

新冠型肺炎健康咨询

当我们的家人、教会会友、同事或朋友被确诊时，我们应当如何回应？

马来西亚新冠型肺炎的疫情已经进入一个危急状态。每一天偏高的确诊数据已经使我们前线的医护人员疲于奔命，我们身为马来西亚国民必须扮演我们的本份，遏制疫情的扩散。如果每一个人都能够严谨勤奋地遵守当局设下的标准作业程序，应该能够压平逐渐上升的曲线。

目前我们对于新冠型肺炎的感染有更多的了解，既绝大部份的病例都是属于无症状或是相对轻微温和的症状，同时可以在没有积极的药物治疗下迅速痊愈。我们大多数的政府医院已经几乎不胜负荷，所以仅能接收情况紧急被严重感染的确诊病人，我们必须装备自己，以使我们在所处的圈子里出现确诊病例时，懂得如何回应。

这份健康咨询是协助我们在面对确诊状况时，必须遵守的相关步骤与程序。希望籍着这份指南，我们能够晓得如何平静兼理性地应对和处理出现在我们周围的“确诊病例”，而不至于惊慌失措。

A. 知道自己处于新冠型肺炎感染链中的位置。

请参考图表 A.

B. 当你的新冠型肺炎检验（PCR 或 Antigen）报告是阳性时。

1. 替你进行检验的诊所或检验中心会向卫生部汇报你的情况。请向他们索取紧急联系电话的号码，方便你在需要医药援助时可以和对方联系。
2. 在等候卫生部和你联系时，你应该：
 - I. 立刻在一间房间里进行自我隔离，与家中的其他成员完全隔开。情况允许的话，在拥有卫生间的房间里自我隔离会更佳，因为此时你不应该和其他人共用卫生设备。
 - II. 不要离开你自我隔离的房间，或使用房间以外的其他空间。
 - III. 全天候地戴着面罩/口罩。
 - IV. 所有的饮食都必须放在隔离房间外的桌子上，让你领取。所有你使用过的餐具都必须以热水消毒。
 - V. 你的衣物必须分开，可以的话，以热水清洗。
 - VI. 所有和你同住在一起的人都必须进行新冠型肺炎的检验。
3. 你必须通知你上班的公司，并尽可能通知所有过去四至五天里和你有亲密接触的人，好让他们可以采取相关步骤（如图表 A）。

4. 已经不胜负荷的卫生部可能并不会即刻和你联系。卫生部已经发出指令，所有无症状或轻微症状的确诊者仅需要在家里自我隔离。
5. 当你在家里自我隔离时，请确保以下几点：
 - I. 让自己充分地休息。
 - II. 吸取健康均匀的饮食，同时多喝水（每天至少 2 公升）。
 - III. 吸取大量的维他命 C，包括新鲜的水果。
 - IV. 向你的家庭或公司的医生取得其他对你有帮助的医药咨询。

C. 居家隔离时要观察什么？

请参考图表 B。

D. 独自隔离或被隔离时的属灵健康咨询

1. 保持镇定自若，把自己交托在全能的上主手里。记得：恐惧和担忧不会带来帮助，
2. 花时间敬拜、阅读圣经和祷告。
3. 花时间进行更大量的阅读。
4. 透过各样的社交媒体与家人朋友保持联系。
5. 如果你的情况允许，参与线上的活动与聚会，使你的精神能够振作，并获得鼓励。
6. 尽量可以安排时间运动，以确保自己的身体强壮。

E. 教会在此时刻的角色

1. 若有任何教会会友被确诊感染新冠型肺炎，或是与被确诊的病人有亲密接触，请即刻通知你的小组或教会领袖或牧师，好让我们能够籍着祷告扶持他们。
2. 若有任何教会会友或甚至全家人都必须被隔离而需要任何援助，尤其是采购方面的援助，请即刻通知你的小组或教会领袖或牧师。
3. 若有任何人基于任何原因而在行动管制令期间需要代祷或探访，请即刻通知你的小组或教会领袖或牧师。
4. 若有任何教会会友被行动管制令影响而需要财务援助，请告诉你的组长或教会领袖或牧师。我们会尽量给予协助。

请注意：

所有被分享的资讯，将在尽可能的情况下被视为个人隐私来保密处理，并被赋予最高的尊重。

这份简要的新冠型肺炎健康咨询，旨在引导教会会友面对变化无常，充满挑战的时段。让我们尽我们的本份，协助政府把确诊感染的曲线压平，让生活能够尽可能恢复正常，尽管生活已经无法如以往般地正常。

让我们定睛仰望我们的上主，让我们继续成为弟兄姐妹们的守望者，让我们在爱里彼此鼓励，互相激励，持续所有可行的善工，好让我们能够在这疫情当中，变得更好，更合一地信靠，仰望，爱我们的主。阿们。

愿一切荣耀，颂赞和赞美，都归于祂。

图表 A			
感染代/组别	个组的关系	应该采取的行动	根据新型冠状病毒检测报告组别的改变
第一代组别 A	确诊新冠病毒病患者。	如果你是有症状**或高风险**的 -- 入院接受治疗与观察。 如果你是无症状或轻度症状的 -- 严格在家隔离。	你是阳性病例。 你要通知你地区的公共卫生部门。 诊所/实验室也须通知卫生当局。
第二代组别 B	与 A 组人士有密切接触的人。	必须接受新冠病毒核酸 (PCR) / 抗原 (Antigen) 检测。	即刻在家隔离。 地区的公共卫生部门也许会发出长达 10 天的隔离令。 严格遵守在家隔离指南。 如检测结果呈阳：移到 A 组。 如检测结果呈阴：完成 10 天的隔离；在第 8 天重复检测。如有症状，立刻去检测。
第三代组别 C	与 B 组人士有密切接触的人。	在家隔离。 与 B 组的人士保持肢体距离，包括不一同用餐或睡觉至少 10 天。	若与你有密切接触的 B 组的人检测结果呈阳：你从 C 组移到 B 组。 若与你有密切接触的 B 组的人检测结果呈阴：你可以去工作但要与 B 组人士保持肢体距离 10 天。
第四代组别 D	与 C 组人士有密切接触的人。	没有特定的限制。需要在接下来 10 天继续跟进与你有密切接触的 C 组人士的情况，因他们情况的改变会影响你的组别。	若与你有密切接触的 C 组人士升为 B 组，你也会从 D 组升为 C 组。

