



如何监测 COVID-19 症状？

2022 年 7 月 20 日

如果 COVID-19 检测结果呈阳性并且目前正在居家康复，则可在医生或医疗保健提供者的帮助下监测自己的健康状况。记录日常症状有助于了解症状是否有所好转，或者是否应该去看医生或去医院。

大多数 COVID-19 病例的症状都很轻微，可在家中接受治疗。一些感染风险较高的人群可能需要由医疗保健专业人士开具的特定抗病毒治疗。如需进一步了解 COVID-19 口服抗病毒治疗的资格要求，请访问 www.health.gov.au/covid19-translated

每天需要记录哪些症状？

生病期间，每天记录症状会很有帮助。记录 COVID-19 症状是否出现好转、没有变化或恶化。这有助于您本人和医生了解您自己当前的情况。恢复期间的每一天都要记录：

- 体温（查看是否发烧）
- 呼吸速度有多快
- 是否呼吸困难或气短
- 是否咳嗽，咳嗽有多严重
- 是否有肌肉酸痛
- 是否头痛
- 是否感到疲倦
- 是否呕吐或腹泻。

医生也可能会要求监测血氧水平和脉搏（心率）。

如果症状越来越严重或者感到很担心，该怎么办？

如果担心自己的症状，请联系医生。此外，还可拨打 National Coronavirus Helpline: 1800 020 080，在电话上获得针对症状的评估。选按 8，获得免费口译服务。

刚刚染病时，症状可能很轻微，但随着时间的推移，症状会加重。

如果出现以下任何**严重症状**，请叫救护车：

- 呼吸困难
- 面唇发青
- 胸口疼痛或有压迫感
- 皮肤冰冷潮湿或苍白斑驳
- 昏厥或昏倒
- 神志不清
- 难以醒来
- 尿液很少或没有
- 咳血。

如果症状严重，请不要拖延。立即拨打 000（三个零）叫救护车，并告知您已感染了 COVID-19。如果不会说英语，请在拨打 000 时，说“ambulance”，不要挂断电话，要求使用口译服务。

如何测量体温？

测体温时，需要使用到温度计。如果没有温度计，则可通过电话或网络从药房购买。药房可以安排递送。每个温度计都不同，因此请按照制造厂商的说明进行操作。

如果体温为 38 度或更高，则可能是发烧。如果发生这种情况，应该尽快联系全科医生进行复查。

怎么知道是呼吸困难还是气短？

如果是呼吸困难，您可能会感到气短、喘气费力，或感觉肺部无法获得足够的空气。

在以下情况下，可能会有这样的感觉：

- 走路时
- 坐着时

- 说话时。

记录呼吸情况是否变化、变差或没有变化，以及日期和时间。

如何测量呼吸速度？

可以使用手机上的计时器来测量 60 秒（1 分钟）内呼吸了多少次。也可以使用带有秒针的钟表。尝试放松并正常呼吸。数一数在 60 秒（1 分钟）内呼吸了多少次。记录在 60 秒（1 分钟）内呼吸了多少次，以及日期和时间。

如果呼吸频率为每分钟 20-30 次，这可能表明您正在经历呼吸急促。如果发生这种情况，应尽快联系全科医生进行复查。

如果呼吸频率超过每分钟 30 次，那么您可能正在经历严重的呼吸急促。如果发生这种情况，应立即叫救护车并告知您已感染了 COVID-19。

本指南适用于成人。这些参考范围可能无法反映您的年龄或健康状况，可能需要进行调整。如果不确定自己是否出现呼吸急促，请尽早联系全科医生进行复查，并告知您已感染了 COVID-19。在接受视频检查/远程医疗时，医生或护士还可通过观察胸部起伏来计算呼吸速度。

如何测量血氧水平和心率（脉搏）？

如果医生要求检查血氧水平和心率（脉搏），则需要用到脉搏血氧仪。脉搏血氧仪是一种夹在中指或食指上的小型设备。使用血氧仪时不会有痛感，只需一分钟即可完成检查。

医生、医院或其他护理提供者可能会为您提供脉搏血氧仪。您也可以通过电话或网络从药房购买。药房可以安排递送。

不要使用智能手机或智能手表来检查血氧水平。

如果正在照顾患有 COVID-19 的儿童并被要求监测他们的血氧水平，则可能需要用到专门为儿童设计的脉搏血氧仪。医生或护士将与您讨论这个问题。

如何使用脉搏血氧仪？

1. 从选定的手指（中指或食指）上去掉指甲油或假指甲（若有）。指甲油和假指甲会使设备无法正常工作。
2. 在使用脉搏血氧仪之前，请坐直并休息五分钟。

3. 当手部温暖时，设备效果最佳。蠕动手指并进行摩擦，使手指暖和起来。
4. 打开脉搏血氧仪。
5. 将夹子夹在中指或食指上，指尖接触到设备的末端。指甲和脉搏血氧仪的屏幕应该朝上。
6. 保持手和手指不动。
7. 放松并正常呼吸。
8. 等待一分钟后，检查 SpO2 符号旁边的数字。这个数字就是血氧水平。
9. 记录下血氧水平数字以及日期和时间。
10. 检查 PR（脉搏率）或 BPM（每分钟心跳数）符号旁边显示的数字。这个数字是心率（脉搏）。
11. 记录下心率数字以及日期和时间。

如果没有获得读数，或者读数低于 95%，请蠕动手指，做几次深呼吸，然后在另一根手指（中指或食指）上尝试使用血氧仪。

血氧水平应为 95% 或更高。如果低于此值，则可能表明需要找医生或护士进行更多检查，或者为保险起见，接受住院治疗。

- 如果血氧水平读数始终低于 95%，请让负责看护您的医生或护士知道您的血氧水平低于 95%。
- 如果血氧水平读数始终为 92% 或更低，请立即拨打 000 叫救护车。
- 如果心率保持在每分钟 120 次或以上，请立即呼叫救护车。

本指南仅适用于成年人，并且仅说明了哪类血氧水平和心率可能是中重度症状。年龄和健康状况意味着这些范围可能无法反映您的个人情况，可能需要进行调整。如果不确定自己是否出现了严重症状，请尽早联系全科医生进行复查，并告知您已感染了 COVID-19。

如果肤色变深，请使用脉搏血氧仪

脉搏血氧仪的工作原理是通过皮肤照射光线来测量血液中的氧气含量。一些报告显示，如果肤色变深，脉搏血氧仪可能不太准确。脉搏血氧仪可能显示的读数高于血液中的氧气水平。

如果肤色较深，仍应使用脉搏血氧仪。一定要定期检查血氧水平，看看读数是否下降。记录下所有读数，以及日期和时间。

在没有脉搏血氧仪的情况下如何检查心跳速度？

在没有脉搏血氧仪的情况下，检查脉搏（心率）：

1. 在检查心率之前休息大约五分钟
2. 将一只手的食指和中指放在另一只手的手腕处
3. 将手指轻轻放在手腕上，数出在 60 秒（一分钟）内感觉到的脉搏跳动次数。这就是心率。

COVID-19 中文支持



如有任何疑问，可拨打 National Coronavirus Helpline: 1800 020 080，获取 COVID-19 中文支持。选按 8，获得免费口译服务。