

# RACGP COVID-19 患者 GP 指导下居家自我护理指南

## (非官方简约中文版)

翻译：李鹏医生 ([chinesedoctors.sa@gmail.com](mailto:chinesedoctors.sa@gmail.com))

更新日期：2021年12月

原文链接：<https://www.racgp.org.au/FSDEDEV/media/documents/Clinical%20Resources/Guidelines/Managing-mild-COVID-19-at-home-with-assistance-from-your-GP.pdf> 如英语阅读不成问题，建议直接使用英文版

## 背景信息

多数COVID19阳性患者只有轻微症状（80%），无需药物或入院即可自愈，特别是完全接种疫苗的人。

但仍有些患者可能在几周内症状加重需入院治疗，因此所有COVID19患者都必须密切监测，通过远程问诊（电话/视频）定期检查、保证安全。

本指南为患者了解如何居家自我康复和什么情况下症状加重需进一步处理提供参考。一旦确诊COVID-19，请严格遵照医疗卫生机构、医院或GP给你的要求去做。

## 在家做什么

### 1. 完成表格**我的COVID-19行动计划**。

可在第一次远程问诊时完成。日后如果叫救护车或与医疗人员面诊时，把这个表格给他/她。放在一个容易找到的地方，如果你有信任的朋友或家人每日定期查看你，也告诉他/她们。

### 2. 每天填写**我的症状日记**，至少每日一次。

**监测：血氧饱和度、心率、呼吸频率、体温，及各种症状。**

你的GP或护士可能会要你每日填写更多次或更长时间。医生和护士可以据此调整你的护理计划，也可以帮你自己了解自己病情变化。

### 3. 定期参加**远程问诊**

一旦确诊隔离在家后，会有GP或护士定期通过远程问诊检查你的状况。检查的频次和时间一般基于你自己病情的严重程度和感染之前的健康状况而定，一般由GP或护士安排，你也可以结合自身情况做自己的要求。**隔离期间一般不需面对面问诊**，但如有需要也可与医护人员讨论，或他/她们根据你的情况来安排。有任何问题或顾虑都可以在远程问诊时与医护人员交流。

### 4. 吃好、多喝水、多休息。如自我感觉良好，做些中等强度的锻炼（在家或院子里）

### 5. 如感觉不适，可服用Paracetamol或ibuprofen。如有恶心、呕吐或拉肚子，可使用口服体液补充剂/hydrolyte。一定要告诉医生或护士你服用的具体药物。

## 所需设备和资源

- 脉搏血氧仪（pulse oximeter）：  
可自购，或由诊所/医院/其它医疗机构提供。不建议使用智能手机或手表上的血氧功能，可能不准。
- 体温计
- 手机，参加定期远程问诊，与外界联系。
- 家人或朋友，每日定期与你联系确认你的状态，提供其它帮助

## COVID-19 会有哪些症状

### 常见症状

- 发热
- 乏力
- 嗅觉/味觉丧失
- 呼吸道症状
  - 咳嗽
  - 痰液增多

### 其它相关症状

- 头痛
- 喉咙痛
- 轻度呼吸短促
- 肌肉或关节痛
- 流鼻涕
- 寒战
- 间歇性恶心/呕吐
- 间歇性腹泻

### 严重症状

如果有下列任一症状（或症状日记中的严重症状），立刻拨打紧急服务电话000，告诉接线员你是COVID-19阳性患者现在有严重症状，需要救护车。

下述症状提示病情加重，需入院治疗：

- 氧饱和度 $\leq 92\%$ ，不管你自己有没有感觉不适
- 气短恶化或呼吸困难
- 嘴唇或面色发青
- 胸痛或胸部有压迫感
- 皮肤冰冷、苍白、或起斑点
- 晕厥或摔倒
- 神智不清
- 嗜睡
- 少尿或无尿 --- 即使摄入大量液体也比平时尿少
- 咳血

