



扫描我
下载一份手册

SingHealth DukeNUS
ACADEMIC MEDICAL CENTRE

Transplant Centre

2019 新型冠状病毒 患者咨询手册



新加坡保健集团杜克-新加坡国立大学移植中心公告

亲爱的患者及家属,

新加坡保健集团杜克-新加坡国立大学移植中心非常关爱我们的患者, 并意识到大家可能对 2019 新型冠状病毒存在焦虑和疑问, 已及想知道它如何影响新加坡的器官移植受益者。

此函将为您提供下列问题的重要信息:



移植患者的风险



预防措施



卫生习惯



若您已有
医院的预约



等待移植

如果想查阅最新 COVID-19 详情和新闻, 请访问游览 <https://www.moh.gov.sg/covid-19>。若您需要更多信息, 请咨询您的移植协调员或医生。

我们希望您能了解, 通过社交媒体和信息平台传播的新闻可能存在误导和虚假, 应该向官方, 如卫生部网站或向您的移植协调员或医生求证。

这是在新加坡的每个人在抗击 2019 新型冠状病毒 中应尽的责任。在新加坡这段艰难的日子里, 我们敦促您及家人听从劝告, 保持安全和健康。若您有任何此处未提及的疑虑, 请立即联络您的移植协调员。

我们希望您能保持健康安全!

敬上,

Prema Raj 副教授

新加坡保健集团杜克-新加坡国立大学移植中心主任
代表新加坡保健集团所有移植项目

什么是 COVID-19?

COVID-19 是 2019 年冠状病毒疾病的缩写，由 SARS-CoV-2（严重急性呼吸综合征冠状病毒 2）引起。SARS-CoV-2 属于冠状病毒，是呼吸道感染的常见病原，可能引起如流鼻涕、咽痛、咳嗽和发烧的症状。但是，有些冠状病毒，如 SARS（严重急性呼吸窘迫综合征）和 MERS（中东呼吸综合征）会引发严重感染，如肺炎（肺部感染）。

然而，不同于我们周期性感染的其他多数冠状病毒，如普通感冒，SARS-CoV-2 是一种首次在中国武汉的感染患者身上发现的新型病毒，但现在已经传播世界其他地区。当新型病毒，如 SARS-CoV-2 出现时，由于人们缺乏对抗病毒的免疫力，它会引发如 2019 新型冠状病毒这样的严重疾病。因此，人们急需研发出疫苗，这样人们就可以接种疫苗并抵御病毒。

COVID-19 的症状有哪些?



发烧



咳嗽



呼吸困难



咽痛



身体疼痛

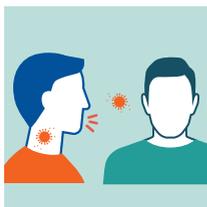
患有 COVID-19 的患者可能出现发烧、疲倦、身体疼痛、咳嗽和呼吸困难。其他不常见的症状包括咽痛和流鼻涕。就目前所知，从接触病毒到出现症状的时间长达 14 天。因此，风险人群需要居家隔离 14 天。病情最严重时，患者出现了危及生命的肺炎，可能需要进入加护室接受更妥善的治疗。

恢复时间根据患者情况各不相同，轻度感染大约需要 2 周，重症需要 3 到 6 周。

需要注意的是，并非每个出现这些症状的人都感染了 COVID-19。许多其他病毒和细菌感染会引起类似症状。

COVID-19 是如何传播的？

目前，有证据显示 COVID-19 是通过飞沫和接触传播的。



病毒通过感染者咳嗽或打喷嚏时的飞沫传播。附近的人如果接触了这些飞沫，病毒会通过飞沫接触者的眼睛，鼻子和口腔而遭受感染。



若一个人在接触受污染的表面（如门把手、桌面）后没有洗手就触摸鼻子或嘴巴，也可能感染病毒。由此，在洗手后才碰触面部这十分重要。



由一个感染者传染一个未感染者最有可能的时机是在感染者出现 COVID-19 症状时。因此，当局建议生病的人戴上口罩，去看医生并在接到指示后待在家中。

移植接收者是否对病毒有较高的风险？

我们并没有具体关于 COVID-19 感染在移植接收者中是否会比健康人更严重的资料。但是，我们知道年长或有心血管疾病、糖尿病、慢性肺病、高血压、癌症等既往疾病的患者由于免疫系统衰弱，会出现更为严重的感染。那么移植接收者也可能更容易受到感染，因此按照此函中的注意事项预防感染十分重要。



随着 COVID-19 在社区传播，请尽可能待在家中，避免社交聚会。在必须出门时保持您与他人的安全距离也十分重要。我们鼓励移植接收者了解社区的最新情况，并遵循最新的公共卫生建议。

