

Covid-19 確診紀錄

輕症，共16頁

2022/04/24~05/06(有症狀至居隔期滿)

症狀推進順序

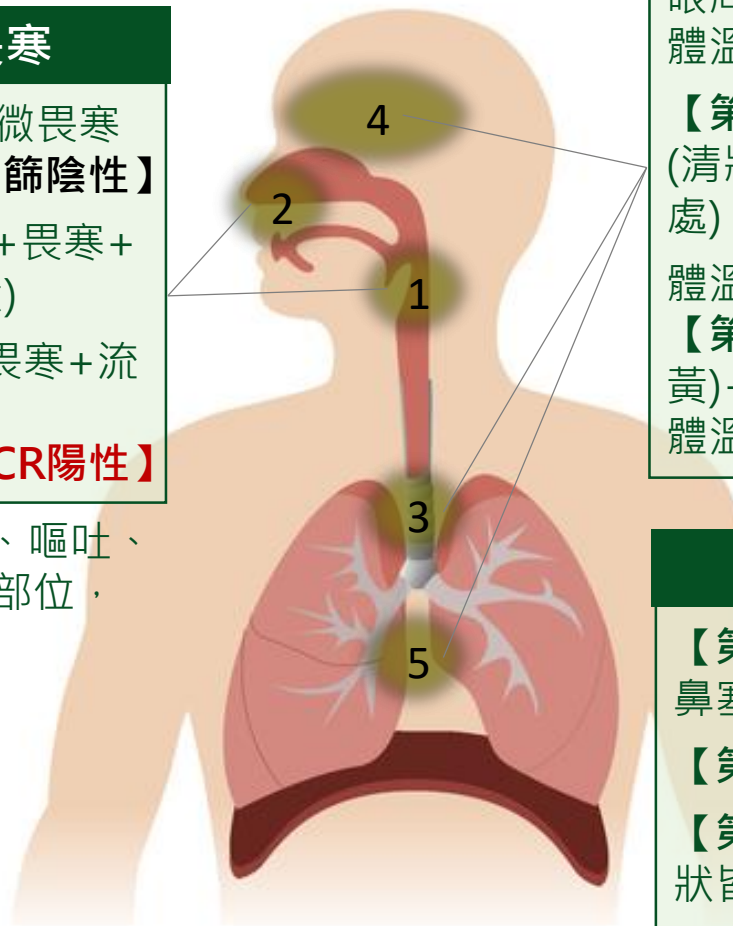
初期(1~3天)上呼吸道+悶熱畏寒

【第1天】喉嚨輕微乾痛+全身悶熱+輕微畏寒
體溫：36.8~37.3°C 【當天快篩陰性】

【第2天】喉嚨乾痛+全身悶熱(未發燒)+畏寒+身體疲憊，至晚間開始流鼻涕(透明清狀)

【第3天】(確診)喉嚨乾痛+全身悶熱+畏寒+流鼻涕+咳嗽
體溫：36.6°C 【當天PCR陽性】

※病毒主要侵襲上呼吸道，若出現腹瀉、嘔吐、胸痛胸悶情形表示病毒影響擴散至其他部位，須格外留意病況變化。



中期(4~6天)上下呼吸道+頭部症狀

【第4天】喉嚨微癢+全身悶熱+流鼻涕+咳嗽+痰(清狀，透明至微黃)+打噴嚏+偶發性頭痛、眼周痛，**第四天有喘的現象，較難入睡**
體溫：36.3°C / 血氧濃度：97 / PRbpm：88

【第5天】喉嚨微癢+流鼻涕+咳嗽(偶發)+痰(清狀，透明至微黃)+打噴嚏+胸悶(偶發，胸骨處)

體溫：36.5°C / 血氧濃度：97 / PRbpm：86

【第6天】喉嚨乾痛+流鼻涕(清狀，透明至微黃)+咳嗽(偶發)

