

# COVID-19 轻症患者的 **居家护理指南**



# 目录

1

COVID-19的感染类型

2

COVID-19的变种病毒:Delta

3-5

居家隔离(确诊者)

6

居家检疫隔离(曾与确诊者有密切接触者)

7

需留意的警示症状

8

快乐缺氧

9

何谓脉冲式血氧机及制氧机?

10-12

居家隔离期间的一般应对方式

13&14

改善呼吸的方法

15&16

基本防疫措施

## 17&18 照护者提示、善待自己

---

## 19&20 COVID-19后的健康状况

---

## 21 居家护理服务

---

## 22 应用传统与辅助医学来防控COVID-19

---

## 23 COVID-19疫苗接种后的护理

---

## 24 实用的联络号码

---

### **重要提示：**

请参考我国卫生部推出的MySejahtera手机应用程式以：

- 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以进行COVID-19检测及治疗

# COVID-19的感染类型

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)	出现症状但未引发肺炎(肺部感染)。 出现的症状包括发烧、鼻塞、喉咙痛、咳嗽、昏睡、丧失嗅觉、丧失味觉、呕吐、腹泻。
类型3 (CAT 3)	出现症状并且已经引发肺炎,但仍不需要氧气治疗。
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。 可能需要在加护病房接受治疗并使用呼吸器来辅助呼吸,或可能需要接受透析治疗(俗称洗肾),等等。

## \*快乐缺氧 (happy hypoxia) 现象:

一个患者血氧饱和度低于94%但没有呼吸困难症状的情况。

**备注:** 病情可能从类型1进展至类型5, 尤其是在高危人群中, 他们必须接受密切的病情监测。请参阅第7页的警示症状。

# COVID-19的变种病毒：Delta

自疫情爆发以来，造成2019冠状病毒病(COVID-19)的病毒SARS-CoV-2已经发生了多次遗传变异，而这些变种病毒也正在世界范围内迅速传播。于2020年12月在印度首次发现的Delta病毒，又称B.1.617.2变体，是一种具有高度传染性的毒株。

**是的**

## Delta病毒是否更容易传播？

世界卫生组织称这种具有高度传染性的变种病毒为“传播速度最快、适应能力最强”的病毒。

**应该**

## 我们应该担心吗？

- 虽然年龄较大的人群已经接种疫苗，但那些较年轻且未接种疫苗的人群依然有较高的染疫风险。根据英国一项最新研究，50岁以下的儿童和成人感染Delta变种病毒的可能性是其他人的2.5倍。
- 未接种疫苗者在染疫后有更高的风险引发不良症状，而病例的激增也会给我们的医疗系统带来负担。
- 只要世界各地仍有大量人口未接种疫苗，新的病毒株就会继续出现并引发更多问题。

**能够**

## 疫苗能够有效对付Delta吗？

疫苗依然能够有效预防COVID-19所导致的严重症状和死亡。然而，突破性感染案例(即接种疫苗后仍感染病毒)确实会发生。

**不是**

## 病毒的变种是我们预料之外的事吗？

- 病毒发生变异是自然的现象，预计未来还会出现更多的变种病毒。
- Delta变体是目前已知传染力最强的COVID-19毒株，而源于南美洲的Lambda变体也正在迅速蔓延。



为保护自己免受Delta或其他变种病毒的侵害，请完整接种COVID-19疫苗。我们的当务之急是充分遵守公共卫生措施以及3C与3W守则。

# 居家隔离

COVID-19 患者须满足以下条件方能在家中自行进行病情监测：

- 能够遵守居家隔离准则；
- 可通过电话随时与外界维持联系；
- 不与免疫系统受抑制的患者同住；
- 家里有合适的照护者；
- 在紧急情况下有个人交通工具往返医院与住所； 以及
- 严禁访客进入他们的住所。