### COVID-19支持热线 1800 020 080

如果你英文不好，选择 option 5，可以使用他们的翻译服务。

## 如何在家隔离

- 不要出门，除非是寻求医疗护理或在家感觉不安全
  - 如必须出门就医、报警、家暴服务中心，一定要提前给他们打电话告诉他们你是COVID-19阳性患者
- 固定单独居住在一个独立房间，如果家里还有其他人
  - 最好是单独的通风良好的房间
  - 如没有单独房间，尽量避免与他人共享空间，在使用共享区域时戴口罩，并用消毒巾清洁你碰过的任何物体部位。
  - 最好使用单独的厕所，否则每次使用厕所后用消毒巾清洁你碰过的地方，先盖上马桶盖再冲马桶。
- 尽量避免他人进入你的家
  - 记住所有与你居住在一起的人都是密切接触者，也需要隔离。
  - 如果你家里有免疫低下、年长、或其他COVID-19重症风险的人，可与州卫生部门联系，看他们能不能帮他/她找到其它地方居住。
- 安排日常生活用品送货到家
  - 网络购物或请朋友帮忙
  - 也可联系你的council看他们是否提供类似服务
- 其它必须服务
  - 如果你有其它必须服务自己解决不了，可以联系州卫生部门或Centrelink社会工作服务部
  - 可通过Centrelink家庭热线136 150申请social worker，或者Centrelink的多语种电话（有中文）131 202
  - 如你有（药物）成瘾问题，可与你的GP或护士讨论。

## 如何降低传染给家人的风险

- 经常彻底地洗手
  - 用水和肥皂至少20秒
- 戴口罩
  - 最好是P2/N95口罩
- 消毒清洁你碰过的物体表面
  - 至少每日消毒你常用的物品
  - 如果别人帮你做，她/他应该戴口罩和手套
- 保持屋内整洁（降低清洁难度）
- 养成好的咳嗽和打喷嚏的卫生习惯
  - 用胳膊肘，或用纸巾捂住鼻子和嘴（丢掉纸巾后洗手）
- （妈妈）继续母乳喂养
  - 但需要戴口罩和洗手
- **避免**接吻和性生活（极易传播病毒）
- **避免**共用私人物品

## 如何保持心理健康

如果你曾经有过心理健康问题，或自我感觉不好，一定要及时告诉你的医生或护士，他们会帮助你。

除此之外，你也可以通过下列方式保持自己的心理健康：

- 与家人、朋友、和社会保持联系。
- 联系本地社区或宗教组织，特别是在缺乏家人/朋友和情况下
- 尽量保持正常作息。定时起床、穿衣、洗漱、吃饭、锻炼、沐浴等。一定不要整天待在床上。
- 从可信渠道了解更多关于COVID-19的知识
- 学习/尝试一些新东西。这是一个很好的机会来完成一些以前一直想干却从没有时间做的事。尽量避免一整天都花在刷手机或上网上面。
- 户外活动。自家院子、阳台、花园，每日到室外呼吸一些新鲜空气。

你也可以从下列这些组织获得帮助：

- Head to Health (<https://headtohealth.gov.au/>)
- Beyond Blue Coronavirus Mental Wellbeing Support Service (<https://coronavirus.beyondblue.org.au/>)
- Healthdirect (<https://www.healthdirect.gov.au/covid-19-and-mental-health>)
- Kids Helpline (<https://kidshelpline.com.au/coronavirus>)
- Transcultural Mental Health Centre 也提供了一些中文资源 (<https://www.dhi.health.nsw.gov.au/transcultural-mental-health-centre-tmhc/community/in-your-language>)
- **国家COVID-19支持热线1800 020 080**  
如果你英文不好，选择 option 5，可以使用他们的翻译服务
- 1800RESPECT (<https://www.1800respect.org.au/help-and-support/telephone-and-online-counselling>)，如果遭遇家暴

## *Extra resources*

---

### **My COVID-19 action plan** 我的COVID-19行动计划

Keep this action plan somewhere easy to find.

Fill out the symptom checklist at least every day while you are isolating, or for as long or as frequently as advised by your GP or nurse. It will help you track how you are feeling. It will also help your GP or nurse track your symptoms and determine whether your management plan needs changing.

It is a good idea to share it with a household member or a friend you trust who can check in with you each day while you are in isolation.

If you need to speak with any healthcare professional or call for an ambulance, show them this plan.

#### **将此表格放在一个容易找到的地方**

居家隔离时每日填写症状检查表至少一次，或按照你的GP或护士要求的频率和时长。这可以帮助你持续了解自己的健康状况，并帮助你的医护人员跟踪你的病情以决定是否需要调整护理计划。

如果有信任的朋友或家人帮忙每日检查你的状况，最好也让她/他知道这张表在哪里

如果叫救护车或与医护人员面诊，把这张表给他们看

## My details 基本信息

Name:

姓名

Age:

年龄

Date of birth:

生日

I am isolating: 我的隔离环境

at home alone  
在家独居with household members  
与家庭成员在一起with a visiting carer  
外面有人来帮我

Relevant medical history (physical and mental):

相关病史 (身体或心理)

My usual medicines are: 我日常服用的药物

I have been prescribed these medicines by my GP (or other health professional) to manage my COVID-19 symptoms:

我的GP (或其他医生) 给我开了下面的药物来治疗我的COVID-19症状

COVID-19 vaccination status:

