

病人工具包:

监测您的症状

这个包装包括一个脉搏血氧仪，以便帮助监测您的症状

请在早上测量您的含氧量(用脉搏血氧仪)、心跳(脉搏)和体温，然后再在下午测量

请将这些测量结果记录在这张纸背后的表格上

如果您有以下任何症状，或者您的症状更加严重，请拨打319-384-8819联系护士。护士将检查您的症状，并且接下来提供意见

非怀孕成人含氧量低于92%，或者怀孕成人低于95%

呼吸频率保持在每分钟24次以上

新的呼吸短促症状

心跳频率每分钟105次以上

体温高于39摄氏度或高于102.2 华氏度

神志不清

跌倒

12小时内无法摄取液体

在家测量生命体征(包括脉搏、呼吸、体温、血压等)指南

检测仪器:

使用之前请将检测仪器装上电池

数码脉搏血氧计监测器

这个仪器是用来测量您血液里的含氧量

1. 将仪器放在手指外
2. 按下电源开关
3. 等脉搏和含氧量出现在屏幕上

*额外指南包括在这个检测仪器的盒子上

您的家庭成员是否有COVID-19 (新冠病毒) 的症状?

如果您的COVID-19 检测结果呈阳性，并且您的家庭成员有类似的症状，请让他们登入MyChart 账号，并且完成 self-checker (自我检查)

不是MyChart用户?

请通过 uihc.org/get-know-mychart 网页注册MyChart账号

如果您不能上网，请拨打319-384-9010

如有危及生命的紧急情况，请拨打911

请不要与家人分享使用您的脉搏血氧计，除非医护团队有指示

感谢您遵从这些指示，并且帮助其他在我们医院和社区的人减小疾病传染的风险

如果我有症状(COVID-19) 应该怎么办?

COVID-19 症状:

- 发烧
- 寒战
- 咳嗽
- 呼吸困难
- 非常疲惫
- 肌肉或身体痛
- 头痛
- 喉咙酸痛
- 鼻塞或流鼻涕
- 恶心或呕吐
- 腹泻
- 味觉或嗅觉有变化

请留在家中，除非要看病

- 请不要乘坐公共交通工具、与他人拼车、或出租车。
- 在家里，请与其他人和动物保持至少6英尺的距离。
- 如果可以的话，在家里请呆在与其他人不一样的房间里。
- 当您在隔离时，请不要为别人做饭。
- 当您咳嗽和打喷嚏时，请遮住口鼻。
- 请勤洗手，不要触摸您的眼睛、鼻子或嘴。
- 请不要分享家居用品，比如菜盘、毛巾或床上用品。
- 请每天清洁您经常用的东西，比如手机和门把手。
- 请留在家中，除非要看病。
- 去看医生或急诊室之前，请拨打电话。

去看医生(初级保健者)之前，请拨打电话

请拨打电话至医生(初级保健者)办公室，并告诉他们您有COVID-19类似症状，或者COVID检测结果呈阳性。这会帮助他们按照步骤防止其他人被感染。

请佩戴口罩遮住您的口鼻

如果您是两岁以上，并且家里有其他人或宠物，请佩戴口罩遮住口鼻。如果您是一个人在家，您不需要佩戴口罩。如果您的口罩是布料的，请记得经常清洗。

当您咳嗽和打喷嚏时，请覆盖口鼻

当您咳嗽和打喷嚏时，请用纸巾遮住口鼻。请将用过的纸巾丢进垃圾桶。请立即洗手。

请您勤洗手

- 请勤洗手，并且每次用肥皂和水洗至少20秒。
- 如果您没有肥皂和水，请用至少含60%酒精的洗手液擦洗您的手。擦洗时，请搓擦您的整双手，直到它们干了为止。
- 如果您的双手看起来是脏的，肥皂和水是清洗的最佳选择。
- 请不要用没洗的手触摸您的眼睛、鼻子或嘴。

