Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

新型冠状病毒肺炎（COVID-19）的居家管理

本信息介绍了如果您感染或者疑似感染 COVID-19，您在家中应该如何处理。

关于 COVID-19

COVID-19 是一种病毒性疾病，会影响肺部和呼吸道。 COVID-19 的症状可能较轻，也可能较重， 包括：

- 发烧，体温超过 100.4 °F (38 °C) ，或出现发冷的情况。
- 咳嗽
- 呼吸问题（如呼吸急促或胸闷）
- 疲劳（感觉很累或乏力）
- 肌肉或身体疼痛
- 头痛
- 味觉或嗅觉丧失
- 咽喉疼痛
- 鼻塞（充血）或流鼻涕
- 恶心（想要呕吐的感觉）或呕吐
- 腹泻（稀便或水样便）

接触病毒 2 到 14 天后，您可能会开始出现这些症状。 症状可能持续 1 到 3 周。 通常情况下，癌症患者的症状与其他人别无二致。

一些感染 COVID-19 的人可能没有任何症状（无症状感染者）。 即使没有症状，这些感染者仍然可能会把病毒传播给其他人。

许多人在患有病毒性疾病如 COVID-19 后会持续咳嗽数周。 只要您的咳嗽症状没有加重或者逐渐缓解，您就不需要担心。 咳嗽时，请用肘部或纸巾遮掩口鼻。 如果您的咳嗽症状加重，痰（您咳出的粘液）中带血，而您之前没有出现过该症状，或您开始咳出更多的痰液，请致电您的医疗保健提供者。

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，但可能需要几天您才能获得结果。
- 快速检测，也称为抗原检测。 通常不到一个小时您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，快速检测的结果会更有可能显示他们没有感染。 如果您有 COVID-19 症状而快速检测结果为阴性，建议您最好进行 PCR 检测以确保结果的准确性。

通过以上两种类型的检测，您将会获得阳性或阴性结果。 阳性结果表示检测显示您已感染 COVID-19。 阴性结果表示检测未显示您感染 COVID-19。

如何控制症状

每天记录您的症状和您用于控制症状的药物会很有帮助。 这样可以帮您了解症状随时间的变化情况。 如果您需要联系或拜访您的医疗保健提供者，这些信息将对您有所帮助。

如果你使用睡眠呼吸暂停设备（如 CPAP 机）或家用喷雾器，请在使用前咨询您的医疗保健服务商。 这些设备可能会传播 COVID-19 病毒。

药物

- 您可以服用对乙酰氨基酚（泰诺林）来帮助治疗发烧、身体疼痛和头痛。
  - 每天服用的对乙酰氨基酚剂量不应超过 3 g。 过量服用有伤肝脏。
  - 对乙酰氨基酚是非处方药和处方药中一种十分常见的成分。 请务必阅读所服用药物的说明标签。 药品上有时并未完整列出乙酰氨基酚的全称。 有关包含对乙酰氨基酚成分的常用药物和对乙酰氨基酚的缩写列表，请参阅我们的资源 [**bXNrLW5vZGUtbGluazogMjAyNTU=**] 中“关于对乙酰氨基酚”一节。

- 非处方感冒药无法使 COVID-19 更快痊愈，但如果您有咳嗽、咽喉痛或鼻塞症状，它们可以帮助缓解这些症状。 如果您有高血压，请勿服用解充血药。
- 抗生素对治疗 COVID-19 没有效果。 请勿使用抗生素，除非您的医疗保健提供者建议您服用。

如果您感染 COVID-19，但没有任何症状，请勿服用任何感冒药、对乙酰氨基酚 (Tylenol®) 或非处方非甾体抗炎药 (NSAID)，如布洛芬 (Advil®) 和萘普生 (Aleve®)。 这些药物可能会掩盖 COVID-19 的症状。

如果您的医疗保健提供者告知您可以的话，您可以服用小剂量的阿司匹林（每天 81 毫克）。 如果您认为需要使用更高剂量，请首先咨询您的医疗保健提供者。

请记录您的体温。

- 每天测量体温两次，早晚各一次。
  - 如果你正在接受化疗，并出现新的发烧症状，体温超过 100.4°F（38°C），请致电您的医疗保健提供者。
  - 如果您发烧，体温超过 102 °F (38.9 °C)，发烧症状已持续 24 小时，且服用对乙酰氨基酚后未见好转，请致电您的医疗保健提供者。

饮食

- 确保饮食清淡。 例如，少吃多餐，一日六餐而非三餐。 这将有助于缓解恶心和食欲不振。
- 每天喝 6 到 8 杯（8 盎司）水。 这将有助于您保持体内的水分，稀释鼻子和肺部的粘液。 水、运动饮料、不含咖啡因的碳酸饮料、果汁、茶和汤都是不错的选择。