COVID-19疫苗状态

Fully vaccinated  
完全接种Partially vaccinated  
部分接种Unvaccinated  
未接种

Date of first dose \_\_\_\_\_ second dose \_\_\_\_\_ third or booster dose \_\_\_\_\_

接种日期: 第一针

第二针

第三针或加强针

Allergies and adverse reactions:

过敏和不良反应

Date of onset of symptoms:

症状出现日期

Date of test confirming COVID-19 positive status:

COVID-19阳性确认日期

Advanced care plan:  Yes  No

高级护理计划

有

无

Emergency contact:

紧急联系人姓名

Relationship:

关系

Contact details:

联系方式

## My care team 我的护理团队

My general practice is:

我的GP诊所

Their phone number is:

诊所电话

My GP's name is:

我的GP

My nurse's name is:

我的护士

If I need my GP/nurse and they are unavailable, I will call:

当我的GP和护士都联系不上时, 我会联系:



**Managing my symptoms\* (continued) 症状的自我管理**

If I have any moderate symptoms, such as: 如果我有下列中等程度症状：

- oxygen level of 93–94%\* 血氧饱和度在93-94%
- respiratory rate of 20–30 breaths per minute\* 呼吸频率在每分钟20-30次
- temperature above 38 degrees\* 体温高于38摄氏度
- vomiting or diarrhoea 呕吐或拉肚子
- mild breathlessness or a persistent cough 轻度呼吸困难或持续咳嗽
- struggling to get out of bed, and feeling unusually tired and weak 起床苦难，感觉特别累或虚弱
- My daily symptom diary looking like it is tracking worse, rather than stable or better “我的每日症状日记”表现的越来越糟糕，而不是稳定或好转

**I will contact my general practice for review as soon as possible. If they are unavailable, I will call the person/service listed in the ‘My care team’ section, or the National Coronavirus Helpline on 1800 020 080.**

我会尽快与我的GP联系来讨论病情。如果我的GP不在，我会联系“我的护理团队”中的人或机构，或者国家冠状病毒热线 1800 020 080

\*Your GP might change these parameters if the patient is a child, or depending on your medical history 你的GP可能根据你的病史或是否患者是儿童而做相应调整

If I have any **severe symptoms**, such as: 如果我有任何下列严重症状：

- oxygen level of 92% or less\* 血氧饱和度小于等于92%
- respiratory rate of more than 30 breaths per minute\* 呼吸频率高于每分钟30次
- heart rate staying at or above 120 beats per minute\* 心律一直或超过120次每分钟
- severe shortness of breath or difficulty breathing 严重的气短或呼吸困难
- lips or face turning blue 嘴唇或面色发青
- pain or pressure in my chest 胸痛或胸部压迫感
- cold and clammy, or pale and mottled, skin 皮肤冰冷、苍白或起斑点
- confusion (eg I cannot recall the day, time or names) 神智不清（想不起日期、时间或姓名）
- fainting 晕倒
- finding it difficult to keep my eyes open 嗜睡
- little or no urine output 尿少或无尿
- coughing up blood 咳血

**I will call 000 immediately and let them know that I have COVID-19.**

我会立刻拨打000同时让他们知道我是COVID-19患者


\*Your GP might change these parameters if the patient is a child, or depending on your medical history. 你的GP可能根据你的病史或是否患者是儿童而做相应调整



### My daily symptom diary 我的每日症状日记

Each day (or as often as your GP or nurse says), fill out the table below. 每日（或按医护人员要求）填写下表  
 血氧饱和度、心律、呼吸频率、体温，记录每日读数  
 For oxygen levels, heart rate, respiratory rate (breathing) and temperature, record the daily reading. For other symptoms, think about how the symptom is today, compared with the day before – and place the best letter to describe this: 其它症状记录与昨日比较情况：

**same (S), better (B) or worse (W).**  
 不变      好转      变差

Signs and symptoms 症状和体征	EXAMPLE 举例 Day 1 10 December 2021 2021年12月10日 9.00 am 上午9点	Day 1	Day	Day	Day	Day	Day
 Oxygen level	95%						
 Heart rate (pulse) 脉搏/心率	90						
 Respiratory (breathing) 每分钟呼吸频率	16						
 Temperature 体温	37.1						
 Breathlessness 呼吸困难情况	S						
 Cough 咳嗽	W						
 Muscle aches and pains 肌肉酸痛和疼痛	B						
 Headache 头痛	B						
 Fatigue 疲乏	W						
 Vomiting or diarrhoea 呕吐和腹泻	B						
<b>Intake</b> 饮食情况							
 Food intake 食物摄入	B						
 Fluid intake 液体摄入	B						



