



我如何監察我的 COVID-19 症狀？

2022 年 7 月 20 日

若您的 COVID-19 檢測呈陽性並且正在家中康復，您可以在醫生或醫療健康提供者的幫助下監察自己的健康狀況。寫下您的日常症狀可以助您了解您的症狀是否有好轉，或者您是否應該見醫生或去醫院。

大多數 COVID-19 病例的症狀輕微，可以在家中治理。一些風險較高的人可能需要照顧他們的醫療人員處方特定抗病毒治療藥物。有關誰有資格取得 COVID-19 口服治療藥物的更多資訊，請瀏覽 www.health.gov.au/covid19-translated

我需要每天寫下什麼症狀？

在您生病期間每天寫下您的症狀有很大幫助。寫下您的 COVID-19 症狀正在好轉、保持不變，還是惡化。這可以幫助您和您的醫生了解您的情況。在復原期間的每一天，請寫下：

- 您的體溫（檢查您是否發燒）
- 您的呼吸速度有多快
- 您是否有呼吸困難或氣促
- 您是否有咳嗽，咳嗽有多嚴重
- 您是否有肌肉酸痛或疼痛
- 您是否有頭疼
- 您是否感到疲倦
- 您是否有嘔吐或腹瀉。

您的醫生也可能會要求您監察您的氧氣水平和脈搏（心率）。

若我的症狀越來越嚴重或我很擔心，我應該怎麼辦？

若您擔心自己的症狀，請聯繫您的醫生。您還可以致電 National Coronavirus Helpline（國家冠狀病毒求助熱線），電話：1800 020 080，並從電話接收對您的症狀的評估。選擇選項 8 取得免費傳譯服務。

在您開始病發時可能症狀輕微，然而隨著時間過去變得更嚴重。

若您有以下任何**嚴重症狀**，請召喚 ambulance（救護車）：

- 呼吸困難
- 嘴唇或臉帶藍色
- 胸部疼痛或感到受壓
- 皮膚冷而濕粘/潮濕，或皮膚蒼白、斑駁
- 昏厥或昏倒
- 神志不清
- 難以醒來
- 很少或沒有尿液
- 咳血。

若您有嚴重症狀，請不要等。立即致電 000（三個零）召喚 ambulance，並告訴他們您感染了 COVID-19。若您不會說英語，請在致電 000 時要求“ambulance”（救護車），並保持在線和要求傳譯員。

如何測量我的體溫？

您需要溫度計來測量您的體溫。若您沒有溫度計，您可以通過電話或在線從藥房購買。藥房可以送貨到您家。每個溫度計都不同，因此請按照製造商的操作說明。

若您的體溫為 38 度或更高，您可能正在發燒。若有此情況，您應該盡快聯繫您的全科醫生再檢查。

我如何知道我是呼吸困難或氣促？

若您呼吸困難，您可能會感到氣促、難以呼吸或感覺肺部無法獲得足夠空氣。

在以下情況，您可能會有這感覺：

- 當您走路時
- 當您坐著
- 當您說話的時候。

寫下您是否感覺自己的呼吸正改善、變得更差或相同，也要寫下日期和時間。

如何測量我的呼吸速度？

您可以使用手機上的計時器來測量您在 60 秒（1 分鐘）內的呼吸次數。您也可以使用有秒針的時鐘。嘗試放鬆並如常呼吸。數一數您在 60 秒（1 分鐘）內的呼吸次數。寫下您在 60 秒（1 分鐘）內的呼吸次數，以及日期和時間。

若您的呼吸頻率為每分鐘 20-30 次，這可能表示您正有呼吸急促的問題。若有此情況，您應該盡快聯繫您的全科醫生再檢查。

若您的呼吸頻率每分鐘超過 30 次，您可能正是嚴重呼吸急促。若有此情況，您應該立即召喚 ambulance（救護車）並告訴他們您感染了 COVID-19。

本指引適用於成人。這些範圍可能無法反映您的年齡或健康狀況，可能需要調整。若您不確定自己是否呼吸急促，請盡早聯繫您的全科醫生再檢查，並告訴他們您感染了 COVID-19。在視頻檢查/遠程醫療時，您的醫生或護士也可以觀察您的胸部起伏來計算您的呼吸速度。

