

# 居家应对 COVID-19 症状

大多数 COVID-19 轻症患者的临床表现包括发热、咳嗽、呼吸急促、发冷、头痛、肌肉疼痛、咽喉痛以及丧失味觉或嗅觉。

不是每位 COVID-19 患者都会出现上述所有症状，此列表也并未包含所有可能的症状。如果您出现了感染症状，请咨询您的医生或诊所讨论接受检测事宜。

如果您能居家应对 COVID-19 症状，下列几个简单的步骤将有助于让您感觉好些。多休息并做一些不费力的事情，例如看书或看电影。

多喝水和其他液体。

如果您出现咽喉痛的症状，应以汤羹或果蔬汁等软烂的饮食为主。

如果您定期服用医生开的任何药物，应坚持服药，除非医疗保健提供方告知您停药。

如果您出现发热症状，应遵照药品说明书上的用法及用量服用乙酰氨基酚等退烧药。

您的症状应当在一两周后好转。

如果您的病情加重，应致电您的医生或诊所。比如，如果您从一个房间走到另一个房间时出现呼吸困难。

如果您连续几天发烧超过 100 华氏度—即便在服用退烧药时。

或是您感到身体不适甚至无法起床、吃饭、喝水或看电视。

您的医生或诊所会在电话中告诉您是否需要前往就诊。

COVID-19 的重症风险随着年龄的增长而增加。如果您是老年人或患有其他疾病，应当告知您的医疗保健提供方您的病症。他们可能会为您提供具体建议。

出现医疗紧急情况时还是应该拨打 911，例如严重的呼吸困难、胸部疼痛或压迫感、感到神智不清、您的嘴唇、牙龈、指甲床或者脸色发灰发青，或者您的家人朋友无法叫醒您。请告知 911 调度员您患有或可能患有 COVID-19。

如果可以的话，在家应对 COVID-19 症状是减缓 COVID-19 传播的一个重要方式。

请访问 [health.mn.gov](http://health.mn.gov)，以了解如何保护自己 and 家人的更多信息。

Minnesota Department of Health  
Communications Office  
PO Box 64975 St. Paul, MN 55164-0975  
651-201-4989  
[health.communications@state.mn.us](mailto:health.communications@state.mn.us)  
[www.health.state.mn.us](http://www.health.state.mn.us)

8/3/20

Managing COVID-19 Symptoms at Home Transcript (Chinese)

To obtain this information in a different format, call: 651-201-4989