## COVID-19轻症患者(处于感染类型1和类型2)的居家隔离提示

### 01 待在家中

老实待在家，并请家人、朋友或送货人员帮忙执行各种差事。

### 02 自我隔离

独自待在一个单独房间内，房间内最好附有独立浴室。避免与其他家庭成员有肢体上的接触，严禁访客。

### 03 限制活动

限制自己在屋内的活动，并尽可能避免在共用空间内活动，例如厨房、浴室和客厅。

### 04 佩戴口罩

请在离开房间或在无法保持社交距离时佩戴三层式口罩。



# 居家隔离 (续)

## 05 阻断感染链

将照护者的人数限制为一人，且照护者最好是没有任何潜在健康问题的人。照护者应避免在照护过程中与患者有任何的肢体接触。建议将食物或物品摆放在房门外，并在照护者离开后才请患者开门将物品取走。

## 06 不共用居家物品

让患者使用专用的餐具、盥洗用品和寝具。用温水和肥皂清洗餐具，并将它们晾晒于另一个专设的区域。

## 07 保持室内清洁卫生

每天都为经常接触的物品表面进行多次的清洁和消毒工作。

## 08 垃圾处理

将垃圾丢入密封的垃圾袋中，并将垃圾袋立即丢到户外的垃圾桶或垃圾站。

## 09 更新MYSEJAHTERA应用程序

每天通过MySejahtera应用程序向卫生部报告自身健康状况并且务必接听医疗中心拨来的电话。

## 10 自我监测病情

欢迎使用下一页的居家自我评估工具来随时了解您当前的健康状况。(请参阅读第7页)

## 居家隔离 (续)

**COVID-19成人患者的居家自我评估工具**

假设您出现以下任何症状,请在相应的格子内打勾(√)。

症状	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天	第八天	第九天	第十天	备注
喉咙痛或流鼻涕											
咳嗽											
*发烧											
*呼吸急促											
丧失味觉											
丧失嗅觉											
腹泻											
恶心或呕吐											
疲累											
肌肉疼痛											
肌肉疼痛											
*胸痛											
*难以进食											
*疲累恶化, 例如难以起床											
*必须依赖他人或辅助设备才能走动											
*出现恶化或持续的症状, 例如咳嗽、恶心、呕吐或腹泻											
*意识水平下降											
*过去24小时内的尿量减少											

**注意:**

i) 标有\*记号的皆为**警示症状**, 若出现这些症状则表示您已处于中度的感染类型2。建议您通知邻近的县卫生局, 以安排前往冠病评估中心(CAC)或最近的医院寻求进一步的评估。

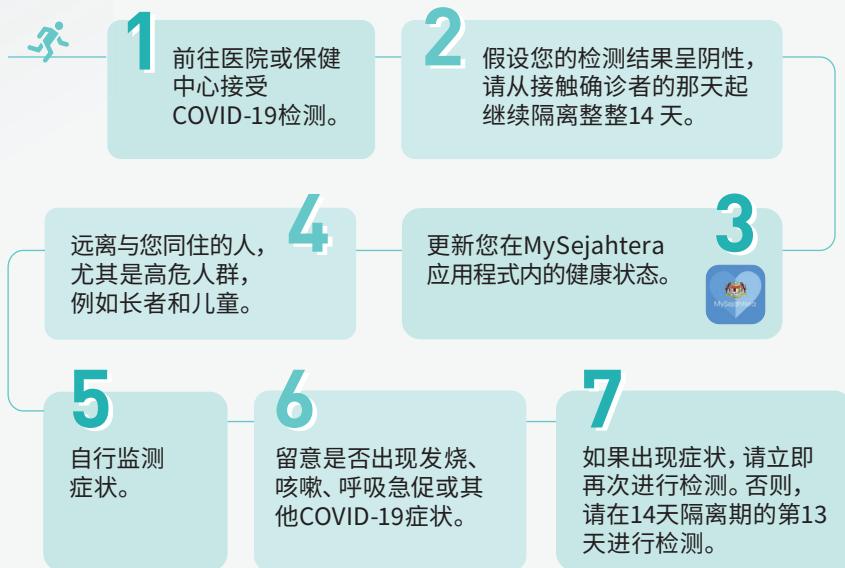
ii) 如果您已懂得使用MySejahtera应用程式来对自身健康状况进行监测, 您则无需使用此评估工具。