如何測量我的氧氣水平和心率（脈搏）？

若您的醫生要求您檢查氧氣水平和心率（脈搏），您需要脈搏血氧儀。脈搏血氧儀是一種夾在中指或食指上的小型設備。它對您無害，而檢測只需一分鐘。

您的醫生、醫院或其他護理提供者可能會向您提供脈搏血氧儀。您也可以通過電話或在線從藥房購買，然後安排送貨到您家。

不要使用智能手機或智能手錶來檢查您的氧氣水平。

若您正在照顧患有 COVID-19 的兒童並被要求測量他們的氧氣水平，您可能需要專為兒童設計的脈搏血氧儀。您的醫生或護士會與您討論此問題。

如何使用脈搏血氧儀？

1. 從您將使用的手指（中指或食指）上清除任何指甲油或假指甲。指甲油和假指甲可以使設備無法正常運作。
2. 在使用脈搏血氧儀之前，請坐直並休息五分鐘。
3. 當您的手溫暖時，該設備效果最佳。擺動並摩擦您的手指使手指暖和。
4. 啟動脈搏血氧儀。

5. 將夾子夾在您的中指或食指上，使您的指尖接觸到設備的末端。您的指甲和脈搏血氧儀的屏幕應該朝上。
6. 保持手和手指不動。
7. 放鬆並如常呼吸。
8. 等待一分鐘後，檢查 SpO2 符號旁邊的數字。此數字是您的氧氣水平。
9. 寫下您的氧氣水平數字，以及日期和時間。
10. 檢查 PR（脈搏率）或 BPM（每分鐘心跳次數）符號旁顯示的數字。這個數字是您的心率（脈搏）。
11. 寫下您的心率數字，以及日期和時間。

若您沒有取得讀數，或者讀數低於 95%，請擺動您的手指，深呼吸幾下，然後在另一根手指（中指或食指）上嘗試使用該設備。

您的氧氣水平應為 95% 或更高。若低於此數值，可能表示您需要醫生或護士進行更多檢查，或者住院會比較安全。

- 若您的氧氣水平讀數一直低於 95%，請告知照顧您的醫生或護士您的氧氣水平低於 95%。
- 若您的氧氣水平讀數一直為 92% 或更低，請立即致電 000 召喚救護車。
- 若您的心率保持在每分鐘 120 次或以上，請立即召喚救護車。

有關什麼的氧氣水平和心率可能顯示中度至嚴重症狀，本指引只用於成年人。您的年齡和健康狀況可能會使這些範圍無法反映您的個人情況，可能需要調整。若您不確定自己是否出現嚴重症狀，請盡早聯繫您的全科醫生再檢查，並告訴他們您感染了 COVID-19。

若我的膚色較深，如何使用脈搏血氧儀

脈搏血氧儀的運作原理是通過皮膚照射光線來測量血液中的氧氣含量。一些報告顯示，若您的膚色較深，脈搏血氧儀可能不太準確。它們可能顯示高於您血液中氧氣水平的讀數。

若您的膚色較深，您仍應使用脈搏血氧儀。重要的是定期檢查您的血氧水平，看看您的讀數是否下降。寫下所有讀數，加上日期和時間。

在沒有脈搏血氧儀的情況下如何檢查我的心跳速度？

在沒有脈搏血氧儀的情況下檢查您的脈搏（心率）：

1. 在檢查心率之前休息大約五分鐘

2. 將一隻手的食指和中指放在另一隻手的拇指下方的手腕上
3. 將手指輕輕放在手腕上，您可以數出您在 60 秒（一分鐘）內感覺到的節拍次數。這是你的心率。

以您的語言提供 COVID-19 支援



若您有任何疑問，可以致電 National Coronavirus Helpline（國家冠狀病毒求助熱線），電話：1800 020 080 以您的語言找尋 COVID-19 支援。選擇選項 8 取得免費傳譯服務。