

广东省新冠肺炎集中医学观察人员 躯体健康教育手册

目录

第一部分：重要提示.....	2
第二部分：突发身体不适的求助方式.....	3
第三部分：常见症状和应急对策.....	4
第四部分：实施简易心肺复苏（CPR）.....	8



第一部分 重要提示

- 1、响应国家号召，新冠肺炎期间自觉接受集中医学观察是高尚的道德操守，保持舒畅的心情是预防突发疾病的重要措施；
- 2、积极主动配合巡诊医护人员的各项检测工作；
- 3、积极主动告知医护人员自身所患的基础疾病，特别是糖尿病、心脑血管、肺部疾病；
- 4、如患有高血压、糖尿病等基础疾病，最好请亲属提供电子血压计、血糖测量仪等进入集中观察场所，定时自行测量血压、血糖等；
- 5、特别重要的是，应沉着、稳健、积极应对突发情况，避免慌张。



第二部分 医学求助方式

如果您有任何身体不适，请保持镇静，并通过以下方式求助：

1. 向集中医学观察场所负责人求助

接受观察前，事先向观察场所负责人索取快速联系方式

2. 拨打 120 急救电话

迅速向 120 中心报告自己的观察场所和房间号



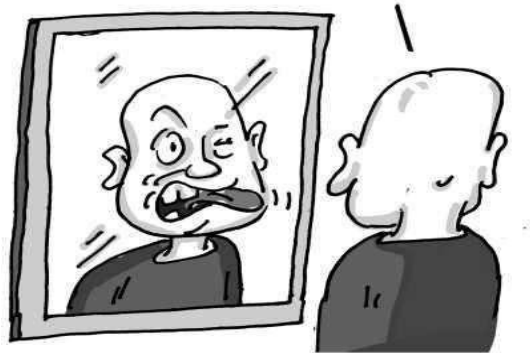
第三部分 常见症状及应急对策

集中观察期间可能会发生的一些不适，但请各位勿需紧张，因为这些临床情况绝大多数是很普通的。这里我们结合一些常见症状，列举一些可能的疾病，一方面是希望通过加强对这些疾病的了解消除您紧张的情绪，另一方面提供一些紧急自救措施，以防不时之需。

1、头晕、头痛

这种症状多数是因为精神紧张导致，要放松心情，但应特别注意：如突然头痛发作，应特别注意血压是否急剧升高，先自行测量血压；如出现一侧口面部歪斜、一侧肢体无力，可能有脑中风，应立即求助。

咦，脸怎么有点歪？



2、心悸、心跳不规则

这种情况也多数是因为精神紧张导致，如果既往有类似的发作病史，则重点考虑是心律失常导致，但也不要慌张，可自行测量心率和血压，并冷静地求助。



3、胸闷、胸痛

这种情况要引起重视，立即向观察场所负责人或拨打 120 求助！如年龄较大，又有高血压糖尿病高血脂...，要特别警惕心绞痛或心肌梗塞，在发出求助的同时可自行舌下含服一片硝酸甘油、平卧休息，往往可以缓解症状。



4、呼吸困难

这种情况应警惕肺部或心脏疾病，但不管什么情况，也要及时求助。可能发生的疾病：

- 1) 如果您较年轻，有哮喘的病史，请您提前做好抗哮喘药物；如果出现皮疹，则应注意是否环境不适导致了急性过敏反应；
- 2) 如果您较年长，有慢性阻塞性肺病史，有可能是该病的急性发作，可使用您平时备好的药物；
- 3) 如果您有心脏病史，平时心脏功能不太好，则应考虑发生了急性心衰。此时您应保持冷静，可保持端坐位，并使双下肢放在低垂的位置。（如果这样的体位自觉比较舒服）



5、单侧下肢肿胀，伴有呼吸困难

出现了这种情况要立即求助，应警惕下肢静脉形成血栓并脱落导致了急性肺栓塞，特别是坐了长途飞机、火车等回来的集中观察人员，更需注意观察自己是否有单侧下肢肿痛的情况。



6、冷汗、手发抖、饥饿感

如果您有糖尿病史，而且正在服用降血糖药物，请您高度警惕低血糖反应，应立即口服含糖食品，最好随身携带一些糖果以备不时之需。



低血糖的症状包括

- 头痛 ▶
- 颤抖 ▶
- 出汗 ▶
- 感觉无力 ▶
- 虚弱 ▶
- 饥饿 ▶

我是糖尿病患者，如遇紧急情况，请您帮助拨打以下紧急电话，谢谢！

姓名：_____ 性别：_____

家庭住址：_____

紧急联络电话：_____ 联络人姓名：_____

7、腹痛、呕吐、背痛

这种情况多数是急性胃肠炎导致，但也可见于一些少见情况：

- 1) 如果您有肾结石病史，同时排血尿，可能是肾绞痛；
- 2) 如合并血便，应注意是急性肠系膜血管栓塞；
- 3) 如突发胸背痛，要警惕主动脉夹层；
- 4) 如您有糖尿病史，重点应排查糖尿病酮症酸中毒，应立即测血糖。



第四部分 简易心肺复苏（CPR）实施

CPR 人称“回天术”。当您发现身边有人突然倒下、不省人事，他（她）很可能是出现了心脏骤停，这时黄金抢救时间只有 6 分钟，如果等待医护人员到达再施救，基本已是回天乏术的了，所以作为目击者的您，及时实施 CPR 很可能救人一命。请勇敢进行：按压、快速按压！

CPR 流程图：

