



新冠肺炎 居家护理指南

如何居家管理新冠肺炎
(于2022年3月3日更新)



有了居家隔离指南在手，居家隔离烦恼不再有！

目录

1. 2019冠状病毒病 (COVID-19)

- a. 新冠肺炎患者的类别.....01
- b. 需注意的高危症状.....02
- c. 新冠肺炎症状处理措施.....03
- d. 什么是快乐缺氧.....04
- e. 如何使用脉搏血氧仪.....05

2. 该怎么做? (新冠肺炎阳性患者和密切接触者)

- a. 新冠肺炎阳性患者该怎么做?06
- b. MYSEJAHTERA 每日健康评估.....08
- c. 密切接触者应该怎么做?09
- d. PCR上门检测服务.....10
- e. 居家隔离条件.....11
- f. 理想的居家隔离环境.....12
- g. 居家隔离中应该做的事.....13
- h. 居家隔离中不应该做的事.....14

3. 看护人

- a. 报告您家属的新冠肺炎自我测试结果.....15
- b. 新冠肺炎居家护理中看护人的角色.....16
- c. 睡不适合当看护人?17
- d. 如何准备确诊者的隔离房间.....18
- e. 预防与控制病毒传播的措施.....19

4. 新冠长期症状.....20

5. DOC2US 新冠肺炎居家护理计划.....21

6. MYSEJAHTERA app 免费线上咨询.....22

7. 紧急联络号码.....23



新冠肺炎患者的类别

CAT 1

没有症状

CAT 2A

轻微症状

- 2A级轻微症状
- 喉咙痛或伤风（但是没有发烧或呼吸困难）
- 咳嗽（但是没有发烧或呼吸困难）
- 失去味觉（但是仍然有食欲）
- 失去嗅觉
- 24小时内腹泻两次
- 恶心和呕吐
- 疲惫（但是仍然可以进行日常活动）
- 肌肉酸痛（但是仍然可以进行日常活动）

CAT 2B

中等症状

- 发烧超过两天或开始发烧
- 劳力性呼吸困难
- 胸口疼痛
- 失去食欲
- 在进行日常活动时或刚睡醒时感到疲惫
- 走路时需要辅助、
- 症状越来越严重（持续的咳嗽、恶心、呕吐或腹泻）
- 意识水平下降
- 尿量在24小时内逐渐减少

CAT 3

肺部感染（肺炎）

CAT 4

肺部感染（肺炎），需供氧支持

CAT 5

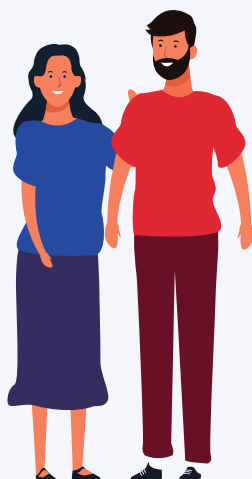
肺部感染（肺炎），多器官功能衰竭，需呼吸机支持



了解DOC2US居家护理计划

需注意的高危症状

成年人



呼吸苦难或
胸口疼痛



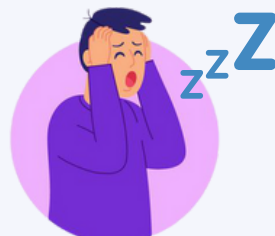
长期发烧
(≥ 2 天)



持续性或恶化的
呕吐/腹泻



24小时内的
排尿量减少



严重疲劳



无法口服食物或饮料



持续性或恶化的
发烧, 咳嗽, 呕吐
或腹泻



呼吸苦难
胸口/腹疼



癫痫



手脚冰冷



疲惫 & 不活跃



没有食欲

儿童



注：这不是完整的症状列表。若您有任何其他严重或令您感到担忧的症状，请立即询问专业的医务人员。



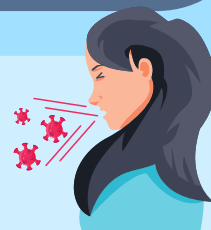
了解DOC2US居家护理计划

症状处理措施



发烧：扑热息痛（Paracetamol）

咳嗽：有需要时服用咳嗽药水



流鼻涕：服用抗组胺药或鼻腔减充血药

喉咙痛：服用润喉糖或用盐水漱口



注：请咨询专业的医务人员以了解详情

- 1) 每周进行150分钟的中等强度运动或；
- 2) 每周进行75分钟的剧烈运动或；
- 3) 结合以上两种强度



可进行的活动包括：散步，站立，跟随线上运动和禅修

（依据个人合适性）



- 1) 选择正确的食物份量
- 2) 限制盐，糖，脂肪和酒精的摄取量
- 3) 增加纤维的摄取量
- 4) 摄取足够的水份

...