没有风险 / 正常组别 E	与 A, B, C 或 D 组无关。	根据行动管制令, 没有限制。	你与此新冠病毒感染链无关。
定义:			
密切接触	i. 第一代 (A 组) 人士的家庭成员 / 与第一阶层 (A 组) 人士在同一个封闭地方工作的同事/同学/共用交通。 ii. 与第一代 (A 组) 人士在少过 1 米远的距离面对面沟通 15 分钟。 iii. 没有与第一代 (A 组) 人士面对面沟通, 但是与第一代 (A 组) 人士在同一个冷气房里多过 2 个小时。 iv. 与第一代 (A 组) 人士乘同一辆交通, 而彼此之间的距离少过两个座位的距离。		
有症状** (劝告入院)	i. 呼吸困难 ii. 呼吸急促 – 呼吸频率 > 25 次/分钟 iii. 心动过速 – 心率 > 100 次/分钟 iv. 高烧 – > 39 摄氏度 v. 脉搏血氧仪读数 < 95%		
高风险**	i. 年龄 > 65 岁 ii. 心脏, 肺, 肾病患者 iii. 高血压, 糖尿病控制不当患者 iv. 肥胖症患者 v. 免疫功能受损者和/或使用免疫抑制药者		

B 图表			
自我监控		频率	值得关注
1.	体温	每六小时	持续 > 39 摄氏度
2.	心率	每六小时	持续 > 100/分钟
3.	呼吸频率	每六小时	持续 > 25/分钟
可选择的			
4.	血压 (自动)	每六小时	下跌趋势
5.	脉搏血氧仪	每六小时	持续 < 95%

C 图表 : 词汇表		
1.	新冠病毒	严重急性呼吸综合征冠状病毒 2 (非典冠状病毒 2)
2.	核酸 (PCR)	聚合酶链式反应。目前最准确的新冠病毒检测。
3.	强制隔离	隔离那些新冠病毒病患人士。
4.	自我隔离	隔离那些与新冠病毒病患人士有密切接触的人。
5.	心率	在腕部摸到心跳, 然后在 1 分钟里数心跳次数。
6.	呼吸频率	计算每分钟的呼吸 (吸入呼出) 次数。
7.	脉搏血氧仪	一个夹在手指的医疗仪器, 可以测量病人动脉血液中的氧气含量。
8.	抗 (Antigen) 检测.	检测你目前是否有感染。

9.	抗(Antibody)检测	检测你是否曾经有感染。
----	---------------	-------------

图 D: 通过 MYSEJAHTERA 手机应用程序进行自我监督报告

若您对新冠肺炎 (Covid-19) 检测呈阳性反应，却联络不到卫生部，您可以采取以下步骤：

1. 若您出现紧急警告体征，如呼吸急促，请立即致电 999 紧急就医。
2. 若您有轻微症状，您可以根据以下步骤通过 MySejahtera 手机应用程序向卫生部报告：
 - 登录 MySejahtera 手机应用程序，然后点击右上角的“Close”以关闭“Check-in”（打卡）页面。
 - 在 MySejahtera 主页上，点击右上角的“Helpdesk”（帮助台）。
 - 然后在“Welcome to MySejahtera”（欢迎使用 MySejahtera 帮助台）页面上，点击“Start”（开始）。您将会进入到“**How can we help you today?**”（今天我们如何为您提供帮助？）的页面。
 - 滚动到该页面的末尾。点击项目 G: “**I am COVID-19 positive and awaiting a call from MOH**”（我对 COVID-19 呈阳性反应，正在等待卫生部的电话）。
 - 更新您的个人资料，如全名、电子邮件，并提供所有相关的详细信息，包括测试结果的照片。然后点击“Submit”（提交）。
3. 在等待卫生部在 10 天内（10 天自我监督）就您的健康状况与您联系的同时，请遵守上述的 B 和 C 段落。
4. 在等待卫生部的指示时，若您需要任何咨询，可以参考以下说明：
 - 登录 MySejahtera 手机应用程序，然后点击左侧的“Digital Health”（数码医疗）侧。
 - 然后在“Digital Healthcare”（数码医疗）页面上，点选“Virtual Health Advisory”（虚拟健康咨询）。
 - 您将会进入到“VHA”页面。点击“Doc2Us”。这是由一些志愿医生、药剂师和其他医疗前线人员所组成的团队。若您有任何有关 Covid-19 或相似症状的疑问，他们将为您提供免费的咨询和建议。
 - 在“Doc2Us”页面中，点击左下方蓝色的“咨询医生”（Ask Doctor）按钮进行注册并与任何在线医疗专业人员开始免费的虚拟实时聊天和咨询。

图 E: 政府医疗机构清单及其联系方式

- 根据卫生部所整理的政府卫生诊所明细表:

https://www.moh.gov.my/index.php/database_stores/store_view/1

=====

Adapted from the “Covid 19 Health Advisory” prepared by Subang Sunway Methodist Church.

Permission by Rev Dr Ng Swee Ming on 29/01/2021.

For the use of CAC churches.

谢谢彭河祥牧师协调蒲种百美卫理公会执事小组协助翻译。