

# COVID-19 患者实用手册

# 简介

本手册为了帮助你康复而设计。其中包含有关 COVID-19 感染的信息，以及指导你获得进一步帮助和支持的建议。

每个人患 COVID-19 的经历都不一样，所以不要拿自己的状况与他人比较。本文件仅提供一般信息，我们希望你能够根据个人需要加以调整。

## 什么是 COVID-19?

COVID-19 是由一种名为 SARS-CoV-2 的新病毒引起的传染病。许多感染者会出现呼吸困难的症状，但病毒也会对身体的其他部位造成影响。

你可能需要几周或几个月的时间才能痊愈。最新的信息似乎表明，COVID-19 检测结果呈阳性的患者中，每 5 人中就有 1 人会出现 5 周甚至更长时间的症状。然而，1/10 的患者其症状会持续至少 12 周。

## 我的病情什么时候才能好转?

由于 COVID-19 是一种新的疾病，我们尚不能明确对于大多数患者而言到底需要多久病情才能好转。在类似的严重病毒性疾病中，我们发现你可能会经历：

- 4 周后关节和肌肉疼痛症状减轻。
- 在 4 到 6 周之间，咳痰症状会逐渐减轻，呼吸急促的状况会有所好转。
- 3 个月后，你可能仍然感觉疲倦，但所有其他症状都会有所缓解。

- 如果你不需要重症监护治疗，你可能需要长达 6 个月的时间才能恢复到感染 COVID 前的正常状态，尽管有些人会恢复得更快一些。

所有病毒性疾病都会导致少数患者感到虚弱和疲倦，他们很难摆脱这种感觉。这种疲乏感是身体从病毒感染或需要住院治疗的重病中恢复过来需要经历的正常反应。感染症状消失后，疲乏感可能还会持续一段时间。它还会使你睡眠增多、站立不稳以及长时间站立困难，还会影响你的注意力和记忆力。由此可能会导致焦虑或抑郁感，但通过遵循本手册下文中的建议，你可以避免或减轻这种感觉。

# 康复建议

我们建议你查看 NHS “**Your Covid Recovery**” 网站，以获取帮助你从疾病中康复过来的信息：

网址：[www.yourcovidrecovery.nhs.uk](http://www.yourcovidrecovery.nhs.uk)

## 休息

因为你的身体正在抵抗感染，这一点非常重要。

尽可能地少看电视、少打电话和少关注社交媒体，才能让你的身心得到最好的休息。放松、呼吸和冥想都能帮助你获得高质量的休息 - 你可以尝试 **NHS Apps Library** 提供的免费工具。舒缓的音乐等感官放松工具也有帮助。如果一种策略对你不起作用，不要放弃尝试另一种方法。

网址：[www.nhs.uk/apps-library](http://www.nhs.uk/apps-library)

## 睡眠

你可能会发现在康复期间你需要更多的睡眠。而医院通常是嘈杂、明亮的环境。佩戴眼罩和耳塞在医院和家中都有帮助。

## 饮食

有些患者可能会发现他们的味觉能力在一段时间内仍然受限。出现味觉障碍时，冷食往往更容易忍受。

尽量保持正常的饮食习惯。

如果食欲不振，那就少吃多餐，避免暴饮暴食。如果在最初几天没问题的话，可以吃点自己喜欢的食物，但要尽量吃富含蛋白质的食物，因为它们有助于你的身体康复和肌肉保持。

在菜肴中加入奶油和奶酪有助于提高蛋白质含量和热量。所有的乳制品都含有蛋白质，例如奶酪、酸奶、肉或鱼、坚果、鸡蛋、和芸豆、鹰嘴豆、扁豆等豆类。

体温升高会导致脱水，所以一天中经常喝水（不要饮酒）是非常重要的，这样就能保证正常的尿量和排尿频率。

如果几周后你的体重持续下降，请联系你的全科医生或 NHS 111 寻求医疗建议。

## 运动和锻炼

在可能的情况下，每天站起来小心缓慢地走动几次。运动可能会带来身体受伤的风险，特别是当你感到呼吸急促或头晕的时候。保持较低的活动水平，然后逐渐增加活动量。在一开始，试着每天只做少量的活动，包括基础活动，例如洗漱和其他自理活动。

通过活动和锻炼，你才会变得更强壮、更健康。一开始，你可能会注意到疲倦感的增加和一定程度的呼吸困难，但随着你身体状况的好转，这些症状也会减轻。

锻炼对你的心理健康至关重要，能让你做更多对自己有利的重要事情。有规律的活动有助于减轻关节的疼痛和僵硬，并且有助于恢复肌肉的力量。

白天保持一定的活动量也有助于你改善睡眠质量。身体活动的时间越长，对健康的益处就越大。

为自己设定一天内可以完成的小目标。你可以从小任务做起，比如做一杯饮料或准备餐食。坚持每天散步。散步时找人陪伴，直到你有信心独自散步。试着把散步作为日常生活的一部分来制定一天的计划。如果觉得需要

