



病人和職業教育

# 新型冠状病毒肺炎（COVID-19）的居家管理：照护者指南

本信息介绍了您应如何在家中照顾疑似或确诊患有 COVID-19 的人。在本资源中，“患者”一词表示您正在照护的人员。

如果您有任何慢性疾病或免疫系统较弱，请避免照顾护理 COVID-19 患者。如果您对您是否应该照顾 COVID-19 确诊或者疑似患者有任何疑问，请联系您的医疗保健提供者。

## 帮助患者控制症状

您可以让患者服用非处方感冒药、摄入清淡的食物和大量饮水，通过这些方式来帮助他们控制症状。您还应该确保每天为他们测量两次体温。更多有关控制 COVID-19 症状的信息，请参阅资源：*新型冠状病毒肺炎（COVID-19）的居家管理* ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-covid-19-home](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-covid-19-home))。

确保您知晓如何联系患者的医疗保健提供者。如果患者出现以下情况，请立即致电他们的医疗保健提供者：

- 休息时呼吸困难。
- 短距离行走时呼吸困难。短距离示例：从一个房间走到另一个房

间，大约 25 英尺（7.6 米）。

- 患者正在接受化疗，并出现新的发烧症状，体温超过 100.4 °F (38 °C)。
- 发烧，体温超过 102 °F (38.9 °C)，症状已持续 24 小时，且服用对乙酰氨基酚（泰诺林）后未见好转。
- 痰（咳出的粘液）中带血。
- 胸痛。
- 剧烈头痛。
- 您或患者有疑问或担忧。

## 防止 COVID-19 传播

COVID-19 很容易在人与人之间传播。它可以在空气中通过飞沫传播，也可以在病人咳嗽或打喷嚏后留在物体表面。如果有人接触到感染者，然后再触摸自己的眼睛、鼻子或嘴巴，也会发生传播。

请遵循本节中的指示要求，以帮助防止将新冠病毒传播给您的家庭和社区中的其他人。

## COVID-19 检测的类型

目前有 2 种用于诊断 COVID-19 的检测。

- PCR 检测，也称为分子检测。PCR 检测结果非常准确，但可能需要几天才能获得结果。
- 快速检测，也称为抗原检测。通常不到一个小时即可获得快速检测结果。但是快速检测比 PCR 检测更容易出现假阴性结果。这

意味着对于那些实际已感染 COVID-19 的人，这些快速检测的结果会更有可能显示他们没有感染。如果患者有 COVID-19 症状而快速检测结果为阴性，建议他们最好进行 PCR 检测以确保结果的准确性。

通过以上两种类型的检测，患者将会获得阳性或阴性结果。阳性结果表示检测显示其已感染 COVID-19。阴性结果表示检测未显示其感染 COVID-19。

### 何时应该遵循这些指示要求

- 如果患者正在等待 COVID-19 检测结果，且已经出现相关症状，请遵循这些指示要求，直至：
  - 患者获得检测结果，且结果呈阴性。如果患者进行了快速检测，且结果呈阴性，他们应该再进行 PCR 检测来确保结果的准确性。在得到阴性 PCR 检测结果之前请一直遵循这些指示的要求。
- 如果患者正在等待 COVID-19 检测结果，且并未出现相关症状，请遵循这些指示要求，直至：
  - 患者获得检测结果，且结果呈阴性。
- 如果患者患有 COVID-19 且有相关症状，请遵循这些指示要求，直至：
  - 在没有使用退烧药物的情况下，患者已至少 3 天未出现体温超过 100.4 °F (38 °C) 的发烧症状。这些药物可包括对乙酰氨基酚 (Tylenol®)、布洛芬 (Advil®)、萘普生 (Aleve®)、全剂量阿司匹林（每日超过 81 mg）和吲哚美辛 (Tivorbex®)。

- 患者的呼吸问题已经好转，或者呼吸恢复正常。
- 在第一次收到新冠肺炎阳性检测结果后 10 天（或更久），其新冠肺炎检测结果呈阴性。或者距第一次收到新冠肺炎阳性检测结果已超过至少 4 周。
- 如果患者感染 COVID-19 但没有任何相关症状，请遵守这些指示要求，直至：
  - 在第一次收到新冠肺炎阳性检测结果后，其持有阴性新冠肺炎检测结果已达 10 天（或更久）。或者距第一次收到新冠肺炎阳性检测结果已超过至少 4 周（且患者并未出现任何相关症状）。

