

COVID-19 Symptoms and the Road to Recovery

Australian Chinese Daily Weekend Edition 3/6/2022

齊來認識新冠患者每日病徵及康復旅程

步入秋冬，不少市民都出現咳、喉嚨痛、流鼻水等疑似感冒或新冠的病徵。到底如何分辨感冒與新冠的病徵？在隔離期間，新冠患者每天會有哪些不適？美國疫症研究公司 IGeneX, Inc 記錄不同新冠患者在感染期間每日病徵的演變，讓我們一起了解新冠患者染病及康復旅程吧！

記錄潛伏期間接觸的人士

從被感染到出現徵狀的最初三天稱為潛伏期，新冠患者一般都會出現不同程度的反應。IGeneX, Inc 總裁 Dr Jyotsna Shah 建議患者每日記錄自己身體不適的變化，讓醫生在治理患者時做出最佳的決策。無論有否接種新冠疫苗或加強劑，當你出現新冠症狀時，都應立即自我隔離及進行檢驗，並記錄你最近兩天見過的人及去過的地方名單。如果不幸染疫，就需要通知名單的人士進行檢測。

雖然每位新冠患者症狀可能不一，但 Dr Shah 就統計出新冠患者常見症狀出現的時間表：

第一至三天

在感染初期，新冠患者出現的症狀是最大差異的，部分患者只有頭痛或疲勞，而有些則會出現喉嚨痛、咳嗽或發燒等與感冒相似的病徵。但無論病徵如何，在確診初期都是較輕微的。

第四至六天

在感染中期，新冠患者會出現關鍵性的轉變。這亦是很多長者或低免疫力人士容易出現惡化的時候。部分患者在這階段都只是延續前幾天所感受到的不適，但有些新冠患者在這時候卻會經歷症狀上的惡化，如高燒、肌肉酸痛、發冷、嚴重咳嗽等。如果患者有出現失去味覺或嗅覺等跡象，應致電家庭醫生諮詢及告知醫生你症狀的變化。若情況許可，

患者應使用脈搏血氧儀監測血氧水平。一旦出現血氧水平低或咀唇、皮膚呈藍色，就應盡快到急症室求診。

第七至八天

在這階段，大部分輕症患者身體都會好轉，只有咳嗽或喉嚨痛的症狀。但輕症患者仍然需要嚴守 7 天在家隔離，及在第八天或之後進行檢測，確保檢測呈陰性才結束隔離，以防傳播病毒。但部分症狀較為嚴重的患者在這階段有可能會轉化成更嚴重的情況，包括神智不清、精神錯亂、胸痛。如患者情況轉壞，應與家庭醫生聯絡或盡快到急症室求診。

第八至十天

新冠患者在這階段幾乎都能順利康復，但若患者情況未有好轉，持續出現呼吸困難或咳嗽惡化的情況，或有需要轉到醫院接受治療。Dr Shah 提醒康復者在接下來的數週都應該盡量放鬆，讓身體慢慢完全復原。而早前病情較嚴重的康復者就需要更長時間休養身體，以免出現新冠後遺症的情況。

資料來源：<https://parade.com/1302101/kaitlin-vogel/covid-symptoms-day-by-day/>

凡對澳華養老服務有興趣或欲查詢詳情，請於辦公時間致電：(02) 97840838



澳華養老

ANHf 澳華療養院基金
AUSTRALIAN NURSING HOME FOUNDATION

高齡服務熱線電話：(02) 9784 0838

電郵：cmu@anhf.org.au

網址：www.anhf.org.au