停下来休息也不要担心，这是身体康复和恢复强壮的正常需要。

## 不要着急

COVID-19 对每个人的影响都不一样，所以要给自己时间来康复。你可能会因为想要尽快恢复日常活动而感到有压力，但请**不要着急**。人们经常急于提高他们的活动水平，这样反而会适得其反。所以，要缓慢而稳定地推进，避免过度疲劳。

## 日常生活

慢慢恢复日常活动。如果无法做到这一点，创建一个切实可行的清单加以遵守，并力所能及地添加条目。继续限制每天的“脑力”活动，例如处理邮件、制定购物计划、做决定等，因为这些都是需要消耗能量。尝试只在固定的时间做这些活动，期间进行有规律的休息。

通过采取这些步骤，你的身体将能够重新调整来改善你的思维和记忆。

## 适度娱乐

做一些你喜欢的低能量活动，比如短时间的阅读或看电视。只要有时间，多晒晒太阳。

## Long Covid

你可能没有听说过“Long Covid”（又称“后 COVID-19 综合征”），这一术语用于描述患者症状的持续时间超过 12 周，且无法用其他诊断方法来解释的现象。据认为，

在 COVID-19 的康复人群中，多达 1/10 的患者可能会患上 Long Covid。

患 Long Covid 的可能性与你最初感染 COVID-19 的严重程度无关。如果你担心自己的康复情况，请与你的全科医生联系，他/她可能会将你转介到格洛斯特郡的后 Covid 综合征评估和康复服务中心。

## 工作

你的休假时间可能比最初预期的时间要长。阶段性回归效果最好。你应该和你的经理及职业健康部门（如有）共同制定回归计划。你可能还需要全科医生开具的健康状况诊断书。在进行应对疲劳的必要调整前，尽量避免过早地返回工作岗位。

## 情况变糟或何时寻求帮助

通常情况下，我们预计症状会在几周后慢慢好转。如果出现新症状，尤其是与呼吸、咳血、胸痛、胸闷或一条腿肿胀有关，**请打电话 999 叫救护车。**

如果建立了日常活动的节奏却看不到任何改善，请向你的全科医生寻求建议。

如果你在感染 COVID-19 后对自己的健康有任何其他担忧，我们建议你致电你的全科医生或致电 **NHS 111**（即使你听说医疗服务繁忙）寻求建议。

## 联系信息

### **NHS 111**

电话：111

## 补充信息

### 呼吸支持

英国哮喘协会 (Asthma UK) 与英国肺病基金会 (British Lung Foundation)

网址：[www.post-covid.org.uk](http://www.post-covid.org.uk)

### 心理健康

网址：[www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters](http://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters)

### 居家指南

网址：[www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance/stay-at-home-guidance-for-households-with-possible-coronavirus-covid-19-infection](http://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance/stay-at-home-guidance-for-households-with-possible-coronavirus-covid-19-infection)

### **Covid 患者支持**

网址：<https://covidpatientsupport.lthtr.nhs.uk/#/>

### 饮食

英国饮食健康协会 (British Dietetic Association, BDA)

网址：[www.bda.uk.com/resource/nutrition-at-home-after-critical-illness.html](http://www.bda.uk.com/resource/nutrition-at-home-after-critical-illness.html)

### **COVID-19 康复支持**

包含营养建议和运动等主题

网址：[www.yourcovidrecovery.nhs.uk](http://www.yourcovidrecovery.nhs.uk)

本地及全国信息：

[www.ghc.nhs.uk/coronavirus/recovering-from-covid-19](http://www.ghc.nhs.uk/coronavirus/recovering-from-covid-19)

## **NHS Apps Library**

网址：[www.nhs.uk/apps-library](http://www.nhs.uk/apps-library)

如何应对 **COVID-19** 病毒感染后疲劳：

皇家职业治疗师学院 (Royal College of Occupational Therapists)

网址：[www.rcot.co.uk/recovering-covid-19-post-viral-fatigue-and-conserving-energy](http://www.rcot.co.uk/recovering-covid-19-post-viral-fatigue-and-conserving-energy)

内容审核时间：2021 年 5 月



**cheltenham  
and gloucester  
hospitals charity**  
at the heart of our community  
Reg. Charity No. 1051606



Help provide extra care & equipment on the ward of your choice by sending a donation payable to 'Chelt & Glos Hospitals Charity' to the Charity Office, Cheltenham General Hospital, GL53 7AN

**Tel: 0300 422 3231**

**[www.gloshospitals.nhs.uk/charity](http://www.gloshospitals.nhs.uk/charity)**

GHP11640\_05\_21

部门：呼吸医学

审核到期时间：2024 年 5 月

[www.gloshospitals.nhs.uk](http://www.gloshospitals.nhs.uk)