如何避免 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。

请遵循本节中的操作指南，以帮助防止 COVID-19 传播给您的家庭和社区中的人。

- 如果您出现 COVID-19 症状并且正在等待检测结果，请按照这些指示操作，直到：

    - 您获得检测结果，且结果呈阴性。 如果您进行了快速检测，且结果呈阴性，您应该再进行 PCR 检测来确保结果的准确性。 在您得到阴性 PCR 检测结果之前请一直遵循这些指示的要求。
- 如果您没有 COVID-19 症状并且正在等待检测结果，请按照这些指示操作，直到：
    - 您获得检测结果，且结果呈阴性。
- 如果您感染 COVID-19 并出现症状，请遵循这些指示要求，直至：
    - 在没有使用退烧药物的情况下，您已至少 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®)。
    - 您的呼吸问题已经好转，或者呼吸恢复正常。
    - 距第一次收到您的 COVID-19 阳性检测结果已超过至少 10 天。
- 如果您感染 COVID-19 但并未出现症状，请遵循这些指示要求，直至：
    - 距第一次收到您的 COVID-19 阳性检测结果已超过至少 10 天。

如果您的任何 COVID-19 症状复发，请立即重新开始遵循这些指示要求，并联系您的医疗保健提供者。

有些患者在感染 COVID-19 后可能会在很长一段时间内具有传染性。 这意味着即使没有任何症状，他们仍然会将病毒传播给其他人。 在以下情况下，患者可能仍然具有传染性：

- 感染 COVID-19 非常严重，且正在医院接受治疗。
- 免疫系统非常弱（例如，患有像淋巴瘤或白血病这样的血癌）。
- 近期进行了干细胞移植。

若您的免疫系统非常弱或最近进行过干细胞移植，需与您的医疗服务提供者交谈。 您可能需要进行 PCR 或快速检测，以确保您不再具有传染性。

除看病以外，请待在家中

- 除获取医疗服务以外，切勿在外面做任何事情。
    - 请勿上班、上学或前往其他公共场所。
    - 避免使用公共交通工具、共享出行服务和出租车。

- 如果您需要外出，请佩戴口罩遮掩口鼻（如果可以）。
- 如果您需要医疗服务，请先致电您的医疗保健提供者，告知他们您即将前去就医。

在家中将自己与其他人隔离开来

- 在家中选择一个房间。 尽量待在那个房间里，远离其他人和宠物。
- 使用单独的浴室（如果您有）。
- 清洁您经常触摸的表面，并将其消毒（如电话、遥控器、门把手、浴室用具、厕所、键盘、桌面、柜台、平板电脑和床头柜），至少每天一次。 如果表面脏了，请先使用肥皂和清水或家用清洁喷雾剂或抹布进行清洁。 然后，使用家用消毒剂进行消毒。 请遵循标签上的指示说明。
- 请勿让任何人来看望您。
- 如果您需要靠近家中的其他人或宠物：
  - 尽量与其保持至少 6 英尺（2 米）的距离。
  - 如果可以的话，请佩戴合适的口罩。
  - 打开窗户和风扇，让空气流通。

选择照护者

如果您需要帮助，请在家中选择一个人作为您的照护者。 您的照护者必须身体健康。 他们不应该患有任何慢性（长期）疾病或出现免疫系统脆弱的情况。 我们建议您的照护者最好已完成COVID-19 疫苗的完全接种。

您的照护者应该遵循我们资源 *新型冠状病毒肺炎（COVID-19）的居家管理：照护者指南* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-covid-19-home-information-caregivers) 中的指示要求。

请佩戴合适的口罩。

- 如果您需要靠近其他人或宠物，即使在家里，也需要配戴合适的口罩遮掩口鼻。 您在独自一人的时候无需佩戴口罩。
- 如果您在配戴口罩时出现呼吸问题或无法自行将其取下，请勿继续配戴。
- 有关佩戴口罩的更多信息，请阅读文章 和 。

咳嗽和打喷嚏时请捂住口鼻

- 当您咳嗽或打喷嚏时，请用纸巾遮掩口鼻。 请将用过的纸巾放入套有垃圾袋的带盖垃圾桶里。
- 咳嗽或打喷嚏后，请立即洗手。
    - 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。 用纸巾擦干双手，用同一纸巾关闭水龙头。 如果您没有纸巾，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，请确保将其涂满双手。 请揉搓双手，直到双手干燥。

避免共用个人家居用品

- 请勿与家中的其他人或宠物共用电子产品（如手机或平板电脑）、盘子、水杯、杯子、餐具、毛巾或寝具。
- 用肥皂和清水或洗碗机彻底清洗用过的盘子、水杯、杯子和餐具。
- 将脏衣物放进洗衣袋。 切勿抖动脏衣物。 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。 将衣物晾干。 如果可以的话，使用加热设置（烘干）。 可以将您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 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。 更多有关压力调节的信息和提示，请阅读我们的资源 [***bXNrLW5vZGUtbGluazogMTkxNzUy**]。

何时应联系您的医疗保健提供者

如果您出现以下情况，请立即致电您的医疗保健提供者：

- 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）。
- 您正在接受化疗，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后未见好转。
- 您的痰液中带血。
- 胸痛。
- 剧烈头痛。
- 您有疑问或担忧。

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. 有关 MSK 如何预防和应对 COVID-19 的最新信息，请访问网站 www.mskcc.org/coronavirus。

> 如果您有任何疑问，请直接联系您的医疗团队成员。 如果您是 MSK 的患者，并需要在 下午 5:00周末或节假日联系医务人员，请您致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Managing COVID-19 at Home - Last updated on January 12, 2022
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利