

SUNWAY[®]
HEALTHCARE

COVID-19轻症患者的 居家隔离指南



目录

1

COVID-19的
感染类型

2&3

居家隔离指南

4

控制和预防感染
的基本措施

5

需要留意的
警示症状

6&7

照护者提示

8

请善待自己

9

实用的联络号码

10

双威居家护理
医疗服务

11

双威中医中心

重点:

请参考我国卫生部推出的MySejahtera手机应用程序以:

- 了解如何为您和您的家人的健康状况进行自我评估
- 追踪并掌握我国的COVID-19疫情
- 协助您寻求治疗 (假设您感染了COVID-19)
- 找出最靠近您的医院和诊所进行COVID-19检测及治疗

COVID-19的感染类型

1

根据我国卫生部, COVID-19感染共有5种类型。

类型 1 (CAT 1)	无症状
类型 2 (CAT 2)	出现症状但未引起肺炎（肺部感染）。 出现的症状包括上呼吸道症状，例如鼻塞、喉咙痛、咳嗽、发烧、昏睡、身体疼痛、丧失嗅觉、丧失听觉及消化道症状（如呕吐、腹泻）。
类型 3 (CAT 3)	出现症状而且已经引发肺炎，但仍不需要氧气治疗。 可能会出现“快乐缺氧”（注*）的现象。
类型 4 (CAT 4)	已经引发肺炎并且需要氧气治疗。可能会出现“快乐缺氧”的现象。
类型 5 (CAT 5)	已导致多重器官衰竭。可能需要呼吸器来治疗呼吸衰竭，或可能需要透析治疗（俗称洗肾）来治疗肾衰竭，等等。

***注解：“快乐缺氧” (happy hypoxia) 现象：**患者可能不会感到呼吸困难，但是血氧水平可能会在不知觉的情况下下降。

备注：

病情可能从类型1或类型2演变为类型3、类型4或类型5，尤其是在高风险人群中，他们必须接受密切的追踪和监测。

居家隔离指南

如果您的COVID-19检测结果呈阳性,并且感染处于第1或第2类型,您可能被要求在家进行自我隔离。

如何在家里安全地自我隔离

选择通风良好的单独房间

您应该独自待在通风良好(打开窗户)的单独房间内,且房间内最好附有独立浴室。其它家庭成员则应该与您分开并待在其它的房间内。



使用独立的浴室

其他家庭成员应使用其它的浴室。如果大家共用同一间浴室,则需要用肥皂和清水清洗水龙头、门把手和其它浴室用品。



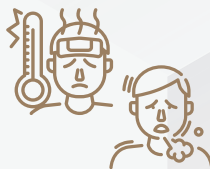
限制房屋内的活动

限制您在房屋内的活动,并避免与房屋内的长者、孕妇或儿童互动。



定期监测症状

您应该每天使用温度计测量并记录体温(每天2次)。如果您出现发烧、咳嗽、呼吸困难、喉咙痛、身体酸痛、流感症状,或一旦您的症状加剧,家庭成员则应立即通知就近的医院或县卫生局(联络号码请参阅第9页)。



佩戴口罩和(或)穿戴手套

如果您非得在房屋内移动,请佩戴一次性口罩,最好同时穿戴手套。

请将使用过的口罩和手套妥善丢弃,比如扔进封闭的垃圾桶中,不要重复使用。



避免共享家居用品

为自己准备专用的餐具、杯子、毛巾、寝具及其他物品。

用过的各类用品、床单和衣服都应该使用肥皂和清水来清洗。



为物品表面进行消毒

为高频率接触的物品表面(例如门把手、电灯开关、床、桌子、遥控器、浴室)以及每天接触至少一次的其他任何物品表面进行消毒



谢绝访客

在任何情况下都请不要离开房屋,同时谢绝任何访客进入房屋。



与外界保持联系

确保自己在隔离期间能随时与外界保持联系。



资料来源:世界卫生组织(WHO)

控制和预防感染的基本措施

手部卫生

定期使用肥皂和清水清洁双手。或使用免洗消毒搓手液来清洁双手（若双没有明显污垢）。

什么时候该洗手？

- 咳嗽或打喷嚏后
- 照顾病人时
- 在准备食物之前、期间和之后
- 进食前
- 上厕所后
- 双手明显有污垢时
- 接触动物或处理动物排泄物之后
- 处理垃圾后