健康贴士

...



了解DOC2US居家护理计划

低氧血症

VS

快乐缺氧

是指体内血氧浓度处于低水平时的状态。正常的血氧饱和度为95 - 100%。血氧饱和度低于92%的状态被视为低氧血症。血氧饱和度处于80 - 85%则被视为危险水平。此时患者可能有呼吸困难，而器官正面临衰竭。

又称**沉默低氧血症 (silent hypoxia)**，是指患者的血氧饱和度低于正常水平，但他们并没有任何低血氧症的症状。

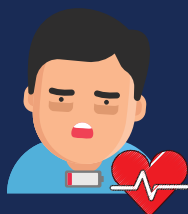
低氧血症是如何被测量的？

- 1 通过症状
- 2 通过脉搏血氧仪
- 3 通过有内置软件的智能手表来计算心跳和测量身体中的氧气

低氧血症状



咳嗽



心跳加速



呼吸困难



肤色发蓝



头疼



如何使用脉搏血氧仪



1 卸下指甲油或颜料。若您的手冷，请揉搓双手取暖。

在开始测量前至少静坐5分钟，然后将您的手放在心脏的位置，并保持不动。



2



3 开启脉搏血氧仪，随后将它夹在您惯用手的食指或中指上。

让脉搏血氧仪逗留至少1分钟或直到读数稳定。



4



5 将测量结果记录下来。每日需进行3次测量。切记不要与新冠肺炎测试结果阴性的家人或朋友共用脉搏血氧仪。

影响脉搏血氧仪读数准确度的因素

1. 血液循环不良（手脚冰冷）
2. 皮肤色素(例：肤色较深的人读数不太准确)
3. 皮肤的厚度
4. 皮肤的温度
5. 抽烟习惯
6. 在手甲上使用指甲油、颜料或乳霜
7. 肥胖
8. 心血管疾病，慢性阻塞性肺部疾病
9. 其他肺部疾病，例如哮喘，肺气肿或肺感染

[点击此处以了解更多](#)



[了解DOC2US居家护理计划](#)

新冠肺炎患者

应采取的步骤

STEP
01

自检试剂盒 或 PCR + RTK 抗原检测

在家中使用自检试剂盒进行COVID-19检测。

通过私人或政府医疗机构进行COVID-19检测。

STEP
02

通知与你密切接触者

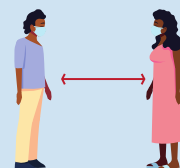
取得测试报告后，通知与你密切接触过的人，公司人事部及你的经理。



STEP
03

居家隔离 & 人身距离

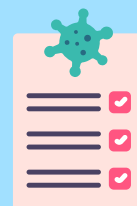
呆在家里，将自己与他人隔离。与家人，尤其是属于高风险群体的家人（小孩，老年人，孕妇，免疫力低下者）保持距离。



STEP
04

向MySejahtera汇报

阳性患者需在MySejahtera报到。患者将会在隔离间收到居家评估(Home Assessment Tool)的通知。



STEP
05

自我监督

更新MySejahtera状态，用居家评估工具(Home Assessment Tool)监控症状。



STEP
06

7-10天后（因疫苗接种状况）

您可以结束您的居家隔离令，完成居家隔离。但是，如果您在隔离的10天期间有任何新冠肺炎症状，请联络您的医生或致电新冠评估中心（CAC），以询问是否应该延长您的隔离至14天。



