

在家监测的患者 COVID-19 指南

如果出现以下情况，请拨打 911:	如果出现以下情况，请致电监控您的医生或护士:
<ul style="list-style-type: none">• 您呼吸困难或严重胸痛• 您很困惑，或思维不清。• 您昏倒了 (失去知觉)	<ul style="list-style-type: none">• 您出现新的或更严重的呼吸困难。• 您的症状越来越糟了。• 您开始好转，然后变得更糟。• 您有严重脱水，如：<ul style="list-style-type: none">○ 嘴干○ 排尿少○ 感觉头重脚轻

监测您的疾病:

您的医生或家庭医学团队会定期监控您的病情（检查的次数取决于您患新冠病毒的风险或严重程度），但您需要帮忙在您的日历上标记疾病的第一个迹象，并随着时间推移跟踪您的症状。请每天记录您的症状（包括更好或更糟的）和**脉搏血氧计读数**、体温(如果可能的话)、脉搏和呼吸率，以便在您的医疗保健提供者给您打电话时与其讨论。有关如何使用此简单设备的信息，请参阅“**脉冲血氧测量-患者使用说明**”上的信息表。

您患新冠肺炎时给您的一般建议

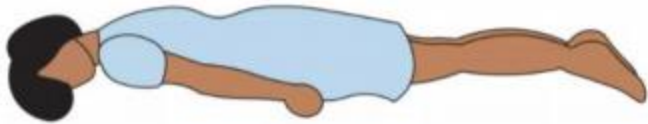
COVID-19 通常比“病毒”恢复时间长得多。症状开始后的第 5-10 天通常是呼吸系统并发症最令人担忧的一天，尤其是如果您年纪较大、有高血压、肥胖或糖尿病等不良疾病。典型的症状是咳嗽、发烧、疲劳，但您也可能会出现呼吸困难、肌肉疼痛、喉咙痛、头痛、嗅觉/味觉丧失。

有益的建议:

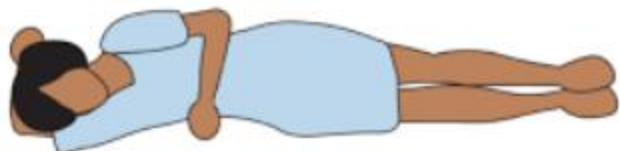
- **休息**-疲劳可能是低氧水平的一个标志。不要做那些触发您的心脏或呼吸率过度上升的活动。如果您有脉搏血氧计来测量您在不同的活动后的氧水平，对您来说是合适的。
- **换位置**-经常改变姿势，以帮助移去分泌物和减少呼吸的工作。
(*参看下图)
- **补水**-防止脱水，但比平时喝更多的液体。如果您喝得不够多，您的尿液颜色就会变得更深。
- **自我隔离和接触方式**-遵循公共卫生指南，关于如何隔离和跟进与您有亲密接触的联系人（参见已翻译的文件）
- **就医**-如果您觉得您的病情正在恶化，请立即就医！

*每 30 分钟到 2 小时换一次位置。坐起来比仰面躺着要好。不要花很多时间平躺。

1. 30 分钟-2 小时：朝下躺



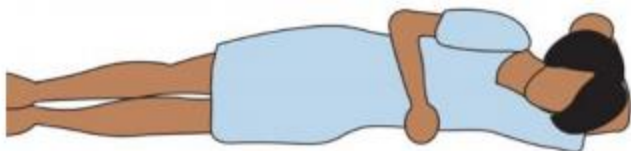
2. 30 分钟-2 小时：朝右躺



3. 30 分钟-2 小时：坐起来



4. 30 分钟-2 小时：朝左躺



然后回到位置 1。朝下躺！