體溫：36.3°C / 血氧濃度：98 / PRbpm：100

後期(7~10天)上呼吸道+殘餘症狀

【第7天】喉嚨癢+流鼻涕+咳嗽，入夜有咳嗽鼻塞，微喘，需花些時間入睡

【第8天】喉嚨痛和咳嗽情形加劇，鼻涕稠白

【第9天】流鼻涕+咳嗽+頭痛+鼻塞，以上症狀皆偶發，鼻涕變少但仍稠白

【第10天】起床喉嚨乾痛+咳嗽+鼻塞+流鼻涕，輕微胸悶，體溫血氧正常

圖片來源：<https://www.istockphoto.com/vector/respiratory-system-gm489734346-74821119>

症狀列表與出現時間序



※分級依據詳見次頁

項次	時間序 症狀	第1天	第2天	第3天	第4天	第5天	第6天	第7天	第8天	第9天	第10天
1	喉嚨異狀	微	中	微	微	微	微	微	微	微	微
2	全身悶熱	微	微	微	微	微	微	微	微	微	微
3	畏寒	微	微	中	微	微	微	微	微	微	微
4	身體疲憊	微	微	微	微	微	微	微	微	微	微
5	流鼻涕	微	微	微	微	微	微	微	微	中	微
6	咳嗽	微	微	微	微	中	微	微	微	微	微
7	有痰	微	微	微	微	微	微	微	微	微	微
8	打噴嚏	微	微	微	微	微	微	微	微	微	微
9	頭痛、眼周痛	微	微	微	微	微	微	微	微	微	微
10	胸悶	微	微	微	微	微	微	微	微	微	微
11	呼吸困難	微	微	微	微	微	微	微	微	微	微
12	鼻塞	微	微	微	微	微	微	微	微	微	微

症狀分級列表

項次	症狀 \ 程度	微(1~3分)	輕(4~5分)	中(6~7分)	重(8~10分)
1	喉嚨異狀	覺得微癢乾澀	吞口水不舒服	喉嚨紅熱腫痛	痛到無法發聲、進食
2	全身悶熱	覺得皮膚燥熱	感覺體內悶燒	轉為發燒	高燒>39°C
3	畏寒	在冷氣房會覺得微冷	在室內覺得微冷	睡覺要蓋厚被(室溫25°C)	全身發抖
4	身體疲憊	覺得身體有點重重的	覺得身體沉重行動變慢	覺得四肢無力行動吃力	無法坐站移動
5	流鼻涕	少量·透明清狀	多量·黃綠色清狀	多量·白或黃綠色濁稠狀	多量·黃綠色黏稠狀
6	咳嗽	像喉嚨癢的輕咳	乾咳·偶爾有痰	咳嗽輕微胸痛	深咳·胸痛難喘氣
7	有痰	透明清狀	黃綠色清狀	白或黃綠色濁稠狀	黃綠色黏稠狀·痰濃帶血絲
8	打噴嚏	偶發	間歇	間歇連發	大力間歇連發
9	頭痛、眼周痛	偶爾隱隱悶痛	某些動作輕微酸痛	常態性痠痛	深處酸鑿疼痛或大面積疼痛
10	胸悶	偶爾隱隱悶痛	胸口沉甸	持續感到胸口沉重悶痛	持續痛到捶心肝·疼痛感擴散至下巴或背部(心肌梗塞前兆)
11	呼吸困難	微喘	需大力調整呼吸	覺得呼吸的空氣不夠	吸不到氣
12	鼻塞	鼻子有異樣感	呼吸受到阻礙	鼻子很難吸到空氣	必須張口呼吸

PCR陽性後做了哪些事？

1. 待在家裡邁歐白造！靜候衛生局通知

請居家辦公，愛用外送服務、自煮，或麻煩親友同事接濟物資與三餐

2. 於臺灣社交距離APP上傳確診者隨機ID(盡量於確診後1週內上傳，圖解參閱p.11、p.12)