新冠肺炎患者

应采取的步骤

隔离期

	完成加强针	完成 2 剂疫苗	未完成接种/没有接种疫苗
隔离期时长	7天	7天	10天

居家隔离

如果你：

- 无症状 (1级)
- 有轻微症状 (2A级)
- 不属于高危群体（即60岁以下并无合并症的人）

每天自我监测并更新MySejahtera app上的健康评估 (Health Assessment)。

前往最近的 新冠评估中心 (CAC) 或医院

如果你符合以下任何一项：

- 出现中度至重度症状（2B、3、4和5级）
- 年龄在60岁及以上
- 有合并症（如高血压、糖尿病等）
- 症状不断恶化
- 未接种疫苗或尚未完全接种疫苗

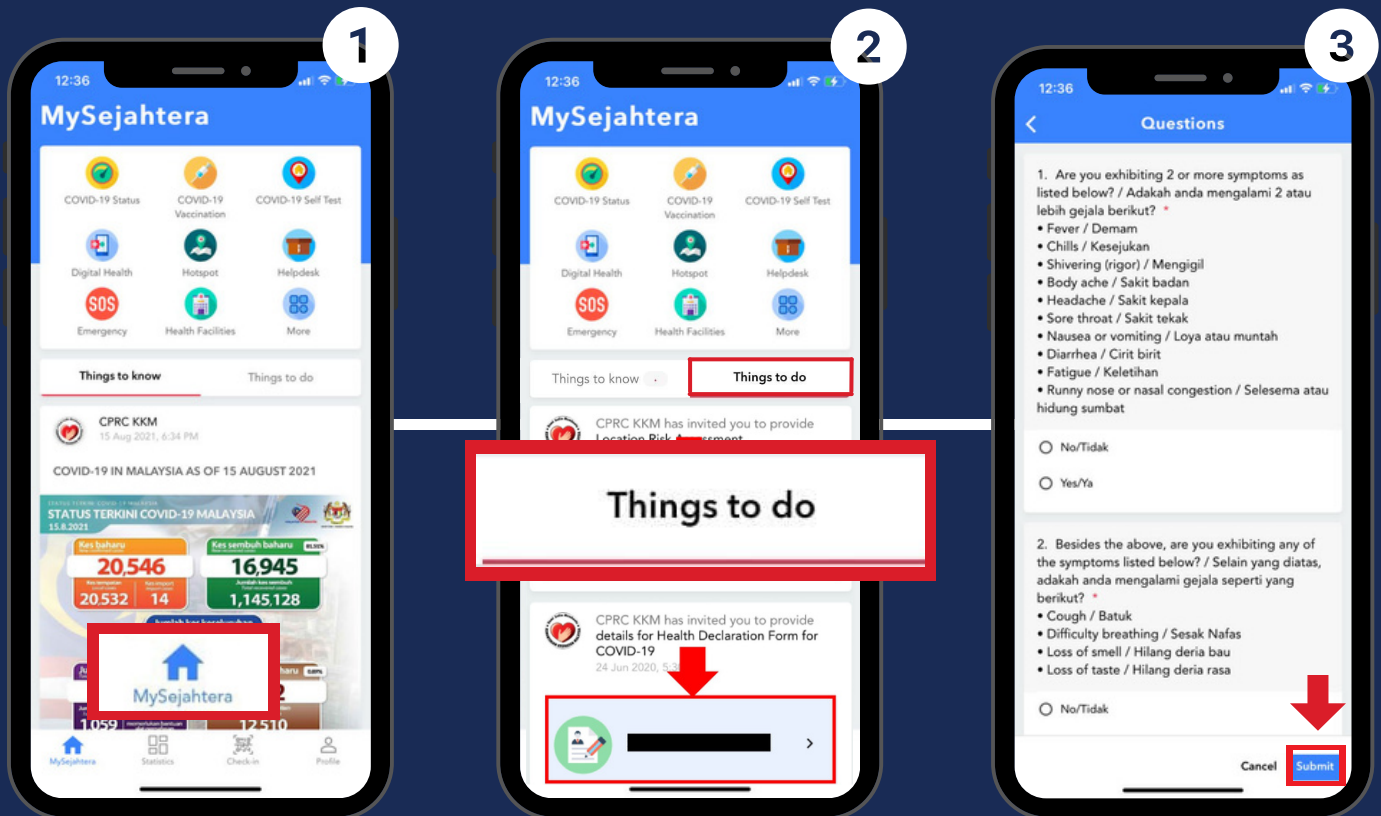
立即去最近的新冠评估中心（CAC）或医院。无需等待CAC的电话。 [点击这里查看CACs的名单。](#)



了解DOC2US居家护理计划

新冠肺炎患者

MySejahtera 每日健康评估



- 1 你将在确诊后收到来自MySejahtera的通知。
- 2 点击通知, 回答所有问题以判断你的症状级别。
- 3 得知你的级别后, 请在隔离期间使用MySejahtera的“Things to do”功能来更新你的症状。