# 居家检疫隔离

如果您曾在以下任何一个情况中和COVID-19确诊者有过密切的接触，您就需要进行检疫隔离：

- 在没有佩戴个人防护装备的情况下暴露于医疗照护相关感染（包括直接照护COVID-19患者、与感染了COVID-19的医护人员一起工作、探访COVID-19患者，或与COVID-19患者待在同一个通风不良的环境中）。
- 与COVID-19患者近距离一起工作或共用同一个房间或空间。
- 与COVID-19患者一同乘坐任何一种交通工具。
- 与COVID-19患者住在同一个住所。

## 该怎么办



## 检疫隔离后

- 继续留意是否出现任何症状。
- 如果出现症状，请立即自我隔离并接受COVID-19检测。

## 需留意的警示症状

了解这些警示症状可以帮助您在自己或家人出现任何严重症状时采取正确的相应措施。以下是需留意以及时寻求帮助的症状：



呼吸困难



发绀 (cyanosis) ,  
嘴唇或手指开始发紫或发蓝。



血氧饱和度低于95%



胸痛或胸闷



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



发烧恶化、咳嗽恶化

如果患者出现上述任何症状，请立即寻求紧急治疗。

### 备注:

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中心。

# 快乐缺氧

这场正在发生的COVID-19大流行蕴藏着许多谜团。其中一个令人感到困惑的就是快乐缺氧(happy hypoxia, 医学术语: 隐形缺氧/silent hypoxia)的发病率。

**什么是**

**缺氧?**

缺氧被定义为血氧分压(PaO<sub>2</sub>)的下降。

随着血氧水平开始下降,一个人可能会出现呼吸急促的症状。如果血氧水平继续下降,患者的器官可能会停止运作,进而危及患者的生命。

**为什么**

**称为“快乐”缺氧?**

当一个人不知道自己的身体正在缺氧且身体没有表现出任何症状时,我们称这现象为“快乐缺氧”。因此,等到他们前往医院求助时,他们的健康状况往往比他们所意识到的更糟。

**谁**

**是快乐缺氧高风险群?**

任何感染COVID-19确诊者。



**何时**

**寻求就医?**

如果您的血氧水平低于94%,请即刻就医。

**如何**

**检测快乐缺氧?**

民众可选择在家中使用脉搏血氧仪来定期监测血氧水平,以了解自己是否需要及时就医,及早检测出快乐缺氧的现象。



## 脉搏血氧仪及制氧机

### 什么是脉搏血氧仪？

脉搏血氧仪是一种测量您的血氧水平和心率的电子设备。这款指夹式的监测仪器可以夹在人的指尖或脚趾上，并采用光电技术来检测血氧饱和度。



### 什么是制氧机？

这种医疗设备从空气中吸入气体，并会将所吸入的气体中的氮气给过滤掉，以为使用者提供高纯度的医用氧气，它所制造的氧气浓度正是氧气治疗所需的，它适用于有呼吸问题并且需要补充氧气的人。

**注意：**使用前请咨询医护人员，否则您不应该在家中自行使用制氧机。吸氧过多反而会对身体健康造成伤害。

# 居家隔离期间的一般应对方式

## 准备清单：

- 一次性纸巾、抗菌湿纸巾和搓手液
- 足够两周使用的处方药和非处方药
- 急救箱须有温度计和对乙酰氨基酚(paracetamol 退烧药)
- 社会支持系统，例如有亲朋好友协助购买和运送杂货或日用必需品
- 健康零食