APP右上角更多功能→點選確診者上傳隨機ID→索取驗證碼→輸入手機號碼→取得輸入指引簡訊，輸入驗證碼與起訖日期並送出資訊

3. 戴口罩、自我隔離保護同住者

按政府規定一人一室隔離，無特殊情形不能外出，若必須共用衛浴等空間，使用完須以漂白水或酒精消毒，牙刷用具、餐具皆須獨立分開，室內盡量保持通風

4. 通知確診日前一週之接觸者

5. 通知工作單位，並按公司規定完成相關資料或系統填寫

6. 填寫臺北市COVID-19確診者自主填報問卷(←請點他，填寫免錢，須於確診後3日內填報)

7. 打電話給1922或可提供協助之單位(聯絡方式詳見p.7、p.8)

8. 透過線上門診取得醫療協助

全國藥師所創之健康益友APP(功能建構尚不完全，可下載看看，但使用體驗上幫助不大)、有線上視訊門診之相關科別院所，如感染科、胸腔科等(可開立一般感冒處方籤)、中醫視訊門診取得清冠一號(詳見p.10)

9. 多休息，隨時觀察自己的身體狀況

建議自備體溫計、血氧機、血壓機，定時監測生理狀況

居隔期間的Dos And Don'ts

Dos

Don'ts

生理上

- **多喝水**(一天至少2000cc喝起來~~~~)
- **適當走動**
- **攝取均衡營養**(名正言順吃的跟皇帝一樣，龍蝦給他點下去)
- **攝取維他命C或其他營養素**(CC~Lemon~)
- **可以喝蒜末薑絲茶**，潤喉暖身效果不錯
- 若晚上呼吸較辛苦可改**側臥或趴臥**入睡

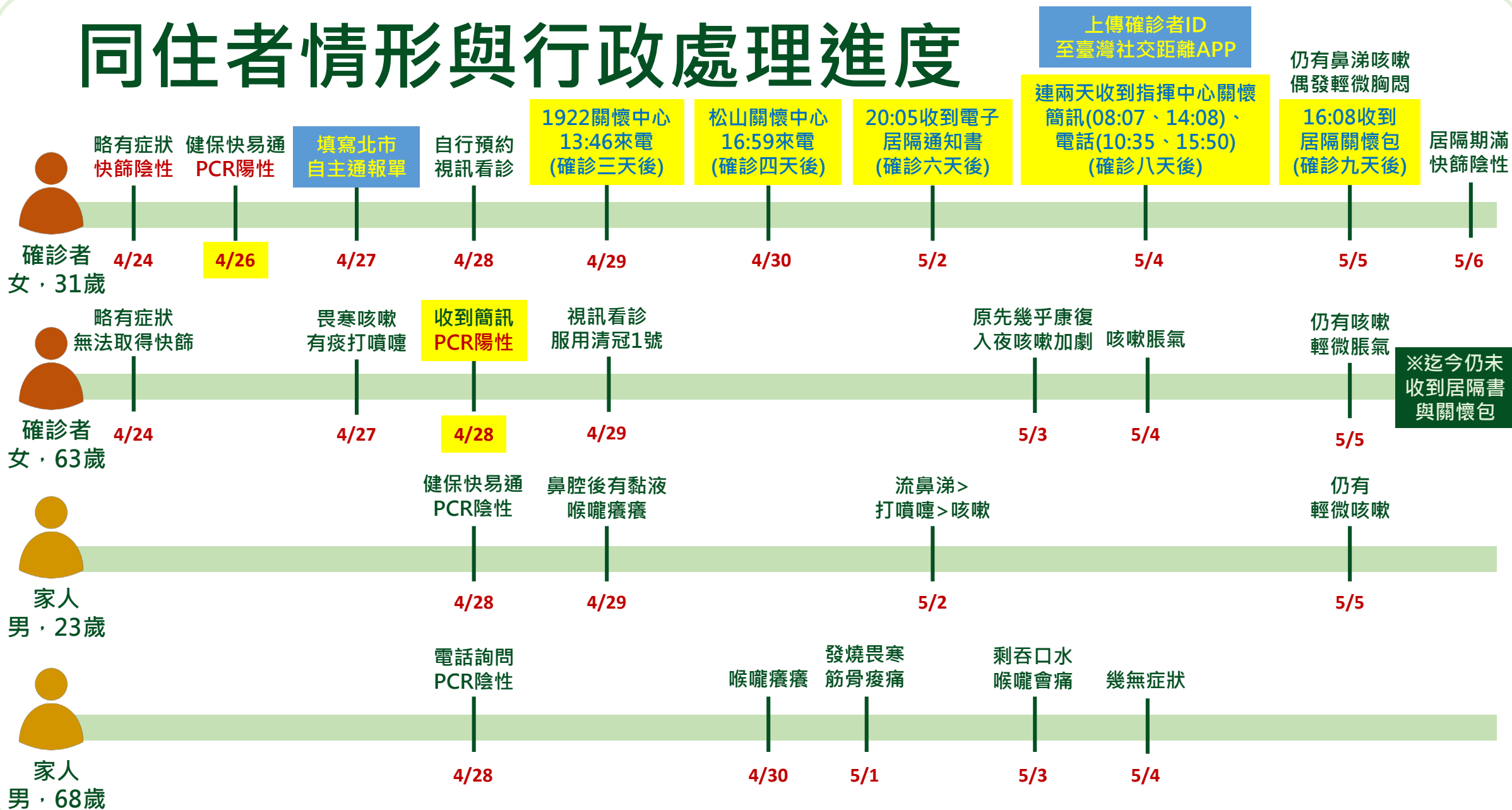
- **不要喝含咖啡因或冰冷飲料**(看個人體質，案例平常喝咖啡沒事，但第四天喝了以後覺得胸悶)
- **不要久坐久躺，但也不要過度運動**(僅供參考，案例平常可輕鬆完成的TABATA組數做到一半會很明顯感覺身體機能下降，心有餘力不足，完成後一度胸悶)
- **不要吹風**(有幾天較悶熱，電風扇微風吹拂，隔天醒來喉嚨疼痛感加劇)