与新冠肺炎患者密切接触后 应采取的步骤

隔离期

疫苗接种状况	有无症状	隔离期时长	检测需求
完成加强针	无症状	无需隔离	第1和第3天自行检测
	出现症状	5天	第5天自行检测， 如检测结果为阴性 即在第5天释放
完成 2 剂疫苗	有/无症状	5天	第5天自行检测， 如检测结果为阴性 即在第5天释放
未完成接种/ 没有接种疫苗	有/无症状	7天	第7天自行检测， 如检测结果为阴性 即在第7天释放

第 1 层

新冠肺炎患者

遵守确诊者的标准作业程序
(SOP) 与医生的指示

得到释放信后才能回到
工作场所

第 2 层

与新冠肺炎患者有
密切接触者

根据你的疫苗接种状况
居家隔离5到10天

在隔离期结束时检测结果为
阴性，就可返回工作场所

第 3 层

第2层的
密切接触者

如有出外工作，请严格遵守
作业程序 (SOP)

如居家办公，请在第2层密切接触者的
检测结果出炉前尽量呆在家

严格遵守作业程序
(SOP) 减少不必要的
出行

第 4 层

第3层的
密切接触者

没有特定的限制，获取你的第3层密
切接触者的任何消息更新。

没有特定的限制



了解DOC2US居家护理计划

新冠肺炎



Doc2Us
Your Trusted Online Doctor

RT-PCR 上门检测服务

您选时间地点，我们上门赴约。



舒适方便



上门服务



减少接触

人数
1
2
≥3

STANDARD 72小时内获取成绩
RM 280
RM 240
RM 200

EXPRESS 24小时内获取成绩
RM 380
RM 340
RM 300

联系我们
每日 9 AM - 9 PM
014-980 6392

016-200 1295




加购优惠：

RM 49.90

 **Covid-19 居家护理计划**

无限次医疗咨询，每日医生监测等等。

RM 69.90

 **Covid-19 基本护理配套**

扑热息痛(Paracetamol)、润喉糖、维生素C、医用口罩、洗手液和自检试剂盒。

RM 179.90

 **Covid-19 优质护理配套**

扑热息痛(Paracetamol)、润喉糖、维生素C、医用口罩、洗手液、血氧仪、体温计和自检试剂盒。

*T&C:

- 目前的服务范围: 巴生谷 & 森美兰州。
- 专业医疗人员从上午9点到下午6点提供服务，请打电话预约时间。
- 使用时间: 1至6小时，取决于地点和可用性。
- 周日和公共假日使用时，将收取一人RM60.00的额外费用。

居家隔离条件

1 CAT 1 & CAT 2A (轻微)



2 遵循居家隔离指南



3 随时可以被联系上



4 家中没有免疫力低下的人士



5 有合适的看护人员在家



6 拥有自己的交通工具，以便在紧急情况下可前往医院



理想的居家隔离环境



打开窗户

不使用冷气机的情况下
(特别是早上或傍晚)

或

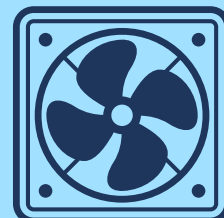
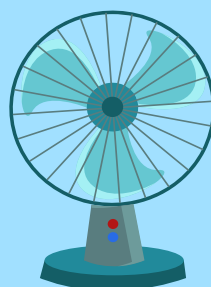
将窗户稍微打开

使用冷气机的情况下(只要没有过多的外部
空气渗入即可)

注：如果您的窗户面向邻居，请勿打开窗户

风扇 (确保室内通风)

- 1 使用排气扇
- 2 电风扇 - 调节至舒适的温度



其他

室温
(23°C - 26°C)

相对湿度
40% - 70%

考虑安装一台能够
灭活病毒的空气净化器

避免使用与邻居相近的阳台
(公寓单位)



居家隔离中 应该做的事

正确的咳嗽和打喷嚏 礼节

当咳嗽或打喷嚏时，用纸巾遮盖您的口鼻。



对经常接触的地方或表面 进行消毒

例：门把手、电灯开关和病人接触过的任何其他物品。对于被污染的物品（被患者使用的物品），就必须装进垃圾袋里。事后要洗手。



穿着衣物应分开清洗

如果您帮病人清洗衣物，洗完后应洗手。

若可以，建议用最温暖的设置或温水洗衣物。



病人的物品

所有被污染的物品（被患者使用的物品）或垃圾都应由病人装在塑料袋中分开处理。

在处理这些物品时，病人应戴上口罩、面罩，并在清洗完毕后对其双手进行消毒。



佩戴口罩

每当病人需要离开房间的时候就应该戴上口罩，以防止病毒的传播。



给病人准备隔离房间

与家人保持距离。如果共用浴室，每次使用后用漂白水清洗（1 份漂白水 + 49 份水）。



居家隔离中 不应该做的事

不要共享个人物品/食物

避免共用餐具、
杯子、毛巾、被褥、
电子产品。



严禁访客

禁止他人到家中拜
访，包括朋友和家人(提供基本护理
的人员除外)。



不要出去买食物和药品

在网上或通过电话订购，或者
请人送到家门口。

DOC2US 也有提供
送药服务!