当我出门时需要佩戴口罩吗？

当您感到不适，出现呼吸道症状时，如咳嗽或打喷嚏，您尤其需要佩戴口罩，这样飞沫将被阻隔并不会传播给附近的其他人。

若您没有不适，没有呼吸道症状，全体使用口罩有2个目的。它可能为您提供一些保护。它也能有助于保护他人免受您的传染，以防您已被感染，但不知道。无论如何，您仍需要保持良好的各人卫生，并避免碰触您的鼻子和嘴巴。

如何佩戴口罩？



它应该遮住您的嘴巴、鼻子和下巴，彩色的一面朝外。



捏紧口罩的金属边缘，让它轻轻地压在你的鼻梁上。



摘下口罩时只需捏住挂耳即可。

若物资允许，最好使用外科口罩。请确保正确佩戴。丢弃口罩时，请小心地将其拆下 - 不要触碰口罩外层，将其扔进垃圾箱后清洁双手。若您使用的是可重复使用的口罩，请确保定期清洗并保持良好的个人卫生习惯。

预防措施

保持良好个人卫生，如下所示



清洗双手至少 20 秒，尤其是在您咳嗽或打喷嚏或接触了与他人共享的表面时 - 若您没有洗手液或因过敏无法使用，用含酒精成分的免洗手液就足够了。



在使用洗手液或肥皂和清水清洁您的双手前，请勿碰触您的口、鼻和眼。



任何时候都请确保您保留有至少 2 周的处方药，以防您接获到居家通知或隔离令。



无论去哪请随身携带一包纸巾，以防您要咳嗽或打喷嚏。



避免与确诊患有 COVID-19 或疑似患有 COVID-19 的人接触 – 若您知晓任何确诊或疑似患有 COVID-19 的人，避免任何进一步接触并监测 COVID-19 的症状。若您出现症状，请立即寻求医疗帮助。



请勿出国旅行 – COVID-19 已被列为大流行病毒，已扩散至全世界。新加坡国内报告的许多病例都是曾到国外旅行的新加坡人，所以最好不要旅行。若您需要您的医生的备忘录证明您不应旅行，您的移植协调员将协助您安排。若您有特殊的旅行理由，请与您的医生探讨。并考虑到由于 COVID-19 大流行，在许多国家获得医疗服务的机会可能受到限制。而且，您到访的国家可能突然封锁且您的药物可能用光，尤其是抗排斥药物。



避免与目前有病假/近期旅游历史/有居家通知或被隔离的人接触 – 全球许多国家的 COVID-19 新病例报告都在增长。最好与有海外旅行的人避免接触 14 天。若他们的情况良好，可在 14 天后恢复联络。若不能避免接触，建议在家或工作场所的人限制彼此的接触，并尽可能频繁地洗手。



避免群聚 – 新加坡国内的 COVID-19 病例是由于社交聚会、工作场所会议和礼拜场所的互动而增长。我们建议您避免多人群密集场所或有大量人出席的活动（如音乐会、婚礼等）。您还应避免上下班高峰期的人群，敬请通过电话、电子邮件和社交媒体与亲友保持联系，而不是见面。



保持社交距离 – 这能降低 COVID-19 进一步局部传播的风险，尤其是对人口中的易受感染群体。这意味着减少聚会的频率，和尽量不与他人身体接触。在小贩中心用餐后清洁干净且避免共用餐具和盘子。