假设您出现以下症状，可服用下列药物来缓解症状：



### 发烧

每隔6小时服用一次1000毫克的对乙酰氨基酚(paracetamol)，24小时内不可服用超过4000毫克。



### 流鼻涕

在必要时服用抗组织胺药(antihistamine)，每天不可服用超过3次。您也可以尝试使用抗鼻塞鼻喷剂。



### 喉咙痛

使用Thymol或Difflam漱口水来漱口，每天3次，每次15毫升。您也可以尝试服用润喉糖或使用盐水来漱口。



### 咳嗽

按需服用止咳药，但每天不可服用超过3次。

请继续按照医生的嘱咐与处方服用您的其他的药物。可以服用营养辅助品。

COVID-19患者不需要服用抗生素，因为它并不是一种细菌感染。

## 居家隔离期间的一般应对方式 (续)

### 维持健康的方法：

人体免疫系统需要充足的营养来对抗病毒，这是至关重要的。以下是养成健康饮食的提示：

- 限制盐分、糖分和脂肪的摄取量。
- 通过饮用白开水来保持身体水分充足，而非饮用含糖饮料。
- 避免大量饮用浓咖啡或茶，尤其是含咖啡因的汽水和能量饮料。这可能会导致脱水，并对您的睡眠周期造成负面影响。
- 避免饮酒或减少饮酒量。酒精会影响您的精神状态，从而使您更容易跌倒或受伤。众所周知，酒精会加剧忧郁、焦虑和恐惧的症状，而这些症状会在自我隔离期间恶化。

维持身体活动是保持身体最佳健康状态的重要因素。以下是一些不需要特殊设备且可以在有限空间内完成的居家健身方法：



#### 参加线上健身课程

善用方便又实用的线上健身课程。请记得在刚开始健身时要循序渐进地慢慢来，并注意自己在生理上的局限。



#### 多走动

如果您要接电话，与其坐着接，不如站着接，或边说电话边在家里或房间内四下走动。



#### 站起来

一有机会就尽可能站起来。最好每隔半小时就站起来走动，不要一直坐着或躺着。



#### 放轻松

闭上双眼，放松身体，专注于自己的呼吸。维持这个姿势5至10分钟，让自己的头脑清醒清醒。



#### 多活动

不过分依赖电视和科技。尝试培养新的爱好，例如手工制作、绘画和阅读。

# 居家隔离期间的一般应对方式 (续)

## 维持健康的方法：(续)

除了COVID-19对我们生理健康所带来的影响，居家隔离也会影响我们的精神健康。以下是一些可以帮助您的提示：



### 将“我被困着”的思考重塑成“我终于有机会可以待在家中专注地做我自己的事了”

这是您可以放慢脚步并专注做自己想做的事的机会。考虑着手进行那些自己一直回避的任务，整顿自己的生活，或去创建一些自己渴望已久的事物。



### 避免沉迷于那无休止的COVID-19报道

不要过度研究这场大流行病。只通过可信赖的网站(moh.gov.my, jkjav twitter, who.int, cdc.gov)来追踪最新疫情，并限制自己每天阅读有关内容的时间。