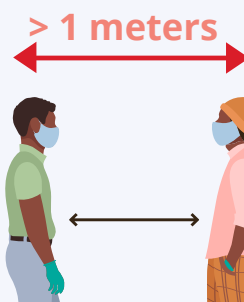
不要出外运动

在自己的隔离室里
锻炼身体。



避免面对面的交流

如果不可避免，面对面时必须戴上口罩，
并保持1米或以上的人身距离。



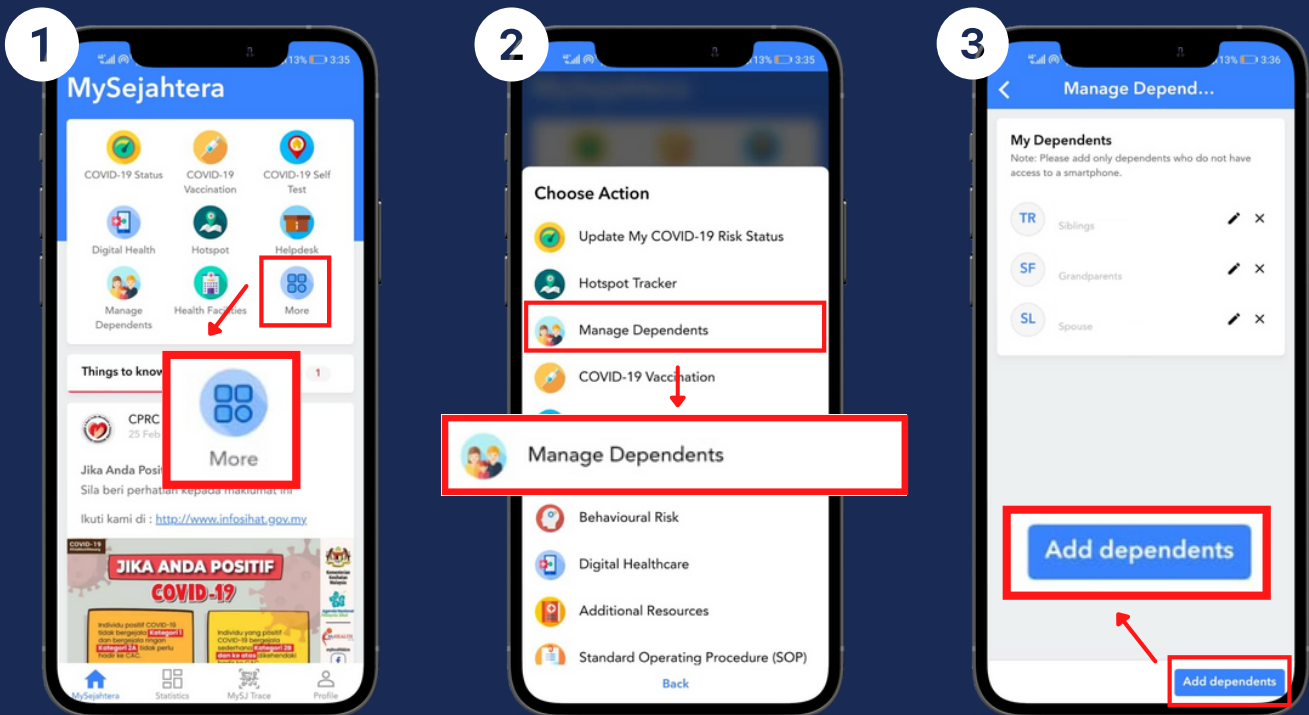
[点击此处以了解更多](#)