心理上

- 不必急於回應外界需求，只要關注你自己~
- 保持輕鬆愉快的好心情，當作賺到10+7的度假時間?
- 維持和外界的線上聯繫(至少有人好接濟你)
- 關懷周遭、對自己擁有的一切心懷感謝
- 平靜面對電話塞車，適時關心話務人員，他們接海量電話也是很累，沒時間吃飯喝水上廁所

- 中標只是早晚問題，不用自責或怪罪他人
- 迴避衝突，氣急攻心自損三千啊~善哉善哉
- 不要過度恐慌自己嚇自己(該來的總是會來der，**過了這關就是金剛不壞之身!**)
- 電話很難打，不要因煩躁影響心靈能量，想想案例確診後兩天才打通，接通的時候超感動，心懷感謝就會覺得幸運，這樣還能獲得心靈能量，挺划算的你說是吧!

同住者情形與行政處理進度



以上內容均以個人經驗為依據，單純分享供參考，不代表所有確診情形與政府作業程序，請以自身狀況為主判斷就醫與否或尋求協助

政府機關權責(以電話聯繫得知的情形整理)

疾管局1922(中央)
疫情通報、傳染病諮詢、
防疫政策及措施宣導
1922關懷中心：
02-2785-9658(疾管署
昆陽辦公室)

※疾管署部分單位派駐
少數幾位1922接線員

通報中心(中央)
通報各縣市衛生局確診
者資訊，系統修復中，
完成後將改由中央統一
發送居隔通知書

各地醫療採檢單位
上傳PCR檢測結果

PCR上傳需要時間，醫療
採檢單位的後台無法一次
撈到所有陽性個案，大量
案例無法負荷，導致處理
進度延宕。

居住地衛生局
發布居家隔離通知書、
匡列疫調(目前已取消)
臺北市府衛生局：
02-2720-8889
(一~五 9:00~12:00、
13:30~17:00)

健康服務中心
居家隔離、匡列諮詢
松山區健康服務中心：
02-2767-1757#6060、
6059
(一~五 8:30~17:30)