请不要在家里分享东西

请不要在家里与其他人或宠物分享菜盘、玻璃杯、杯子、餐具、毛巾或床上用品。用过这些东西之后，它们应该用肥皂和水清洗。

决定您是否需要检测或看病

请浏览MyChart self-checker或者拨打319-384-9010了解接下来的步骤。

- 如果您有紧急情况并且需要拨打911，请告诉急诊人员您有COVID-19的症状。
- 如果可以的话，当急诊工作人员来到您家时，请佩戴口罩。

如果您的COVID-19检测结果是阳性的怎么办？

如果您的COVID-19检测结果呈阳性，请遵从以下步骤以避免传染给他人。

隔离：

从您出现症状开始，您需要隔离至少5天(第1天-第5天)。如果您没有症状，您需要从您COVID-19检测结果呈阳性的那天开始隔离5天。如果您后来出现症状，时间会重新调整，那天会变成第0天。如果可以进行检测，您可以在第5天考虑用家用抗原检测。如果这个检测结果呈阳性，您应该继续隔离以完成10天整的隔离。

如果符合以下情况，您在第5天末尾可以结束在家隔离：

- 没有用退烧药的情况下24小时内没有发烧

并且

- 如果您之前有症状，而且您的症状已经有较大的改善

并且

- 如果您没有症状，而且没有出现症状

在家隔离结束之后，额外的5天您应该继续佩戴口罩(第6天-第10天)。

- 如果您在有人的情况下不能佩戴口罩，您应该继续隔离10天。请避开免疫力低下或者有严重疾病风险的人、老人院和其他高风险的地方，直到过了至少10天为止。
- 在您隔离的5天时间里，请不要旅行。在您结束隔离之后，请避免旅行，直到从您有症状的第1天开始过了10天整之后。如果您在隔离的第6天至第10天里必须要旅行，请在旅行期间佩戴一个大小合适的口罩。如果您不能佩戴口罩，您不应该在那10天里旅行。
- 请不要去您不能佩戴口罩的地方，比如餐厅和健身房，并且避免和其他人在家或在工作时吃饭，直到从您有症状的第1天开始过了10天整之后，或者您没有COVID-19症状。

请通知密切接触者/家庭成员:

密切接触者和家庭成员需要根据他们的疫苗接种情况进行隔离。请访问 CDC 网站以获取相关检疫指南的最新信息。

请与您的雇主讨论您什么时候可以重新回到工作岗位。

COVID-19 家庭远程医疗监测 - 门诊

如果您在 UI 医院与诊所接受检测，并且结果呈阳性，我们会联系您并询问您是否愿意参加 COVID-19 家庭监测计划。

这些 MyChart 远程看病由高级医疗卫生提供者 (APP) 或医生进行。您的就诊次数和频率将根据您的症状和潜在的医疗状况确定。

如果您没有 COVID-19 的症状，或者您没有潜在的病情，并且选择不接受与 COVID-19 远程医疗团队跟进，如果您出现症状，您仍然可以就医。请访问 MyChart self-checker 或拨打电话 319-384-9010 了解后续步骤。

请注意您的症状

如果您的症状恶化，请拨打电话 319-384-9010 或使用 MyChart self-checker 进行后续步骤。如果您的病情更加恶化，例如呼吸困难，请立即寻求帮助。

如果您有紧急情况，请拨打 911。

如果您接触患有COVID-19的人该怎么办？

如果您认为自己接触过 COVID-19 患者，请按照以下步骤注意您的身体健康。如果您生病了，请不要将病毒传播给他人。

如何知道自己是否被感染？

如果您在 COVID-19 感染者具有传染性的时间范围内与他们密切接触，那您感染 COVID-19 的风险更高。

密切接触者为：

- 与感染 COVID-19 的人住在同一个房子里——即使那个人没有任何症状
- 在不使用个人卫生防护用品 (PPE) 的情况下照顾 COVID-19 患者
- 在 24 小时内，与 COVID-19 患者的距离在 6 英尺范围内总共 15 分钟或更长时间，并且双方均没有佩戴口罩。
- 直接接触 COVID-19 患者的分泌物：
- 接吻、共用餐具、当那个人没有戴口罩时对着你的脸咳嗽