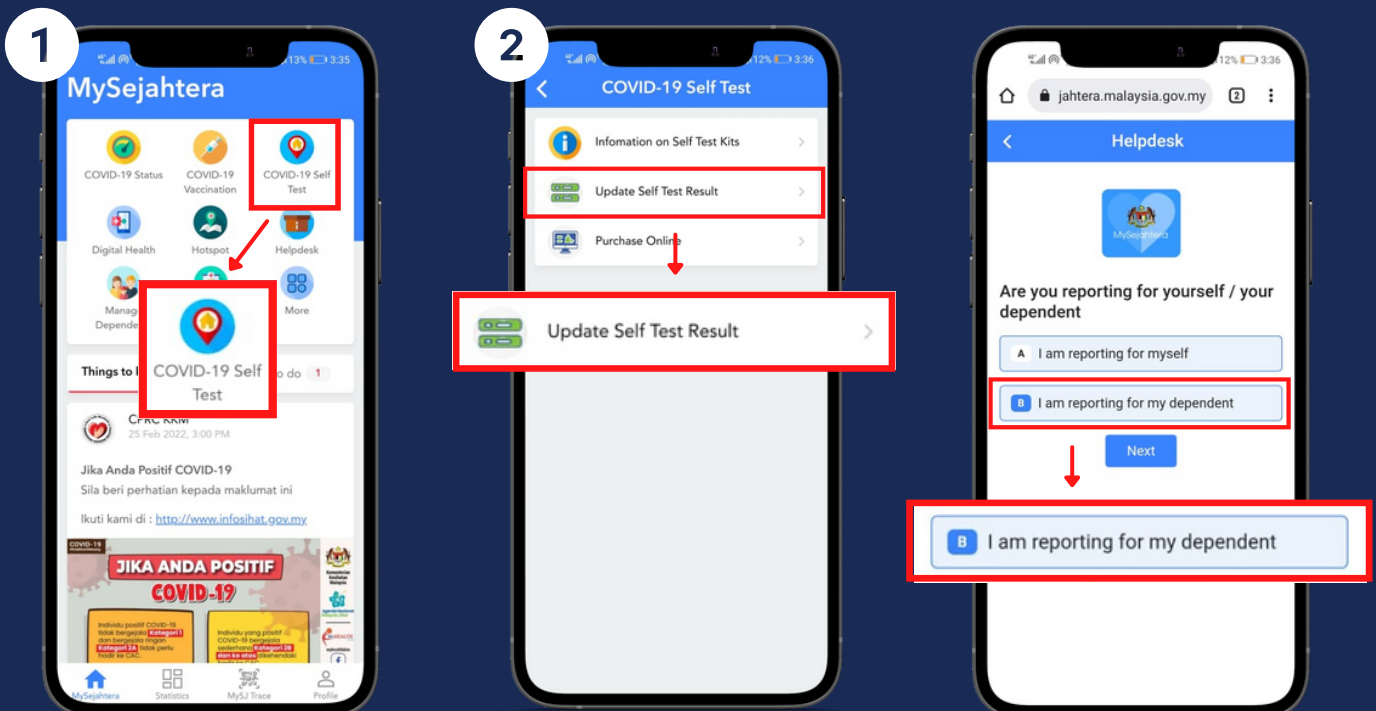
[了解DOC2US居家护理计划](#)

报告您家属的 新冠肺炎自我测试结果

在为家属更新自我测试结果前，请确保您已经在MySejahtera中添加了您的家属。
请按照下面的步骤操作：



报告您的家属的新冠肺炎自我测试结果



新冠肺炎居家护理中 看护人的角色

#1

当您和患者处于同一个室内时，必须佩戴 **口罩**
或 与患者保持至少 **1米** 的人身距离



#2

协助 患者遵循医生的指示和护理



#3

确保患者有足够的 **休息** 和 **摄水量**



#4

防止 居家中的 **病毒传播**

- 1 佩戴 **口罩**
- 2 保持良好 **手部卫生** 习惯



#5

在治疗和其他方面适当的帮助患者，例如准备发烧或咳嗽药，处理污染物和帮他们洗衣服。





不适合当看护人

如果他们是

60岁以上的成年人

超重人士 ($BMI > 30\text{kg/m}^2$)

或患有

慢性阻塞性肺部疾病
(COPD)

免疫力低下(包括接受
器官移植者)

