

COVID-19 皇家马斯登医院 患者须知

癌症治疗期间 自我保护指南



皇家马斯登是世界领先的癌症中心,专门从事癌症诊断、治疗、研究和教育。

我们连同学术伙伴英国癌症研究所(ICR)构成了欧洲最大、最全面的癌症中心之一。每年治疗超过59,000名NHS和私立患者,作为一所卓越的治疗中心,我院以开创性的研究,及最新的癌症治疗手段和技术开创国际声誉。

皇家马斯登由威廉·马斯登(William Marsden)医生于1851年创立,他的愿景是创建一家开创性的癌症医院,致力于癌症研究、治疗及护理。如今,我们接续传承、精益求精,致力于为全球癌症研究和治疗球做出贡献,以治愈更多患者、改善他们的生活质量。

内容

什么是新型冠状病毒(COVID-19)?

COVID-19有哪些症状?

您可以采取什么措施来降低感染COVID-19的风险?

我们需要您做什么?

“社交距离”是什么意思?

“自我隔离”是什么意思?

如果我与其他人一起生活,我该如何自我隔离?

我如何与整个家庭隔离?

我如何在家庭中自我隔离?

我应该怎么去医院?

我们为您做什么?

我该怎么去做才能保持健康并准备治疗?

什么是冠状病毒 (COVID-19) ?

COVID-19是由一种称为SARS-CoV-2的病毒引起的新型传染病,目前正在全球范围内广泛流行。

随着我们对它更深入的了解,人们可能只会出现轻微症状(甚至没有症状),并且可能不需要住院。但是,携带某些风险因素的人更容易患上严重疾病,其中包括:

- 男性
- 黑人、亚洲人和其他少数族裔的人
- 60岁以上的人
- 有潜在健康隐患的人,例如糖尿病、高血压和肥胖。
- 癌症患者

这意味着,在皇家马斯登的患者群体尤其脆弱。为了保护您,我们正在竭尽所能,同时也需要您协助我们,以确保您自身的安全,还有我院的安全。

COVID-19有哪些症状?

患有COVID-19的人可能具有以下症状之一:

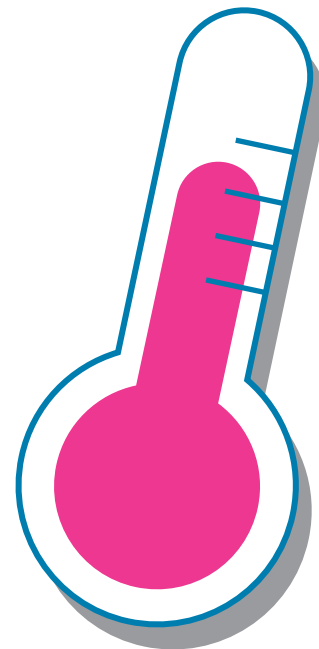
- 超过37.8 °C的高烧。
- 出现新的咳嗽症状,持续不断的咳嗽。
- 如果您平时经常咳嗽,可能症状会加剧。
- 失去嗅觉或味觉,或者出现嗅觉和味觉上的改变。

如果您出现这些症状中的任何一种,请做新冠测试,并且至少在10天内不要离开家。

有些人可能还会出现COVID-19其它一些不太典型的症状(在下面列出)。有一些症状可能与您的病情和治疗有关,因此,如果这些症状比通常情况严重或对您而言是新症状,则应予以注意。

- 体酸痛或者疼痛
- 疲倦
- 咽喉痛
- 腹泻
- 头痛
- 皮疹或手指或脚趾变色

有些可能具有传染性的人是无症状的。



戴口罩的重要提示



一定要谨慎耳后（口罩接触点）或者鼻梁出现酸痛或者红色斑块。



注意补充水分。



您可能在脸部和耳朵上涂润唇膏或者保湿乳。



如果您的健康状况导致您不能佩戴口罩，请与皇家马斯登团队沟通。

安全使用普通口罩



戴上口罩之前，请先用肥皂和水或酒精消毒剂清洁双手。



到下巴下方。如果口罩有彩色的一面，请确保它在外面。

尽量不要触碰口罩。碰过口罩以后，请用肥皂和水或酒精消毒剂对手进行消毒



取下口罩时，注意只拿口罩的带子，并直接放入有黄色和黑色袋子的垃圾箱中。您应该用肥皂和水或酒精消毒剂对手进行消毒。

您可以采取什么措施来降低感染COVID-19的风险？

您可以采取一些简单的措施来防止感染COVID-19。

- 定时用肥皂和水洗手至少20秒钟，如果没有肥皂和水，请用酒精洗手液清洁双手。这一点在进食或饮水前，外出回到家中后，还有触摸过口罩后尤其重要。
- 避免碰触您的脸。
- 尽可能与人保持至少2米的距离。
- 在无法维持安全社交距离的地方戴上口罩。
- 保持室内通风良好。
- 避免拥挤的空间：特别是通风不良的拥挤室内。
- 如果可以的话，尽量在家工作。
- 如果您必须旅行，请考虑何时以及您的旅行方式。
- 如果对方不在您的家庭或社交互助泡泡中，请避免与他们面对面接触。