COVID-19 患者什么时候具有传染性？

他们在开始出现症状前的 48 小时里具有传染性。如果没有症状，则在检测结果呈阳性前 48 小时里具有传染性。在达到停止自我隔离的标准之前，他们仍然具有传染性。

如果我与 COVID-19 患者有密切接触，我是否需要在家工作或上学？

如果您与 COVID-19 患者有过高风险接触，并且您已完全接种疫苗，则无需隔离。这包括接受加强针，并且在过去 6 个月内完成辉瑞(Pfizer)或莫德纳 (Moderna) 的主要疫苗，或在过去 2 个月内完成强生(Johnson & Johnson)的主要疫苗。您应该继续监测 COVID-19 的症状、保持社交距离，并在被感染后的 10 天里在公共场所或室内时戴上口罩（最后一次被感染的日期为第 0 天）。如果可以进行检测，您可以考虑在第 5 天检测 COVID-19。

如果您与 COVID-19 患者有过高风险接触，并且尚未完全接种疫苗，则应隔离5 全天，然后额外5天严格使用口罩。被感染后的全 10 天里（最后一次暴露的日期为第 0 天），在他人周围时始终佩戴大小适合的口罩非常重要。如果可以进行检测，您可以考虑在隔离的第 5 天检测 COVID-19。如果在隔离期间出现症状，您应立即隔离并检测 COVID-19。

在隔离的第 1-5 天，您应该遵守以下指示以确保自己和他人的安全：

- 请不要使用公共交通工具、拼车或出租车。
- 与家中的其他人和动物保持至少 6 英尺的距离。
- 如果可以的话，和家里其他人呆在不同的房间里。
- 隔离期间不要为他人做饭。
- 咳嗽和打喷嚏时遮住口鼻。
- 经常洗手。请不要触摸您的眼睛、鼻子或嘴巴。
- 请不要共用餐具、毛巾或床上用品等家居用品。
- 请清洁您每天经常接触的东西，例如手机和门把手。
- 除了获得医疗保健外，请待在家里。
- 在去医生或急诊室之前请拨打电话。

隔离结束后，您应继续额外佩戴口罩 5 天（第 6-10 天）。

- 如果您在他人身边时无法佩戴口罩，则应继续隔离 10 天。至少 10 天后，请避免免疫功能低下或严重疾病高风险人群、疗养院和其他高风险场所。
- 在您的 5 天隔离期内请不要旅行。如果可以进行检测，您可以考虑在您最后一次密切接触后至少 5 天进行检测，并确保您的检测结果为阴性，并且您在旅行前没有出现任何症状。如果您没有接受检测，请将旅行推迟到您最后一次与 COVID-19 患者密切接触后 10 天。如果您必须在 10 天结束前旅行，则在 10 天的整个旅行期间，如果您在其他人身边，请佩戴合适的口罩。如果您无法佩戴口罩，则在这 10 天内不应旅行。
- 在您最后一次与 COVID-19 患者密切接触后 10 天后，不要去您无法戴口罩的地方，例如餐馆和一些健身房，并避免在家中和工作场所的其他人周围就餐。

如果您在家外工作，请立即打电话给您的雇主或主管，以决定您是否会受到工作限制，并且知道什么时候可以安全地回到工作岗位。

如果与我密切接触的人出现 COVID-19 症状但还没有接受检测，我该怎么办？

当有人感染 COVID-19 时，他们在出现症状之前就具有传染性。如果您与有症状但尚未接受检测的人有密切接触，您可能已经被感染。如果可以的话，请开始在家中自我隔离，直到您的联系人得到他们的测试结果。如果他们的检测结果呈阳性，或者如果医护人员告诉他们感染了 COVID-19，请继续隔离。如果他们的测试结果为阴性，您可以恢复您的正常生活。

请注意你的症状

如果您出现症状恶化，请拨打 319-384-9010 或使用 MyChart self-checker 进行后续步骤。

如果您的病情更加恶化，例如呼吸困难，请立即寻求帮助。

如果您有紧急情况，请拨打 **911**。

口罩指南

这个包装中有两个口罩。如果您必须在其他人或动物周围，包括宠物（即使在家），您应该佩戴口罩遮住口鼻。

- 如果您独自一人，则无需佩戴口罩。
- 如果您因呼吸困难而无法戴上口罩，请以其他方式遮住咳嗽和打喷嚏。尽量与他人保持至少 **6** 英尺的距离。这将有助于保护您周围的人。
- 您的口罩应紧紧但舒适地贴合在您的脸上。**2** 岁以下的幼儿不应该佩戴口罩，也不应戴在呼吸困难或在没有帮助的情况下无法摘下口罩的任何人脸上。
- 取下口罩时应注意不要触摸眼睛、鼻子和嘴巴，取下后请立即洗手。
- 请不要与家人共享口罩。