### 混乱的家会导致混乱的头脑

当外面的世界正充斥着各种不确定性，请尽量保持家里的井然有序。例如，尽量不要在床上吃饭或在沙发上工作，请像以往一样在桌上吃饭并在办公桌前工作。

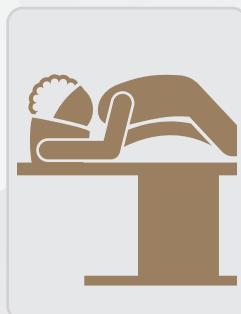


### 与家人和朋友聊聊

即使是通过视频通话，疫情期间能够找个人陪您聊天是很好的，尤其是当您独自一人待在房子或房间里时。与人连结可以协助减轻孤独感和缓解焦虑。

## 改善呼吸的方法

无论您是COVID-19患者或正在康复中的患者，以下这些呼吸练习都可以协助提高您的肺活量并恢复膈肌功能。您可以在家中天天进行这一系列的呼吸练习来帮助身体康复。



### 俯卧位呼吸法

俯卧姿势可协助扩张人体肺部，增加肺部空间，从而提高肺部的氧合能力。

**步骤1:** 找一个舒适平坦的地方，例如床或沙发。

**步骤2:** 腹部朝下趴着，双手置于前方，并把头搁在双手上。

**步骤3:** 进行长达10分钟的深呼吸，专注做比平时稍微深一点的呼吸。



### 腹式呼吸法

此练习的目的是放慢您的呼吸频率并减少您的需氧量。您可以坐着或躺着来进行此练习。

**步骤1:** 放松面部、下巴和肩部的肌肉。

**步骤2:** 将舌尖放在上门牙的后面。

**步骤3:** 挺直背部，闭上双眼。

**步骤4:** 将一只手放在胸前，另一只手放在胸腔下方的腹部。

**步骤5:** 使用鼻子深深吸气，感受胸部和肋骨在扩张。您的手应该同时感觉到腹部渐渐鼓起。

**步骤6:** 专注于收紧腹部肌肉，然后在呼气时让腹部肌肉往内凹（下降）。

**步骤7:** 以相同的方式继续缓缓地深呼吸9至10次。

## 改善呼吸的方法 (续)



### 噘嘴式呼吸法

与平时的呼吸相比，这种呼吸法可以让更多的氧气进入肺部。它通过减少您每分钟的呼吸次数来维持呼吸道的畅通。

**步骤1:** 找个舒适的位置坐下，放松颈部和肩部的肌肉。

**步骤2:** 将嘴巴闭上，使用鼻子缓缓吸气3至4秒（在空气到达肺部之前，鼻孔会协助加热和加湿空气，使用嘴巴呼吸则无法做到这一点）。

**步骤3:** 像要吹口哨一样噘起嘴唇，然后使用噘起的嘴唇缓缓呼气。

**步骤4:** 尝试让呼气的时间长过吸气的时间。

**步骤5:** 按以上步骤重复几次。

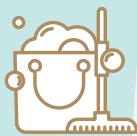
### 重要提示：

请记得随时咨询医生的意见，以确保您不会将自己的身体推向极限。

# 基本防疫措施

## 居家隔离期间的清洁与消毒方式

COVID-19 患者使用的浴室必须在每天结束时至少清洁和消毒一次。如果患者与他人共用同一个浴室, 请在患者每次使用完浴室后清洁经常会接触到的物体表面, 例如门把手、水龙头开关和其他区域。



正确的清洁方式: 先使用普通清洁液和清水来冲洗物体表面, 再使用含有0.1%浓度的次氯酸钠(sodium hypochlorite, 俗称漂白水)的消毒液来为物体表面消毒。



消毒液(用于清洁物体表面)的制备方法:

- 将5大匙浓度为5%的次氯酸钠与3.8升的清水混合, 或
- 将4大匙浓度为5%的次氯酸钠与950毫升的清水混合, 或
- 将1份浓度为5%的次氯酸钠与49份的清水混合。



3

每份制备好的消毒液只能使用一次。



不应在消毒液中添加任何其他成分, 以防引起化学反应。



请在进行消毒工作的前后清洁洗手。



7

如果您正要替COVID-19患者的房间进行消毒工作, 请确保您先穿戴好个人防护装备, 包括面罩、口罩、一次性塑料围裙、一次性手套和一次性靴子。请在脱下个人防护装备后清洁双手。



不可重复使用个人防护装备, 请将使用过的人防护装备丢弃。



8

## 基本防疫措施 (续)

### 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 (若双手没有明显污垢)。

#### 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
- 如厕后
- 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，或使用弯曲的手肘来捂住口鼻。
- 咳嗽或打喷嚏时应远离他人。
- 将用过的纸巾扔进密封的垃圾桶中，并及时清洁双手。