正确的洗手步骤



咳嗽礼仪

- 咳嗽或打喷嚏时应使用纸巾遮住口鼻。或者，在咳嗽或打喷嚏时，应用弯曲的手肘来捂住口鼻。
- 咳嗽或打喷嚏时应远离他人。
- 将用过的纸巾扔进封闭的垃圾桶中，并清洁双手。



需要留意的警示症状

5



呼吸困难或
呼吸急促



发绀 (cyanosis), 嘴唇
或手指开始发紫或发蓝。



血氧饱和度低于95%



胸部持续疼痛, 或胸部
有压迫感或绷紧感。



开始神智不清或
难以保持清醒状态



感觉乏力,
昏昏欲睡。



频繁出现呕吐和
腹泻的症状



尿量减少



吞咽困难,
难以进食。



咳血

如果患者出现上述任何症状, 请立即寻求紧急治疗。

*此列表并未包含所有可能会出现的警示症状。如果您出现其他严重或令您感到担忧的症状, 请联系您的医疗服务人员。

资料来源: 美国疾病控制与预防中心 (CDC)

照护者提示

在家照顾病人

如果您要在家中或在非医疗场所中照顾COVID-19患者，请遵循以下建议来保护自己和其他人。了解当有人出现COVID-19症状或被确诊感染了该病毒时应怎么做。此外，在照顾检测呈阳性但没有出现症状的人时，也应遵循以下建议。

*注意：对于长者以及患有严重潜在疾病的人（任何年龄）来说，他们有较高的风险会因COVID-19感染而引发更为严重的并发症。因此，这些高风险人群应该在症状开始出现时便立即联络他们的主治医生。

- 确保患者喝下大量的水分和有足够的休息。
- 帮助患者按照医生的指示来进行护理和服用药物（若有）。
- 协助患者购买日常用品、续配药物以及获取他们可能需要的其他物品。如果可以的话，请考虑使用配送服务将物品或药品直接送上家门。
- 与患者待在同一个房间时，请佩戴一次性口罩。佩戴过程中请勿用手去触摸口罩或脸部。请在了完成了照护工作后应立即将口罩丢弃。
- 勤用肥皂和清水或免洗消毒搓手液清洁双手。
- 照顾好患者家中的宠物。
- 提高警惕，留意患者是否出现警示症状（请参阅第5页）。
- 对于大多数人来说，症状通常会持续几天，并在一周后开始好转。



如果患者的病情加剧，请致电联络医生。任何紧急医疗情况，请致电 **+603-7491 9191** 或通过WhatsApp (**+6019-388 3281**) 以联系双威24小时远程医疗指挥中心 (Sunway 24-hour Telemedicine Command Centre)。

照顾自己

照护者同时应该照顾好自己, 避免自己过劳。

- 将一些护理工作委派给其他人去完成, 为自己腾出一些时间来休息。
- 维持健康的饮食习惯、睡眠习惯和运动习惯。
- 通过电话或社交媒体安全地与自己的社交圈子维持联系, 无论是您的家庭成员, 朋友还是同事。

资料来源: 美国疾病控制与预防中心 (CDC)



请善待自己

心理健康问题实际上很普遍，尤其是在这个前所未有的时期。以下是有关如何在COVID-19期间管理压力的贴士。

与他人连接

人在危机当中感到悲伤、紧张、困惑、害怕或生气是很正常的。与您信任的亲朋友友聊聊，这将帮助安抚您的情绪。

认清事实

社交媒体上充斥着有关COVID-19的消息，请记住，并非所有您读到或听到的消息都是正确或真实的。请通过可信赖的信息平台，例如世界卫生组织、我国卫生部以及可靠的主流新闻平台来追踪最新疫情。