COVID-19 运动建议

当我们共同努力帮助您从 COVID-19 中恢复时，我们鼓励您保持经常运动并开始锻炼。您可能会问为什么我们建议在这样的情况下还要求您锻炼？以下是几个关键原因：

- 这有助于您在生病期间和之后的肺部恢复
- 这可以帮助您的手臂和腿保持强壮
- 防止血栓
- 改善您的心理健康

我们希望为您提供安全和成功的锻炼计划所需要的资源。我们始终建议您以缓慢的速度开始锻炼，这样您就不会感到更加疲劳或呼吸急促。使用您的脉搏血氧仪（在您的工具包中）通过运动测量您的含氧量。

- 以您认为“相当轻”到“有点难”的强度进行锻炼
- 运动时始终将脉搏血氧仪的血含氧量保持在 90% 或以上

如果您符合以下标准，请开始较轻的锻炼：

- 两天内没有发烧
- 在您家中行走时，没有感到胸痛或严重呼吸短促。
- 腿部没有肿胀

如果您有以下情况，请不要锻炼：

- 过去 2 天发烧超过 102.2 华氏度（39 摄氏度）
- 休息时严重呼吸急促或脉搏血氧含量低于 92%
- 呼吸频率高于每分钟 24 次
- 心跳率高于每分钟 105 次
- 胸痛或心悸（感觉心跳快速、强烈或不规则）
- 头晕或头昏眼花
- 困惑
- 近期有跌倒
- 过去 12 小时内不吃不喝

您的运动计划说明：

- **1 级运动**：如果您感觉非常虚弱并且必须在一天中的大部分时间躺下，请做这些运动。
- **2 级运动**：如果您可以轻松进行 1 级运动并长时间坐起来，请做这些运动。
- **3 级运动**：如果您可以轻松地进行 2 级运动并安全地在您的房子周围站立/走动，请做这些运动。

让我们开始吧！

- 开始和结束每次运动时，通过鼻子缓慢地深呼吸 1 分钟，然后通过嘴巴呼气。
 - 深呼吸可能会导致您咳嗽，这没有关系。
- 按照列出的顺序进行运动。1 级是最简单的。3 级是最难的。
- 尝试每天运动 2 到 3 次

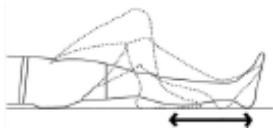
LEVEL 1 EXERCISES

踝泵



- 上下弯曲你的脚踝。交替向下和向上的脚趾。
- 慢慢做 1 分钟。

脚跟滑动



- 仰卧，双腿伸直。将脚后跟滑到臀部，弯曲膝盖。然后滑动你的脚后跟，使你的腿伸直。用另一条腿重复。
- 每条腿做 5 到 10 次。

侧躺抬腿



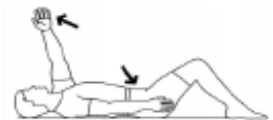
- 侧躺，膝盖伸直。将腿抬向天花板，慢慢降低。
- 每条腿做 5 到 10 次。

俯卧



- 俯卧几分钟，放松并深呼吸。
- 做 2 到 10 分钟。

举手臂



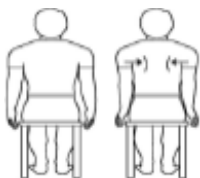
- 将手臂举过头顶。伸向天花板。慢慢放下你的手臂。用另一只手臂重复。
- 每个手臂做 5 到 10 次。

坐在椅子上或床边



- 尽量坐在床边。做几分钟的深呼吸。
- 做 1 到 3 分钟。

挤压肩胛骨



- 坐直。尝试将肩胛骨挤压/捏在一起，并稍微向下。保持 1 到 2 秒。
- 做 5 到 10 次。

坐着站起



- 用您的手臂帮助你从椅子或床上站起来。尝试站立 1 到 3 分钟。然后坐下或躺下休息。
- 做 1 到 3 次。
- 如果您觉得自己可能会跌倒，请不要尝试自己站起来。
- 如果您感到头晕目眩或头晕，请立即坐下或躺下。