我们需要您做什么？

作为我们的一名患者，如果您目前正在接受治疗，万一感染COVID-19，您转成重症的风险会更高。因此，为了保护自己并降低感染COVID-19的风险，我们要求您严格遵守我们根据NHS感染预防指南和NICE指南制定的患者指南。

- 如果您从国外来就诊，请在旅行前访问英国政府网站，以获得有关自我隔离、免除隔离和行前要求的最新信息 (www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-travellers-exempt-from-uk-border-rules)。

指南摘要：

所有患者必须始终遵守全面的社交距离措施和手部卫生措施。这对于入院前的14天尤为重要。此外，还需要采取以下预防感染措施：

所有患者入院前72小时内均需接受COVID-19检查并持有阴性结果。

1 所有日间手术程序，包括内窥镜检查：

- 在入院之前进行COVID-19测试，然后自我隔离直到入院。

2 所有入院治疗的患者均为住院患者。这包括需要住院治疗的手术，需要住院化疗的患者，以及血液癌患者。

- 入院前14天自我隔离
- 鼓励整个家庭在可能的情况下与患者共同自我隔离。

3 接受门诊化疗或放疗的患者：

- 随时保持社交距离和手部卫生
- 定期进行无症状COVID-19筛查计划-您的团队将告知您详细信息。

您的临床团队会根据您的治疗方案告知您隔离类别。

如果您接触过COVID-19或认为自己有症状，则必须通知您的团队。

如果不确定是否应遵循自我隔离准则，请联系皇家马斯登团队。



“社交距离” 是什么意思??

保持社交距离意味着避免与人的亲密接触，这是一种既能保护自己，也不用全天都待在家中，降低感染COVID-19风险的方法。政府提出了以下建议，以指导人们进行社交距离：

- 尽量待在家里。
- 如果可能的话，继续在家工作以避免不必要的社交接触。
- 限制与他人的联系。
- 如果您外出，请与他人保持安全距离。
- 定期洗手。
- 除非进食，否则在所有室内的公共场所（例如商店，公共交通工具）佩戴口罩。
- 安全购物-避免繁忙时间，戴口罩等面部遮盖物，避免触摸您不购买的商品，与其他购物者保持距离，尽可能使用非接触式付款
- 安全运动-避开繁忙的地方，待在户外，与他人保持距离
- 安全旅行-请参阅下面的更多指南
- 如果您或家庭成员出现COVID-19症状，请勿离开家。
- 在入院前的14天内，请勿让您的“社交泡泡”以外的人进入您的家庭居所。

“自我隔离” 是什么意思?

当您在入院前“自我隔离”时，这意味着您应尽可能待在家里，以避免接触到COVID-19病毒。政府指南针对的是那些感染了COVID-19的人，而您的重点是保护您避免在入院前感染病毒。

- 从实际操作角度看，这意味着：
 - 不要上班
 - 不要上学
 - 不要乘坐公共交通工具
 - 不要去商店购买食品或药品-在线或通过电话订购，或请他人将其带回家
 - 除了必要的看护，杜绝其他人到访您家，其中包括您的亲朋好友
- 经常用肥皂和水洗手至少20秒钟。
- 在家中或花园内应进行运动。
- 如果您出于任何原因必须离开家，返回后应立即洗手，并在室内公共场所（例如商店）戴上口罩。
- 当食品和药品等送货到家时，应放在门口，进行无接触投递。
- 确保必须到您家的任何人（例如，必要的护理人员）进门后立刻洗手20秒。
- 用消毒清洁剂清洁您经常触摸的表面（例如门把手，电话）。
- 每次使用共用浴室时，请擦拭接触过的表面，以对其进行清洁。

如果我与其他人一起生活,我该如何自我隔离?

如果您与其他人(家人或朋友)一起生活,则有两种选择:

- 1 与您的整个家庭自我隔离或
- 2 在您的家庭中自我隔离。

我如何与整个家庭自我隔离?