慢性肾病

糖尿病患者

镰状细胞病

正在怀孕的妇女

严重的心脏疾病：
心脏衰竭、冠心病、心肌病

其他高风险疾病



如何准备确诊者的隔离房间



单独的房间

仅供患者使用

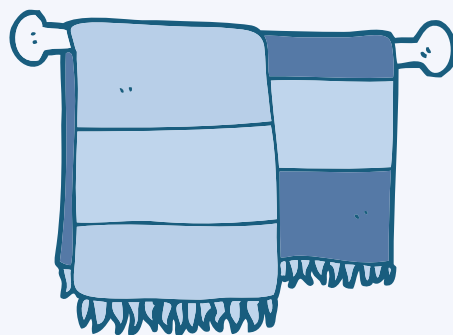
有附属浴室

是最理想的

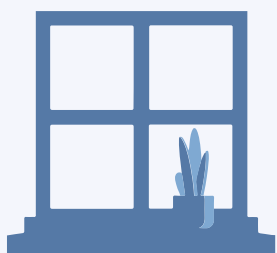
或

用漂白水进行消毒

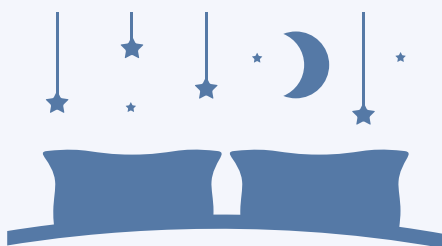
1 份漂白水 + 49 份水



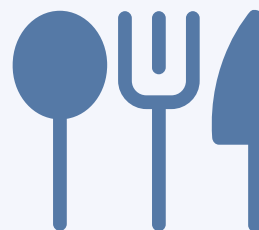
用漂白水 (1 份漂白水+ 49 份水)
消毒经常被触碰的表面



确保房间有良好的通风
(打开窗户)



每日换洗被褥
(仅供患者使用)



食用器具和餐具
(仅供患者使用)



了解DOC2US居家护理计划

预防与控制病毒传播的措施



手部卫生

1. 经常使用干净的水和肥皂洗手
2. 用免洗洗手液洗手 (只适用于双手没有明显污垢的情况)

我应该在什么时候洗手？

- 咳嗽或打喷嚏后
- 上完厕所后
- 照料患者前后
- 准备食物之前、期间和之后
- 吃饭前
- 当双手有明显污垢时
- 处理动物或动物的排泄物后
- 处理垃圾后

1. 打喷嚏或咳嗽时遮住口鼻
2. 咳嗽或打喷嚏时对着自己的肘部，并远离其他人
3. 把用过的纸巾扔进垃圾桶，然后洗手



呼吸道卫生



新冠长期症状

什么是新冠长期症状？

新冠长期症状是出现在那些已感染上新冠肺炎的人。这一部分的人受到新冠病毒感染的长期影响，并且持久地被新冠肺炎症状缠绕着。根据英国NICE指南，新冠长期症状可持续12周或更久。

新冠长期症状

神经系统/心理健康问题

晕眩
难以清晰思考
睡眠困扰
抑郁症
焦虑
头痛

心血管系统

胸口闷/痛
心跳加速

胃肠系统

腹疼
恶心
腹泻
厌食症/食欲不振

耳鼻喉

耳鸣
耳痛
喉咙痛
嗅觉和味觉失灵

呼吸系统

喘气
咳嗽

肌肉骨骼系统

关节痛
肌肉疼痛

注：这不是完整的症状列表

一些针对新冠长期症状的管理策略

1. 使用有助于改善症状的姿势和呼吸技巧
2. 照顾好自己、有良好的睡眠品质、放松心情和营养均衡
3. 为肌肉疼痛施展简单的措施，例如使用镇痛剂

[点击此处以了解更多](#)



[了解DOC2US居家护理计划](#)

~~RM 99.90~~
RM 49.90
 高达10天的配套
 低至**RM5**一天!



联系我们:
 9 AM - 9 PM DAILY

014-980 6392



016-200 1295



COVID-19 居家护理计划



无限次
 医疗咨询



每日
 医生监测



居家护理
 指南

附送



线上 RTK
 即时检测
 + MySejahtera 证书

附加优惠*

- 温度计 **RM 169**
- 血压监视器 **RM 145**
- 氧气机出租* (视情况而定)

- 患者是否有资格使用该计划/配套必须由医疗服务提供者评估。(该护理计划仅适用于第1及和第2级患者)
- 如果病人在评估后需要入院, 这项计划/配套并不含入院保证及入院费用。
- 严厉禁止分享与退款。
- 快递服务只在巴生谷提供。
- 须符合其他条规。

*须符合以下条规:



