



# 抗病毒行动计划(成人)

患者姓名 Patient name

---

您的耳朵、鼻子、喉咙、鼻窦和/或胸部受到了感染,很可能是由病毒引起的。  
您可能会生病达10天之久。咳嗽可能持续长达4周。

抗生素对病毒不起作用,也不会让您觉得好地快些。  
服用抗生素会引起副作用,使您感觉更糟。在不必要时服用抗生素可能会导致它们将来不再起作用。

## 治疗您的症状 Treating your symptoms

当您感染病毒时,您需要大量休息和睡眠。不要做剧烈运动。多补充液体,水是最好的。  
服药时,请始终遵循说明或医生、护士或药剂师的建议。

您的症状 YOUR SYMPTOMS	治疗(合适的选项上有打勾) TREATMENT (suitable options ticked)
发烧 Fever	发烧时,用凉布擦洗脸、手和脖子。穿轻薄的衣服,少盖毯子
疼痛,包括肌肉痛、耳痛、鼻窦和面部疼痛。 咽喉痛 Aches and pains Sore throat	扑热息痛 Paracetamol 布洛芬 Ibuprofen 您可以使用其中一种药物,也可以同时使用扑热息痛和布洛芬。
喉咙痛或干燥。咳嗽 Sore or dry throat. Cough	除了扑热息痛和布洛芬,您还可以尝试 As well as paracetamol and ibuprofen, you could try: 喉咙漱口水或喉咙喷雾剂 Throat gargle or throat spray 含片 Lozenges 盐水漱口30秒,每天几次(用半茶匙盐搅拌到一杯水中) A salt-water gargle for 30 seconds 吮吸冰块 Sucking on ice cubes 喝温热的蜂蜜和柠檬饮料 Drinking warm honey and lemon drinks
鼻塞或流鼻涕 Blocked or runny nose	盐水喷鼻剂或滴剂 Saline nasal spray or drops 减充血剂片剂、喷鼻剂或滴剂 Decongestant tablet, liquid, nasal spray or drops 通鼻按摩膏,如维克斯(擦在您的胸部或背部,不要弄到脸上) Vapour rub such as Vicks
其他 Other	传统治疗 Traditional system of healing _____

## 跟进 Follow up

如果出现以下情况, 请拨打 (Health provider number) \_\_\_\_\_ 给您的医疗服务机构  
(Health provider name) \_\_\_\_\_ 或拨打 0800 611 116 健康热线:  
(Call this number or Healthline on 0800 611 116 if:)

- 您的症状在 (Your symptoms are not improved in) \_\_\_\_\_ 天/小时内 (days/hours) 没有改善
- 出现新症状
- 您还有其他担忧
- 糖尿病、哮喘或慢性阻塞性肺病等基础疾病恶化

请预约 (Please book a follow-up appointment for) \_\_\_\_\_ 天/周 (days/weeks) 的后续预约



## 紧急求诊

如果您有以下任何症状, 请马上打电话给您的医疗服务机构或救护车(拨打 111):

- 呼吸或说话困难或疼痛
- 嘴唇或舌头发紫
- 咳血
- 意识模糊或难以从沉睡中醒来
- 胸痛
- 剧烈发抖, 发冷
- 皮肤冰冷潮湿
- 发高烧(超过40°C)
- 剧烈头痛或颈部疼痛, 灯光刺痛眼睛
- 皮疹伴有紫色或红色斑点或瘀伤
- 小便不通, 或尿呈深褐色
- 感觉头晕或昏倒(昏厥)

## 您可以在 Healthify 网站上找到其他信息

You can find other information on the Healthify website

前往 [healthify.nz](https://healthify.nz) 并搜索:

- 咳嗽
- 咽喉痛
- 新冠
- 流感

或者请您的医生、护士或药剂师为您打印这些信息。

Or ask your doctor, nurse or pharmacist to print the information for you.

或拨打健康热线 0800 611 116。



## 您可以做些什么来帮助防止感染传播

- 待在家里不去上班或上学。
- 经常洗手, 尤其是擤鼻涕后。
- 打喷嚏或咳嗽时捂住嘴。
- 有条件的话, 出门戴口罩。