如果适合您的个人情况,通常将其视为最简单的自我隔离方法。

您可以正常地与家庭成员互动,但是整个家庭必须在建议的时间内遵守上述自我隔离准则。这包括家庭中的儿童。

如果在此期间家庭中的任何成员有任何COVID-19症状,则必须通知您的团队。为了您自己的安全,将需要推迟您的程序或治疗。

我如何在家庭中自我隔离?

如果整个家庭无法与您自我隔离(例如,家庭成员必须离家工作或孩子要上学),那么您需要采取措施,在同一住宅内将自己与家庭成员隔离。您家庭中的其他成员应尽可能减少与您社交泡泡之外的人的接触。

以下是可以考虑帮助您避免与家庭成员不必要接触的步骤:

- 尽量减少在共享空间(例如厨房)中所花费的时间,并通过适当打开门窗来保持这些区域通风良好。
- 尽可能保持两米以上的距离
- 尽可能在其它房间睡觉
- 考虑在共享空间中使用例如口罩等面部遮盖物
- 如有可能,请使用与其他家庭分开的浴室,并与其他家庭成员分开使用毛巾、浴巾和擦手巾。
- 如果您与他人共用一间浴室,则每次有人使用时,应擦拭所有表面,并且在任何可能的情况下,您应成为使用该设备的第一人:例如,洗澡时第一个使用浴缸。
- 避免与其他人同时使用厨房,并考虑在自己的房间里用餐。
- 如果可能的话,请使用洗碗机清洗餐具,擦干餐具时,请使用单独的茶巾。
- 继续定期洗手,避免触摸脸部。

尽管隔离了自己,但在此期间如果任何家庭成员出现COVID-19症状,您仍必须告知您的团队以确保您的安全,因为仍然存在感染该疾病的风险。

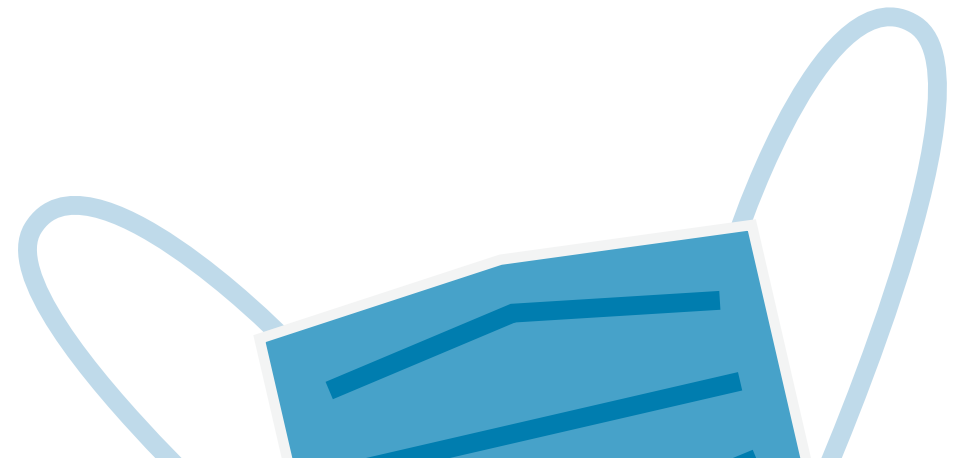
如果您担心自己在家庭中的自我隔离能力,请与您的临床团队联系。

我应该怎么去医院？

- 尽可能避免使用公共交通工具去医院-这是最不安全的交通工具。
- 与家人或“社交泡泡”成员一起开车旅行是最安全的
- 如果您必须乘坐出租车或其它私家车，并且没有其它更安全的选择，则：
 - 打开窗户通风
 - 要求驾驶员和其他乘客戴上口罩
 - 戴口罩等面部遮盖物
 - 接触尽可能少的表面
 - 旅行结束后尽快洗手或消毒
- 如果您必须使用公共交通工具：
 - 尽可能与其他乘客保持距离
 - 避开最繁忙的路线，并尽可能避开高峰时间等繁忙时间
 - 定期洗手或消毒
 - 戴口罩等面部遮盖物
 - 避免触摸你的脸
 - 并排或在其他乘客后面落座，而不要面对他们
 - 接触尽可能少的表面
 - 尽可能待在室外而不是室内（例如，在火车站等车）