当心信息量超载

减少浏览或收听令人不悦的社交媒体网站或媒体报道，避免为自己增添不必要的烦恼和焦虑。

维持健康的生活方式

如果您因任何理由而须居家隔离，请尽可能的维持健康的饮食习惯、睡眠习惯、运动习惯以及社交联系。

重拾旧爱好

尝试重拾旧爱好，透过美好的回忆及感觉来帮助自己放松身心。您甚至可以借此机会学习新的爱好。爱好可以协助一个人建立坚固稳定的自我感和幸福感。

以健康的方式管理情绪

如果您有疑虑，或感觉自己不堪负重、不知所措，请咨询专业的心理咨询人员。

欢迎您在有需要时联络我们的
临床心理学部门。

☎ +603-7491 1280/ +6012-774 7657



实用的联络号码

欢迎保存以下联络号码，以备不时之需。同时欢迎您需要在需要其他医疗协助时联络以下医疗单位。

	通用线	救护车	紧急求助 热线	远程咨询 服务	药物配送 服务
双威医疗中心 Sunway Medical Centre	+603-7491 9191	+6019-305 8805	+603-5566 8888	✓	✓
双威伟乐城医疗中心 Sunway Medical Centre Velocity	+603-9772 9191	+6010-266 7386	+603-9772 9111	✓	✓
双威白沙罗专科中心 Sunway Specialist Centre Damansara	+6012-262 3560			✓	✓
双威居家医疗护理服务 Sunway Home Healthcare	+6019-216 6477			✓	✓
双威中医中心 Sunway TCM Centre	+603-5886 1818 / 1811			✓	✓

24小时远程医疗指挥中心 (24-hour Telemedicine Command Centre)

让您在不离开家的情况下与医生或护士交谈。

民众现在可以通过我们全新的24小时远程医疗指挥中心与我们的医疗团队取得联系。该中心由一支经验丰富的合格医生和护士管理，全天候协助有任何医疗问题的病人。

24小时远程医疗指挥中心提供哪些服务？

- 协助找出最适合您的**专科顾问医生**
- 协助找出最符合您的需求的**医疗服务**
- 紧急呼叫**救护车**
- 在您感到困惑时提供合适的**医疗建议**
- 协助您快速便捷地**预约会诊时间**

民众可以通过电话 (+603-7491 9191)、WhatsApp (+6019-388 3281) 或电邮 (sunmedtcc@sunway.com.my) 与该中心取得联系。



双威居家护理医疗服务

这是一项符合医院规格的居家护理服务，并由技术娴熟以及临床经验丰富的医疗团队负责提供有关服务，他们将根据居家病人的健康需求提供方便的护理和支持服务。



- 居家护理
- 居家复健治疗
- 家用医疗设备
- 居家的多学科协作诊疗服务
- 远程咨询服务
- 公共卫生护理

☎ +6019-216 6477 / +6019-275 3698 (当值时间: 早上9点至晚上9点)

可同时提供COVID-19现场多人检测服务

- 逆转录-聚合酶链反应检测 (RT-PCR test) : 在48小时内取得检测结果
- 抗原检测 (antigen test) : 在24小时内取得检测结果

注意: 最少需要20人才能提供有关的检测服务。

✉ limcs@sunway.com.my

欢迎浏览双威居家护理医疗服务的官网
www.sunwayhomehealthcare.com.my 以了解更多有关详情。

双威中医中心将传统与辅助医学纳入西方医学, 为民众提供全面性的健康照护服务。



该中心由经过培训以及受认证的医生管理, 这些医生也曾到中国接受整合医学 (integrated medicine) 的专业培训。该团队由训练有素的中医师组成, 他们各自擅长于不同的专科领域。



中医妇科



中医骨伤科



综合肿瘤科、中医肿瘤科



病人将在该中心接受量身定制的个性化治疗方案, 治疗方案将着重于疾病预防和自愈能力。该中心提供的服务包括针灸、艾灸、推拿、刮痧、中草药调理、饮食疗法等。

如果您确诊感染了COVID-19, 双威中医中心将免费为您提供远程咨询服务。

+603-5886 1811 +6011-5953 7993

疫情期间, 双威中医中心将继续通过远程咨询为民众提供以下服务:

- 新病人会诊、旧病人复诊
- 产前及产后调理
- 药物处方
- 回答有关药物、草药和补品的问题
- 回答病人对中草药与西药之间的相互作用的疑虑和担心

欢迎浏览双威中医中心的官网 www.sunwaytcm.com 以了解更多有关详情。

撰写和设计:

企业传播部门, 双威医疗集团

编辑和审查:

陈连发医生 (传染病专科医生) 与 萧蔚全医生, 黄栋明医生, 吕贵祥医生 (急诊科专科医生)