在此期间保持精神和身体健康很重要。在保持社交距离的前提下，可以在附近的公园进行锻炼。您可以出门锻炼，但与他人保持 2 米距离且避免人群聚集的健身场所，如健身房。

清洗双手的正确方法是什么？

请参阅附件 1 中的七步洗手法，以供参考。



用水龙头的自来水（温或冷）打湿您的双手并使用肥皂



双手搓肥皂至起泡



搓洗您的双手至少 20 秒。搓洗手背、手掌、指缝和指甲下面



用水龙头的干净自来水彻底冲洗您的双手



关水龙头时使用纸巾来保护您的双手



使用干净的纸巾或烘干机来擦干您的双手

如果我感觉不适（发烧和咳嗽）该这么办？



佩戴口罩避免感染他人。



若可能，避免乘坐公共交通工具。



用消毒剂清洗您接触到的物体。



除非另有说明，请继续服用您的处方药物。



请勿四处求医

看一个医生且避免去多家诊所就诊。



当您咳嗽或打喷嚏时使用纸巾捂住您的嘴巴。将使用过的纸巾仍有垃圾袋的垃圾桶。



若您生病请留在家中并拿 MC。



若您仍感觉不适或觉得您的情况恶化，请到给您开病假的同一名医生就诊，或去医院的急诊室。

在与目前有病假/有海外旅行史和接触/有居家通知或被隔离的人生活时的预防措施



避免与家中的其他人接触。如不可避免，在家中的请与其他人保持至少 2 米的身体距离。



在病假或隔离期间，确保您的家中有足够的药物。若您没有足够药物，请与您的移植协调员沟通如何获得额外的药物分量。



避免共用食物和餐具。食物应与单独的餐具放在单独的盘子里 — 不应与其他人一起用餐也不可以在房间外用餐。



若可能，应使用单独的房间和浴室。将您的生活区域隔开，以免家里的其他人不小心越界。安排一个他/她能专用的厕所/浴室。在使用公共空间时，使用前和使用后都必须清洁触碰过的表面和物体。



冲水时盖上马桶盖。请勿共享毛巾、牙膏、牙刷或肥皂。



每天检测和记录您的体温两次。



打开窗户和阳台门，保持室内通风良好。



家中的所有“常触碰”区域，如桌子、门把手、水龙头和水槽必须经常清洁。这包括您的手机、遥控器和电脑键盘。



家中所有成员都必须经常清洗双手。



若您的病情持续或您生病了请就医 — 对于因旅行或接触史而被通知留在家中的患者，如果他们出现症状（如发烧、咳嗽），应前往最近的医院急诊室。

因预约就诊到访医院是否安全？



您应遵守已安排的预约，因为您需要医生复查。当您前往医院预约就诊时，您将需要提交一份自我申报表，并在进入医院前接受热扫描仪的发烧检查。



在医院或诊所就诊时您应佩戴口罩。

我正在等待移植。我会从捐赠者那感染 COVID-19 吗？

从器官移植中获感染 COVID-19 的风险很低。且移植团队正在采取严格的预防措施，通过接触、核酸检查和胸部成像仔细筛查捐献者是否患有 COVID-19。您的移植团队会就此给予您进一步建议。

如果你是活体骨髓、肾脏或肝脏捐献者，你应该在捐献前 28 天避免旅行，并采取上述同样的预防措施。在捐献进行前您也将进行 COVID-19 筛查。您的移植团队将就此给予您进一步建议。

由于 COVID-19 疫情瞬息万变，移植可能推迟，以保障捐赠者和受赠者的健康，并确保有足够的医疗服务来照顾那些危重病人或感染 COVID-19 的人。

我会从动物那感染 COVID-2019 吗？

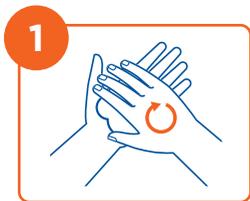


目前，尚无证据表明在新加坡有动物传人迹象。在新加坡人们通过其宠物或动物感染 COVID-19 的风险尚未可知。但是，若您在国外，我们建议您避免与活动物、家禽和鸟类接触。

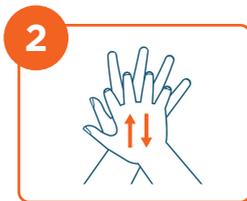
致谢

我们感谢 Terence Kee 副教授、Tan Ban Hock 副教授和我们其他移植项目的贡献和支持。

有效的洗手法



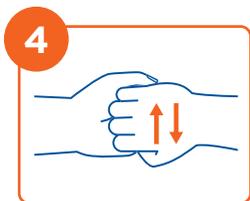
- 用水打湿双手并在手掌涂抹肥皂。
- 掌心相对互搓。



- 将右手掌放在左手手背上（手的顶部），交替进行。



- 掌心相对，双手手指相互交叉揉搓。



- 手心对手背沿指缝相互揉搓，双手相扣进行揉搓。
- 交替进行。



- 左手握右手拇指旋转揉搓，右手握左手拇指旋转揉搓。



- 将右手五指指尖并拢在左手的掌心前后揉搓，交替进行。



- 轮流进行右腕旋转揉搓。
- 彻底冲洗并擦干。



您的双手现在非常干净！

新加坡保健集团杜克-新加坡国立大学移植中心

移植管理和资源办公室

新加坡综合医院

1 Hospital Drive

1B 栋 3 楼

新加坡邮区号 169608

电话: +65 6326 5194

传真: +65 6220 0730

电子邮件: sd.transplant.centre@singhealth.com.sg

Supported By:



Novartis (Singapore) Pte Ltd

20 Pasir Panjang Road, #10-25/28 Mapletree Business City,

新加坡邮区号 117439

电话: +65 6722 6010

传真: +65 6323 4335

网站: www.novartis.com

SG2004816671

Print Date: Apr 2020



PATIENTS. AT THE HEART OF ALL WE DO.®