- 尽量减少与人相处的时间
- 避免大声说话，大喊或唱歌的人
- 旅行结束后尽快洗手或消毒

如果您对旅行有疑问，请与我们联系，以便我们与您讨论选择方案。



我们会为您做什么？

- 来医院之前，我们会致电或给您发送短信，以检查您或任何家庭成员是否患有COVID-19症状。请记住，如果接触了感染者，如实告知我们非常重要。因为此信息可能会防止您遭受严重的危及生命的感染。我们可以将门诊预约更改为电话或远程预约，如果需要，我们可以将您的手术重新安排到最早的安全时间范围内。

如果您或您最近14天内接触过的任何人出现COVID-19症状，请不要入院。其中包括被“NHS测试和跟踪”告知可能要隔离的人员。

- 某些患者在入院72小时之内会进行咽拭子和鼻拭子测试（请参阅上面的摘要指南）。对于这些患者，我们需要在得到您的阴性测试结果之后才可以开始您治疗-这是基于英格兰国家医疗服务体系NHS的指导。在非常特殊的情况下，我们可能会在没有得到测试结果的情况下执行医疗操作，但这必须是在与您的团队讨论过相关风险之后。我们知道，要求您进行拭子测试可能会带来不便，将尽我们最大的努力在您最方便的地点（萨顿或切尔西）接待您。
- 到达医院后，即使您已经戴上了口罩，我们也会要求您将其更改为我们提供的医疗级手术口罩，除非您由于医疗原因豁免。您会注意到，我们希望所有医护人员和患者都戴好口罩以保护大家。

- 到达医院时，如果您戴着手套，我们会要求您摘下。这是为了避免可能被污染了的手套表面触摸到医院的各种物体表面。这将保护您以及其他患者和工作人员。我们将要求您经常使用酒精擦手液，并且您会在整个医院发现各种形式的手部消毒剂。它们本身要定期清洁，但是尽管许多不是“非接触式”品种，但是用消毒剂擦手的行为将消除这类风险。
- 除了在入院前接受询问外，您还将接受体温检查，并询问您到院时是否有任何COVID-19症状。这符合NHS英国指南。之后您将得到一个贴纸，表示确认此程序已完成。但在其它时间点仍可能会再次询问您有关COVID-19症状的信息。我们将在可能的情况下尽量减少这种重复询问。如果出现重复，请您理解，这是保护所有人的另一种措施。
- 除特殊情况外，暂时谢绝访客看望住院病人及陪同患者参加预约。如果您对此有任何疑问或担忧，或想要更多信息，请与您的团队成员交谈。
- 目前，我们为门诊患者提供的餐饮设施严重受限。尽管我们希望在门诊区域恢复某些食物供应，但这项服务可能无法预测，我们建议您携带饮料和一些食物到门诊就诊。不便之处，敬请原谅。



- 医院内的社交距离-您会注意到地板上有贴纸，提醒所有人尽可能保持距离。我们还从等候区以及萨顿的食堂里取走了椅子，以帮助大家在通常的聚集点保持距离。
- 清洁-我们的清洁人员在确保您的安全方面发挥了至关重要的作用。您会注意到，所有区域的清洁频率都有提高，在门诊室和检查区域的患者之间擦拭诸如门把手和椅子扶手之类的高频接触表面，并且在任何需要的地方都执行严格的“深度清洁”规程。
- 对员工表示感谢-我们始终感谢您对我们的表扬以及对我们的改善服务的所有意见。当我们的员工得到您的称赞时，我们尤为高兴。这在通常情况下，会以向员工提供可分享的食物形式来表达。但在当前情况下，令人遗憾的是我们无法接受任何食物或饮料礼物，以减少我们的员工感染COVID-19的风险。我们要求员工在任何情况下都不要分享食物。
- 我们希望您能理解为什么我们需要采取此行动，如果您希望在当前情况下对我们的员工表示感谢，您可以通过其它方式，例如支持我们的皇家马斯登癌症慈善基金 (www.royalmarsden.org) 或皇家马斯登之友 (www.friendsroyalmarsdenchelsea.uk)

我该怎么做才能保持健康并准备治疗？

您可以采取一些措施来帮助提高手术前的身体素质，以最大程度地减少手术期的并发症和风险，并加快康复速度。这称为“康复”。我们提供的建议是简单的通用建议，适用于每位接受任何形式治疗的患者-无论是接受手术还是接受药物治疗。