衛生局防疫專線
通報確診、協助安排民
眾就醫、用藥
臺北市府衛生局防疫
專線：02-2375-3782

行政區關懷中心
心理諮商、送藥到府、
登錄關懷包配送資料(配
送由衛生局和物流處理)
松山區關懷中心：
02-6615-0119
(一~五 9:00~17:00)

以上資訊為4/28、4/29、4/30、5/2電話聯繫獲知結果

注意事項

1. 家中若有慢性病患者要領處方籤怎麼辦？

可麻煩親友或同事持病患之健保卡代為領取，須留意門診領藥時間，其他慢性處方籤問題可洽以下電話：
02-2551-0627#828 臺北藥師公會(一~五9:00~17:30)

2. 慢性病患者該如何取得抗病毒藥物？

截至目前尚無單位有清楚答案，請參閱p.9網路查詢之抗病毒藥物相關訊息，各處轉介電話詢問結果如下：

1922：就醫領藥問題要請您聯繫衛生局或關懷中心

關懷中心：我們無法解答為什麼醫生沒辦法開藥，可能要詢問健康服務中心(服務中心協助轉至健保署)

02-2191-2006#6753、6754 中央健保署台北業務組：藥品相關問題由1922回答，或幫您轉疾管署

02-2395-9825 疾管署醫療管理科：我們會記錄你的問題之後為您解答(目前仍未收到解答)

02-2595-3856 藥師公會全聯會服務專線：主要協助送藥到府，可聯絡地方衛生局協助安排視訊看診，或洽1922

3. 什麼情況該盡速就醫？

若出現喘、呼吸困難、持續胸痛或胸悶、意識不清、皮膚或嘴唇、指甲床發青，請立即聯繫119。

4. 確診者和密切接觸者的隔離日怎麼算?(請依指揮中心最新公告為依據)

確診者(10+7)為確診隔日起算10天，接觸者(3+4)為最後接觸日隔日起算3天，之後按規定天數進行自主健康管理。

5. 如果同住者先後PCR確診，其他人的隔離日需要重算嗎？

視衛生局人員評估決定，若恪守1人1室且不共用衛浴，沒有接觸且傳染風險低，則其他同住者的解隔日不用再延長。

6. 確診日不同的同住者，關懷包會一起送嗎?裡面包含哪些東西？

關懷包是依系統登錄時間寄送，即使同住也不會一起寄送，內含乾糧、口罩、溫度計，確診者隔離10天後不須快篩，自主健康管理即可。(以上電洽自關懷中心)

抗病毒藥物相關

1. 抗病毒藥物為何？

口服藥輝瑞 Paxlovid、默沙東 Molnupiravir，於**發病5天內使用**，可降低病情惡化轉為重症而需住院之風險。

2. 藥物適用對象？

65歲以上長者，65歲以下有慢性病、懷孕、洗腎等民眾才需用藥(指揮中心醫療應變組副組長羅一鈞)。

3. 藥物配送現況？

4/10與輝瑞簽訂70萬人份口服藥物Paxlovid採購合約，5/5當週將配送27萬人份的輝瑞口服藥Paxlovid到各縣市共57家核心藥局，每縣市至少1至2家，幅員較大或人口較多地區配置會增加，主要用於確診者居家照護送藥到宅及遠距醫療開立需求，預計5/7會再到貨20萬人份，待藥物完成配送後，將開放醫院門急診、不限住院可開立藥物，目前開立權限因法定傳染系統塞車，待獲通報才能開立，未來擬讓第一線診治到病患的醫師都可開立，而非僅限感染科或胸腔科。

4. 藥物取得方法？

透過健康益友APP或衛生局專線聯繫遠距看診，待醫師開立處方籤後請親友代領或聯繫藥局送藥到府。詳見報導：

<https://youtu.be/usQVVfthQOM?t=78>

資料來源：

[輝瑞口服藥週六再到貨20萬人份 今起陸續發送27萬人份](#) - 自由時報

[確診後我能吃抗病毒口服藥嗎？輝瑞Paxlovid 有十大類禁忌藥物](#) - Heho健康

[35萬人份口服抗病毒藥物本季到貨！羅一鈞：並非染疫者都需用藥，「這兩類人優先使用」](#) - Yahoo新聞

[在家送藥不包括新冠藥物 羅一鈞：非所有染疫者需投藥](#) - 聯合新聞網

其他資訊

COVID-19確診者居家照護視訊診療中醫院所名單(確診者可掛視訊門診，領取公費清冠一號)