# 照护者提示

## 在家中照顾COVID-19患者

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他人。

**\*注意:**对于长者以及患有严重潜在疾病的患者(无论年龄大小)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,这些高危人群应该在症状开始出现时便立即联络他们的主治医生。

-  如果患者可以独立执行日常活动,请避免与患者进行任何肢体接触。
-  协助患者准备三餐、购买日常用品、续配药物以及获取其他日常必需品。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门。
-  如果患者是长者或是需要依赖他人执行日常活动的人,请在照顾他们时始终采取严格的标准防疫措施。
-  确保您和患者都佩戴上一次性三层口罩。请不要用手触摸口罩外层或脸部,并在照顾患者后即刻将口罩丢弃。
-  勤用肥皂和清水或免洗消毒搓手液清洁双手。
-  为物体表面进行消毒。
-  用温水和肥皂清洗他们的餐具,并将餐具分开放置和晾干。
-  留意警示症状(请参阅第8页)。
-  照顾好患者家中的宠物,尽可能限制患者与他们的宠物接触。

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)。

## 照护者提示 (续)

### 善待自己

照护者应照顾好自己，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应用程式安全地与自己的社交圈子维持联系，无论是您的家属、朋友或同事。

### 保护自己

- 建议居家隔离的COVID-19患者时时刻刻佩戴口罩，以保护为患者提供直接护理的照护者。
- 如果您本身会因为感染问题而引发严重疾病或不良健康后果，那您不应负责照顾COVID-19患者(若情况允许)。
- 请在照顾病人的同时经常监测自己的健康状况，看看是否出现COVID-19的症状。



# COVID-19后的健康状况

## 何谓长期冠病 (Long COVID)?

有些人从COVID-19康复后会持续出现各种症状。

## 长期冠病会持续多久?

长期冠病的症状可能会持续4至12周或更久。

## 为何会有长期冠病?

长期冠病可能是由持续或过度活跃的免疫反应所引发的炎症和器官功能障碍。

## 长期冠病的症状

### 心理 / 精神

- 焦虑症状
- 忧郁症状

### 耳鼻喉

- 头晕
- 耳痛
- 丧失味觉和(或)嗅觉
- 喉咙痛
- 耳鸣

### 胃肠道

- 腹痛
- 神经性厌食症和食欲不振(长者)
- 腹泻
- 恶心

### 肌肉骨骼

- 关节疼痛
- 肌肉疼痛

### 神经系统

- 脑雾
- 谛妄 / 神志不清(长者)
- 头晕
- 疲劳
- 头痛
- 注意力不集中
- 记忆问题
- 麻木
- 针刺感
- 睡眠障碍

### 呼吸系统

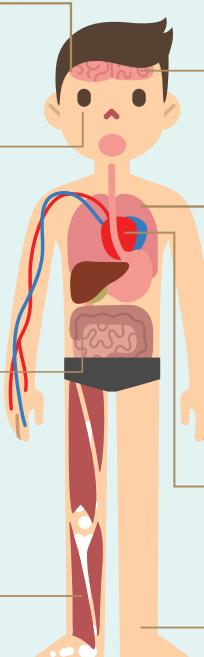
- 呼吸苦难
- 咳嗽

### 心血管

- 胸痛
- 胸闷
- 心悸

### 皮肤

- 皮疹



# COVID-19后的健康状况 (续)

## 如何治疗持续出现的COVID-19症状?

一般来说，治疗方法将取决于您所表现的症状。这通常意味着需要结合几种不同的治疗方法。

根据您的情况，您可能需要：

- 缓解咳嗽或疼痛等症状的药物。
- 心脏复健，包括通过锻炼身体、改变饮食和戒烟等方式来改善心脏健康。
- 肺部复健，包括进行呼吸练习以帮助提高您的肺功能。
- 物理治疗和职能治疗，包括学习如何锻炼身体、训练肢体活动和执行日常活动的方法。
- 焦虑或忧郁症状的治疗，包括药物治疗和（或）接受心理咨询。



## 什么时候需要立即就医？

- 突然胸痛或严重的胸痛症状，可能同时伴有呼吸急促、恶心、呕吐、出汗或失去意识的症状。
- 突然出现的或恶化中的呼吸急促症状。

医院将在您出院时为您安排复诊预约。  
请在复诊时将任何症状告知您的医生，  
这是很重要的。

假设您的身体持续出现症状或开始出现新的症状，  
请联系双威远程医疗指挥中心 (Sunway Telemedicine Command Centre)。



+603-7491 1051 (COVID-19 Hotline)