如果患者在首次生病时出现的任何症状复发，请立即重新开始遵循这些指示要求，并联系其医疗保健提供者。

如果患者的医疗保健提供者过去曾告诉他们服用小剂量的阿司匹林（81 mg/天），这是没有问题的。如果他们认为需要使用更高剂量，请首先咨询一下他们的医疗保健提供者。

### 尽量避免与患者接触

- 让患者尽量待在单独的房间内，远离其他人和宠物。
- 如果可以的话，让患者使用单独的洗手间（浴室）。
- 请勿与患者共用毛巾、床上用品、盘子、玻璃杯、杯子、餐具或电子设备（如手机或平板电脑）。
- 如果您需要与患者共处一室，请遵循以下指示说明：
  - 如果可以，请戴口罩遮掩口鼻。

- 打开窗户和风扇，让空气流通。

## 经常洗手

- 接触患者或患者周围的任何物品，或进入患者所在的房间前后都要洗手。
  - 如果您使用肥皂和清水洗手，请湿润您的双手，涂上肥皂。揉搓双手至少 20 秒后冲洗干净。然后使用一次性毛巾擦干双手，然后用同样的毛巾关闭水龙头。如果您没有一次性毛巾，可以使用干净的布毛巾。毛巾被润湿之后，请更换它们。
  - 如果您使用含酒精的洗手液，请务必将它涂满整个手部，不断揉搓，直到双手干燥。

## 佩戴口罩或手套，或两者同时佩戴

- 当您与患者同处一室时，请戴口罩遮掩您的口鼻。请按照如下方式取下口罩：
  1. 解下时请勿触碰正面。
  2. 将其与脏衣服放在一起。如果您使用的为一次性口罩，请将其丢弃在带盖和衬里的垃圾桶内。
  3. 立即清洁双手。
- 接触患者使用过的盘子、餐具、脏衣服或患者碰触过的把手或丢弃垃圾时，请佩戴一次性手套。将其丢弃在带盖和衬里的垃圾桶内。然后，立即清洁双手。
- 处理患者的体液（如痰、唾液和粪便）时请佩戴一次性手套和口

罩。请按照如下方式取下手套和口罩：

1. 首先取下手套。将其丢弃在带盖和衬里的垃圾桶内。
2. 清洁双手。
3. 取下口罩。解下时请勿触碰口罩的正面，然后将其与脏衣物放在一起。如果您使用的为一次性口罩，请将其丢弃在带盖和衬里的垃圾桶内。
4. 再次清洁双手。

请勿重复使用一次性口罩或手套。请将用过的口罩、手套和其他废弃物丢弃在带盖和衬里的垃圾桶内。

## 清洁和消毒

- 仅在有需要时清洁和消毒患者接触过的表面（如患者的卧室或洗手间（浴室））。在患者接触过表面后，您应该尽可能等待更长时间再进行清洁和消毒。（清洁消毒时）请佩戴面罩和手套。
  - 如果您与患者共用洗手间（浴室），在每次患者使用后都要对其进行清洁和消毒。在患者使用后，您应该尽可能等待更长时间再进行清洁和消毒。
- 每天对您经常触摸的表面进行清洁和消毒（如电话、遥控器、柜台、桌面、门把手、浴室用具、马桶、键盘、平板电脑和床头柜）。
  - 如果发现有任何脏污，请用肥皂和水或家用清洁喷雾或湿巾进行清洁。然后，使用家用消毒剂进行消毒。请遵循标签上的指示说明。

- 使用肥皂和热水清洗患者用过的盘子、杯子、玻璃杯和餐具，或在洗碗机内进行清洗。
- 切勿抖动摇晃患者的脏衣物。按照标签上的指示说明，在允许的最高水温条件下进行洗涤。将衣物完全烘干。如果可以的话，使用加热设置（烘干）。可以将患者的衣物与其他衣物混在一起。

## 压力管理建议

对 COVID-19 感到担忧很正常，特别是当您或您的爱人生病时。您可以做点其他事情来照顾好自己，比如：

- 和朋友或爱人打电话或视频聊天。
- 培养新的爱好或完成平时没有时间进行的活动。
- 停止看新闻，休息一下。

MSK 斯隆有许多专业人员、志愿者和支持项目，可以帮助您顺利度过这段时间。更多有关压力管理的信息和提示，请阅读资源 [\*\*\*bXNrLW5vZGUtbGluazogMTkxNzUy\*\*]。

## 其他资源

有关如果您或您家中有人感染 COVID-19，您该如何处理的的更多信息，请访问[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick)。有关 MSK 斯隆如何预防和应对 COVID-19 的最新信息，请访问网站 [www.mskcc.org/coronavirus](http://www.mskcc.org/coronavirus)。

If you have any questions, contact a member of your healthcare team directly. If you're a patient at MSK and you need to reach a provider after 5:00 PM, during the weekend, or on a holiday, call 212-639-2000.

For more resources, visit [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) to search our virtual library.

---

Managing COVID-19 at Home: Information for Caregivers - Last updated on January 19, 2021

All rights owned and reserved by Memorial Sloan Kettering Cancer Center