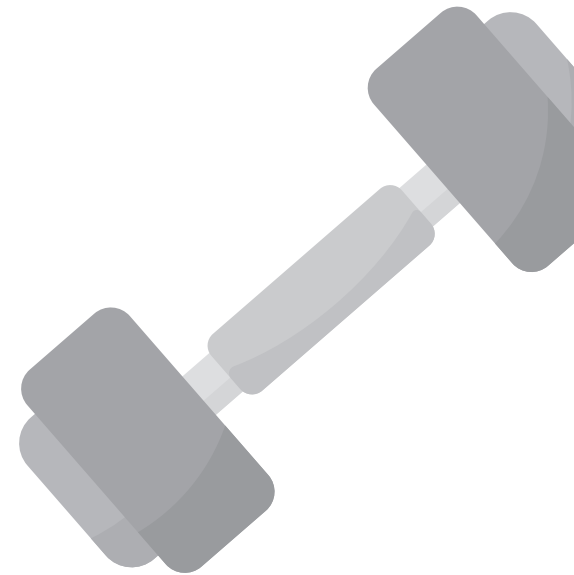
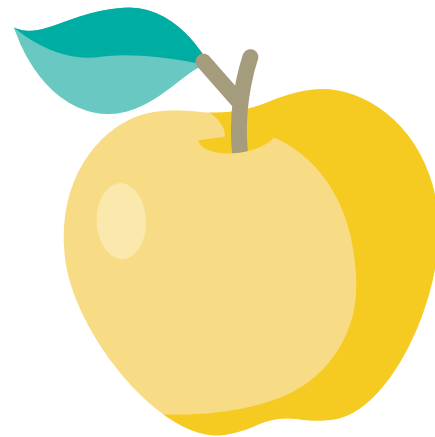
越来越多的证据表明，健康和健身水平更高的患者即便感染COVID-19，出现较轻的症状的可能性也比较高，并且可能会更快康复。因此，我们的简单的预防性建议现在适用于每个人。简单的步骤概述如下。

- 1 锻炼-您应该每天锻炼。这可能是诸如快走或骑自行车之类的事情。如果您留在室内，可以考虑观看健身录像，例如我们网站 (www.royalmarsden.nhs.uk/your-care/living-and-beyond-cancer/exercise-home) 上的录像，或者只是在家里快步走。任何会使您稍微呼吸急促的运动都会增加您的身体素质。如果您对身体健康有任何担忧，例如其它健康状况会影响您的运动能力，那么您的团队可以将您推荐给理疗团队。
- 2 力量锻炼-除了使您呼吸急促的锻炼之外，锻炼肌肉也可以帮助您更快地从治疗中恢复。力量锻炼的例子包括举重或背负沉重的行李，使用阻力带，爬楼梯或练习坐着站立反复。有关资源，建议和加强力量的点子的链接，请参见我们的网页www.royalmarsden.nhs.uk/your-care/living-and-beyond-cancer/staying-active-0和NHS页面www.nhs.uk/live-well/exercise/how-to-improve-strength-flexibility
- 3 营养-吃健康的饮食将有助于增强您的免疫系统。从我们的网站 (www.royalmarsden.nhs.uk/your-care/living-and-beyond-cancer/eating-keep-fit) 观看此视频，以获取一般饮食建议。我们的团队还为COVID-19的患者制定了具体的营养建议，这些建议可以在我们的网站 (www.royalmarsden.nhs.uk/covid-19) 上找到。如果您的营养状况有任何特定的问题，您的团队将与营养师联系。

- 4 心理健康-在这些压力时期,照顾好您的心理健康很重要。一些活动可能会分散注意力或帮助您感觉良好。重要的是每天都要做一些这样的事情-例如做饭、做手工或其它业余爱好。保持与朋友和家人的关系也很重要,但是如果他们有很多问题,可能会让人不知所措。建议您计划好与家人电话或视频的时间,以拉开间隔。尽量睡个好觉,并尝试放松技巧,例如听放松音乐,呼吸技巧和正念技巧。如果您需要有关心理健康的进一步帮助或建议,请与您的团队联系。
- 5 吸烟和酗酒-如果您感染冠状病毒,停止吸烟会有所帮助。为了改善您的健康状况,您还应尝试过一些无酒精的日子,其余时间饮酒量保持在建议的酒精摄入量限制内。让您的团队知道您是否需要更多建议以减少吸烟或饮酒。
- 6 制定自己的紧急护理计划-您可以制定自己的紧急myCMC计划。这样,您可以告诉我们紧急情况下对您而言重要的事情。在您住院期间,我们将完成您的计划,以便您回家后,您的全科医生和所有紧急护理人员将知道您所获得的护理以及以后如何照顾您。

www.mycmc.online

笔记和问题



联系方式

如果您有任何疑问或疑虑，请联系皇家马斯登Macmillan热线
020 8915 6899（7天24小时全天候）

更多信息，请使用此链接访问我们的专用网页
(www.royalmarsden.nhs.uk/covid-19)