+6019-388 3281

sunmedtcc@sunway.com.my

# 居家护理服务

## 协助监控血氧水平的家用医疗设备

- 脉冲式血氧机可协助测量您的血氧饱和度。
- 医用制氧机可为需要接受长期治疗的患者提供纯净的医用氧气。

民众可向双威居家医疗护理服务 (Sunway Home Healthcare) 购买或租用上述医疗设备。



## 在家中舒适地进行COVID-19后的康复治疗

COVID-19后的居家护理配套将为患者提供由医疗专业人员执行的居家复健方案，配套服务包含：

- 身体检查、血液检查
- 居家物理治疗



## COVID-19上门检测服务

- 实时逆转录-聚合酶链反应(RT-PCR) 检测：在24至48小时内获知检测结果
- 抗原检测：即刻获知检测结果

\*我们的团队可直接前往您的住家或公司以进行上述检测

查询或预订：

**+6019-216 6477 / +6019-275 3698**

(热线开放时间：早上9点至晚上9点)

[www.sunwayhomehealthcare.com.my](http://www.sunwayhomehealthcare.com.my)



# 应用传统与辅助医学来防控COVID-19

传统与辅助医学可为民众提供多种预防和治疗不同疾病的方法,以协助增强民众的生理健康和心理韧性,这在对抗当前疫情来说是相当有用。

双威中医中心 (Sunway TCM Centre) 可为患者提供个性化和量身定制的治疗方案,其中包括:

- 为COIVD-19确诊患者提供免费的远程医疗会诊服务
- 提供具有实证基础的草药辅助品,以作为缓解COVID-19症状并帮助身体康复的有效辅助治疗。



查询或预订:

📞 +6011-5953 7993 📞 +603-5886 1818

[www.sunwaytcm.com](http://www.sunwaytcm.com)

# COVID-19疫苗接种后的护理

接种疫苗可以有效预防发生重症、住院和死亡的情况。接种疫苗还可以对整个社区起到保护效果，并降低病毒传播的可能性。

人们之所以会在接种COVID-19疫苗后出现症状，是因为人体的免疫系统正在建立抵抗病毒的免疫力。

接种疫苗后的身体反应	舒缓方式
 注射疫苗的部位出现疼痛、发红、发痒的症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>在注射部位放上一块冷湿布或冰袋</li> </ul>
 发烧和发冷	<ul style="list-style-type: none"> <li>每隔6小时服用1克的对乙酰氨基酚(paracetamol退烧药)，直至烧退</li> <li>保持身体水分充足</li> <li>让身体充分休息</li> </ul>
 虚弱和疲劳	<ul style="list-style-type: none"> <li>让身体充分休息</li> <li>保持身体水分充足</li> <li>按需服用止痛药</li> </ul>
 肌肉疼痛或关节疼痛	

如果您的症状在48至72小时内仍持续出现或开始恶化，请前往最近的医疗中心求医。

如果您出现以下症状，请即刻寻求紧急治疗：

- 过敏性皮疹或荨麻疹
- 心率加速
- 面部、眼睛或嘴唇肿胀
- 呼吸困难或吞咽困难
- 头晕目眩或昏厥发作

然而，每个人的免疫反应都不同。假设身体没有出现免疫反应也并不意味着疫苗无效。

# 实用的联络号码与参考资料

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

	热线	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也能与医生或护士交谈。

民众如今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，他们将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健康需求的**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](mailto:sunmedtcc@sunway.com.my)) 与该中心取得联系。

**撰稿:**

Nur Elayni 医生(急诊专科)  
Rosmadi Ismail 医生(呼吸内科)

**审核:**

陈连发医生(感染科)  
萧蔚全医生(急诊专科)

**出版:**

双威医疗集团企业传播部

关注我们的社交平台!



SunwayHealthcareGroup