了解DOC2US居家护理计划

MYSEJAHTERA APP

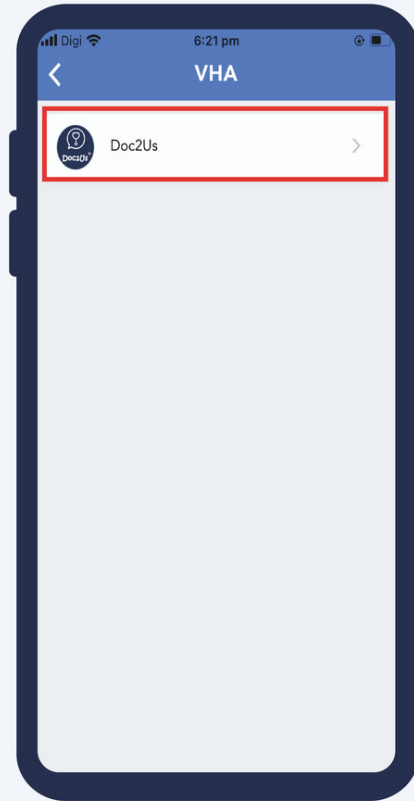
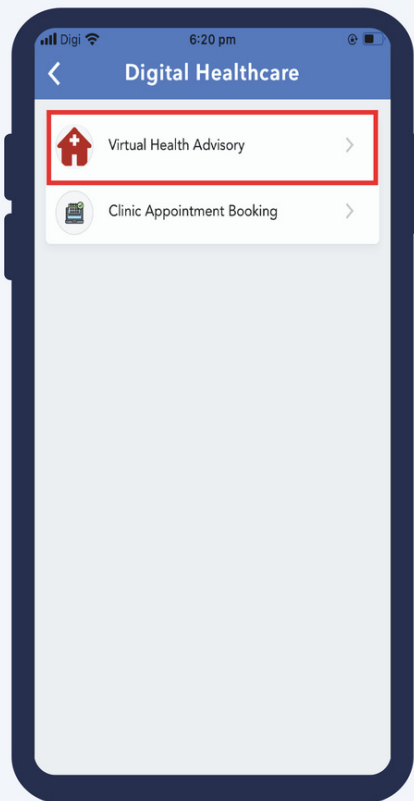
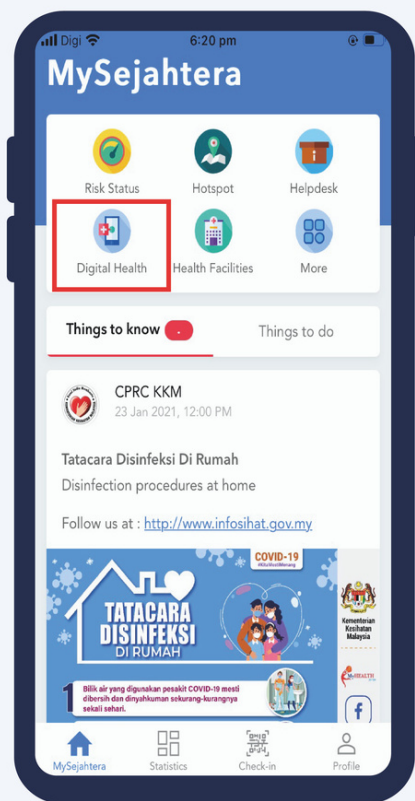
免费线上问诊 为你解开新冠疑惑



步骤 1:
前往 **MySejahtera app**,
点击 **"Digital Health"**

步骤 2:
点击**"Virtual Health
Advisory"**。

步骤3 :
点击 **"Doc2Us"**



In collaboration with Ministry of Health, Malaysia



了解DOC2US居家护理计划

紧急联络号码

什么时候应该寻求医疗帮助？

当您出现**高危症状**

当您出现**低氧血症或快乐缺氧的症状**

您的脉搏血氧仪显示您的**血氧饱和度低于95%**



**卫生部热线
(8am-9am)**

03 - 7723 9300



**卫生部WhatsApp
(8am-5pm)**

017 - 842 9454



**KKM 邮箱
(8am-5pm)**

cprc@moh.gov.my

**虚拟CAC热线
(8am-9pm)**

03-7723 9299



**COVID-19 辅导热线
(早上6时-傍晚5时)**

03 - 2935 9935

014 - 322 3392

011 - 639 96482

011 - 639 94236

每逢星期一至星期五



了解DOC2US居家护理计划

倘若没有黑暗，
我们将永远不会看见

星星

— 斯蒂芬妮·迈耶



了解DOC2US居家护理计划