<http://www.twtm.tw/userfiles/upload/165154186274946.pdf>

中華民國中醫師公會全國聯合會重要公告(含附件：疫情諮詢診所、一般視訊診所名單)

<http://www.twtm.tw/new.php?cat=1&id=2692>

自主健康管理者注意事項-公告

<https://www.cdc.gov.tw/File/Get/BapNlpxuvthyNW77u-qsqg>

衛服部疫情相關措施及裁罰公告

<https://www.cdc.gov.tw/Category/NewsPage/DmymtvYDMUsWZlQwgRwTTg>

臺北市各行政區關懷中心電話→

https://li.taipei/News_Content.aspx?n=362E1718AB86F92C&sms=EF042250E10B7F6C&s=208336709E4409A5

服務時間為一~五9:00~17:00

其他時間請撥02-2375-3782或1999



圖片來源：台北市政府

其他資訊

臺灣社交距離APP確診者隨機ID上傳方法

1.  點選

2.  點選

3.  點選

圖片來源：手機截圖

其他資訊

臺灣社交距離APP確診者隨機ID上傳方法

4. < 上傳隨機 ID 索取驗證碼

請輸入手機號碼

請輸入手機號碼

此功能為提供確診者索取驗證碼，非確診者無法取得驗證碼。

送出

輸入完
按送出

圖片來源：手機截圖

5.

< 268

+886 911-515-001

訊息
昨天 00:27

【臺灣社交距離】請於日期處選擇 2022/3/25 2022/05/20 輸入驗證碼 22222222 按下送出鈕，顯示上傳成功即完成，謝謝。

昨天 11:45

【臺灣社交距離】客服簡訊。若您因任何原因無法成功上傳，請致電 [02-23959825](tel:02-23959825) 轉 3626，將由專人為您服務，謝謝。

訊息

取得輸入
指引簡訊

6.

< 返回 上傳隨機 ID

請輸入起訖日期

2022/03/25

2022/05/20

請輸入驗證碼

22222222

索取驗證碼

請輸入由衛生局提供的驗證碼，送出後，會上傳您的隨機 ID，這些資料會保存在衛生福利部疾病管制署，並於 10 天後自動刪除。

送出

依照指引輸入
完成按送出

其他資訊

臺灣社交距離APP下載



健康益友APP下載



圖片來源：本分享簡報整理

以上內容均以個人經驗為依據，單純分享供參考，不代表所有確診情形與政府作業程序，請以自身狀況為主判斷就醫與否或尋求協助

想說的話

這次疫情的政府應變有非常多改善空間，但做得不夠好跟一直在努力都是事實；人民承受病毒侵襲，政府肩負責任與壓力，不同的聲音是對更好的處理有期待，這份期待並非一昧的索求，而是相信政府有這個能力，希望彼此互相體諒，多給對方一點溫暖，一起加油度過這波疫情，走向與病毒共存的生活。

案例不是基督徒，但還是來禱告一下好惹(?)不標準還請包涵

親愛的主耶穌，主啊，謝謝你用病痛讓我們看見旁人的陪伴、讓我們體會關懷的溫暖、讓我們發現健康的日常就是最真切的幸福，願您將一切苦痛從我們身上挪開，我們將拆開用苦痛包裝的祝福，成為更願意給予、更有愛的人，有能力去幫助和祝福他人，也願那些來到你腳跟前的靈魂沐浴在你的擁抱之中，懷著你和親友的愛成為更大的祝福，這樣的禱告奉靠主耶穌基督的名求，阿門。

確診不可怕，多數像感冒一樣
一起加油，希望有幫到大家

祝各位早日康復 重回日常
Wish the world peace