LEVEL 2 EXERCISES

踝泵



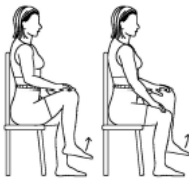
- 上下弯曲您的脚踝。脚趾交替向下和向上。
- 慢慢做1分钟。

长弧伸屈



- 坐下时膝盖弯曲。向前抬起脚时伸直膝盖。用另一条腿重复。
- 每条腿做 5 到 10 次。

座椅踏步



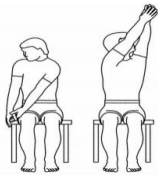
- 坐在椅子上，膝盖弯曲。抬起您的脚和膝盖，然后放下。用您的另一条腿做这个动作，就像您在原地踏步一样。
- 每条腿做 5 到 10 次。

举手臂



- 坐好。将手臂举过头顶。伸向天花板。慢慢放下您的手臂。用另一只手臂重复。
- 每个手臂做 5 到 10 次。

躯干旋转



- 双手合十。将您的手和手臂从右臀部向下移动到左肩上方。这样做5到10次，
- 以相反的方向重复此动作 5 到 10 次（左臀部到右肩上方）。

坐着站起



- 用您的手臂帮助您从椅子或床上站起来。尝试站立 1 到 3 分钟。然后坐下或躺下休息。
- 做1到3次。
- 如果您觉得自己可能会跌倒，请不要尝试自己站起来。
- 如果您感到头晕目眩或头晕，请立即坐下或躺下。

站立踏步



- 站起来。然后抬起膝盖，在抬起时让它弯曲。踏步或一步到位。
- 如果需要，可以使用助行器来帮助您保持平衡。为了安全起见，请在身后放一把椅子。
- 每条腿做 5 到 10 次。

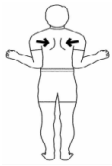
LEVEL 3 EXERCISES

站立踏步



- 站起来。然后抬起膝盖，在抬起时让它弯曲。踏步或一步到位。
- 如果需要，可以使用助行器来帮助您保持平衡。为了安全起见，请在身后放一把椅子。
- 每条腿做 5 到 10 次。

肩胛骨挤压



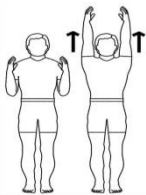
- 站直。尝试将肩胛骨挤压在一起，并稍微向下。保持 1 到 2 秒。
- 做 5 到 10 次。

踮脚站立



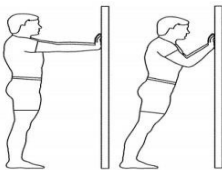
- 站起来。然后在将脚后跟抬离地面时抬起脚趾。
- 如果需要，可以使用助行器帮助您保持平衡。
- 做 5 到 10 次。

抬高手臂



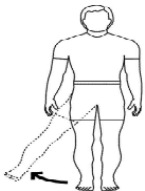
- 站起来。将手臂举过头顶。伸向天花板。慢慢放下你的手臂。用另一只手臂重复。
- 每个手臂做 5 到 10 次。

墙壁俯卧撑



- 面向墙壁站立，距离大约 12 至 18 英寸。将双手放在与肩同高的墙上。弯曲肘部，将脸朝向墙壁。靠在墙上，回到起始位置。
- 做 5 到 10 次。

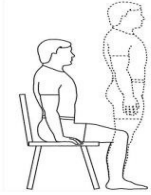
侧腿踢出



- 站起来。使用手持支撑来保持平衡。慢慢地将一条腿抬到一边。然后放回去。
- 每条腿做 5 到 10 次。
- 如果需要，可以使用助行器帮助您保持平衡。

LEVEL 3 EXERCISES

坐着站起



- 从坐在椅子上开始。站起来，然后坐下来。根据需要使用您的手臂来帮助您。
- 做 2 到 10 次。

走路



- 走路是改善肺部健康、力量、平衡和预防血栓的好方法。
- 尝试每天在您家附近步行 3 次。慢慢地走更长的距离。请注意您的含氧水平。