



# 早期治疗指引

健康家庭可采用的实用居家照护

世界健康理事會会- 截至 2023 年 1 月的资料

本最新指引由以下人员审核:

Dr Naseeba Kathrada 博士

Dr Pierre Kory 博士

Dr Tess Lawrie, 博士

Dr Peter A. McCullough, 博士

# 目录

关于世界健康理事会.....	3
关于本指引导.....	3
本指导适用于哪些人?.....	4
如果您的 Covid 检测呈阳性或有轻微的 Covid 症状:.....	4
1. Covid-19 有哪些症状?.....	4-5
2. 在家如何治疗轻度 Covid-19 (在感染阶段)?.....	5
3. 感染Covid后的病情会如何发展?.....	15
4. 在何种情况下, 感染 Covid需要去医院?.....	15

## 关于世界健康理事会

世界健康理事会是一个由医生、科学家、医学记者和其他倡导健康权利的民间社会成员所组成的跨国团体或组织。我们通过常识教育和宣传来确保医疗保健的透明度，并汇总来自不同阶段和渠道的数据。

## 关于本指导

这是在家中有效管理 Covid-19 疾病的最新指导。Covid 应该要及早治疗，可结合多种疗法，并积极治疗以避免疾病造成更可怕的后果。尽管现在大多数病例似乎都涉及像 Omicron 这样的轻度变种，这些变种的范围介于感冒症状和流感症状之间，具体取决于您的年龄、免疫力和健康状况。

本指导参考了成熟与新兴的医学研究以及国际医生领导小组的临床经验；而它会随着新数据的出现而演变。

本指导中包含的安全、成熟且无专利的药物和补品在世界各地的可用性可能有所不同。因此，其中包括了多种药物在内。

此处不考虑昂贵的新药（例如单克隆抗体疗法），尽管它们可以在美国或其他国家获得。

我们假设您身处在有权控制自己健康的世界。这些资料是一个会不断变动的指导，并且会随着新数据的出现而改变。它不提供个人医疗建议或医院治疗。

本指导的意义在于个人及其家人了解可能对他们有益的医疗保健选择。

读者应咨询他们选择的健康专家，以获得针对他们个人需求的医疗评估和治疗建议。本指导将随着新数据出现而不断修改，因此请注册电子邮件更新以了解最新进展。

## 本指引适合哪些人？

任何人都可能感染 Covid-19，无论他们是否曾接受过 Covid-19 注射。好消息是这种疾病很容易治疗，大多数人会在几天或几周内康复。通过及早治疗您的疾病，您将有助于结束 Covid-19 大流行。如果您或您的家庭成员的检测结果显示呈阳性并且出现 Covid-19 的症状，这本实用指引可帮助您快速康复。此指引是专门为了那些身体状况良好且未服用其他日常药物的人所设计的，以帮助他们能战胜 Covid-19 并尽快恢复健康。本文件不适用于孕妇，孕妇可以在此处找到有用的 Covid-19 指引

[\(https://worldcouncilforhealth.org/resources/covid-19-and-pregnancy/\)](https://worldcouncilforhealth.org/resources/covid-19-and-pregnancy/).

在本指引中，我们会回答以下问题：

1. [Covid-19有哪些症状？](#)
2. [在家如何治疗轻度 Covid-19？](#)
3. [感染Covid后的病情会如何发展？](#)
4. [在何种情况下，感染 Covid需要去医院？](#)

## 如果您的 Covid 检测呈阳性或出现轻微的 Covid症状：

您应该做的第一件事就是告诉您的家人和医生。呆在家里休息，并且喝大量使用热水泡制，含有新鲜切碎的生姜和肉桂条(具有抗病毒和消炎作用)，再加上少许优质蜂蜜，并遵循以下建议在家进行治疗。

早期治疗可以阻止疾病发展。

### 1. Covid-19 的症状是什么？

Covid-19 大流行似乎是由一种名为 SARS CoV-2 病毒的病毒引起的。它具有三个重叠的阶段：

- 病毒感染阶段（第 1-5 天）
- 感染发展阶段（第 1-10 天）
- 严重感染阶段（长达 30 天）

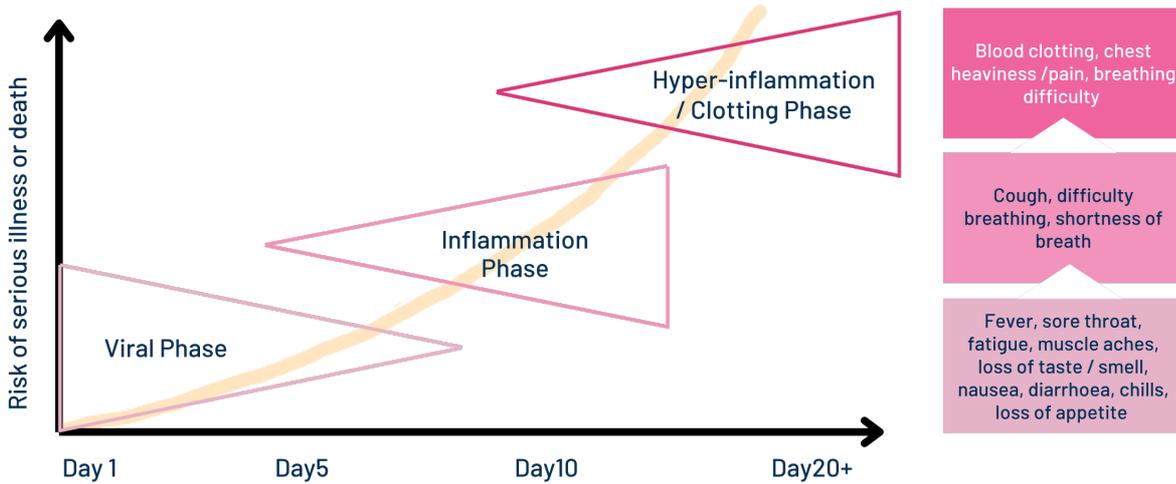


图 1: 病毒阶段和炎症阶段

病毒在病毒发展和感染阶段的早期症状可以是以下症状的任意组合:

- 发烧或发冷
- 喉咙痛
- 咳嗽和打喷嚏
- 流鼻血或流鼻涕
- 呼吸急促或呼吸困难
- 胸部区域的呼吸感到压力
- 轻度到极度疲劳
- 头痛
- 失去味觉或嗅觉
- 恶心或呕吐
- 腹泻

来源: CDC

## 2. 在家中（病毒感染和病毒发展阶段）如何治疗轻度 Covid-19?

### 病毒感染阶段（第 1-5 天）

在疾病的病毒阶段，SARS-CoV-2 病毒会在体内快速复制，除非您需要像感冒或流感或其他呼吸道或肠胃病毒感染一样快速采取行动。处于 Covid-19 病毒发展期的人可能会

出现类似流感的症状，例如发烧、关节和肌肉疼痛、头痛、喉咙痛、食欲不振、味觉/嗅觉丧失、恶心、腹泻和虚弱。在疾病的病毒感染阶段传播率最高，因此在疾病的这个阶段要避免与人接触。重要的是必需注意，无症状的人（没有症状但检测呈阳性的人）不太可能传播病毒。

### 感染发展阶段 (第6-10天)

在感染发展阶段，您身体的免疫系统反应已经准备好抵抗病毒感染，然后会产生过量的细胞因子，这些细胞因子是讯号分子，是免疫系统用来驱动其反应的蛋白质。当它们过多时，会损害身体的组织和器官，例如发炎和自身免疫性疾病。

处于 Covid-19 发炎阶段的人可能会继续出现类似流感的症状，这些症状会伴随着潜在的，预先存在的发炎，可能会发展为肺细胞过度发炎，导致呼吸困难、咳嗽、呼吸困难，并可能继发细菌肺炎之类的感染。如果你明显呼吸困难，你应该听从医生的建议，如果他不能在家照顾你，你应该去医院。

## 早期在家治疗要点

增强免疫系统药物	抗病毒药	消炎药	抗凝血药	症状缓解药
复合维生素	伊维菌素	布洛芬	阿司匹林	乙醯胺酚 / 扑热息痛(普拿疼)
维生素C、维生素D	口腔和鼻腔清洁剂	N-乙酰半胱氨酸 (NAC)		咳嗽药/吸入器
锌				抗组织胺药
槲皮素				
褪黑激素				

图2：治疗要点概括

此图表示治疗要点和类别的一般概述。大多数基本药物和疗法都不只有其中一类的功能。早期治疗是关键 - 理想的治疗方法是它们的组合。如需更长的选项列表，请参阅本 PDF 末尾的药物摘要表。

\*谨慎使用乙酰氨基酚/扑热息痛，也就是普拿疼，因为它会减少重要的抗氧化剂谷胱甘肽

## 有用的仪器

可以在家里准备一支温度计检查是否有发烧。当体温超过 37.5°C 时会让人感觉不适，如果发烧持续的时间超过了免疫系统自然清除感染所需的时间，则可以使用对乙酰氨基酚（普拿疼）进行治疗。

雾化器是一种可以将水溶液变成雾的装置，然后通过吸嘴吸入人体。提供生理盐水等溶液能有助于化痰。一些国际医生还建议使用具有抗病毒特性的雾化胶体银、雾化碘溶液、带盐管吸入器的碘、处理过的臭氧、碳酸氢钠溶液和用于 Covid-19 的二氧化氯溶液。

蒸汽吸入器是一种常见的非处方物，可将蒸汽从装满热水的容器中导入鼻子和嘴巴。在水中，您可以滴几滴抗凝血和抗病毒的精油，例如 OLBAS 万应如意油、尤加利油、茶树油、牛至油、雪松精油、百里香和生姜。

脉搏血氧机是夹在手指上的小型设备，用于测量血液中的氧气饱和度。它是非侵入性的，在 Covid-19 疾病的情况下，测试结果决定了一个人是否需要接受额外的氧气并因此为家庭配备氧气机，或者如果无法进行家庭治疗，则需要住院治疗。如果您可以使用脉搏血氧机，读数为 94% 或更低表明您没有获得足够的氧气。这种情况对人体时好时坏，因此，在这种情况下可以在家使用氧气罐，具体取决于您居住的地方以及您选择的健康专家是否会为您开立处方或订购此物品。

在冠状病毒爆发的过程中，世界各地的医生和科学家学到了很多，现在我们知道如何在家治疗 Covid-19。通过早期治疗，患更严重疾病的风险显著降低，尤其是最新的 Omicron 变种。在您或您的家人生病之前，可以在您的家庭药房准备好简单的药物和疗法，就像您在感冒和流感季节所做的那样。

刺突蛋白是病毒的主要成分。它有毒，会以多种不同的方式影响身体，重要的是需要结合使用这些疗法来对抗 Covid-19 疾病。

受感染的人应该使用以下疗法的组合：

- a. 针对病毒（抗病毒药/抗菌药）
- b. 减少体内发炎症状（消炎药）
- c. 提升免疫系统
- d. 降低血栓风险（抗凝血药）
- e. 缓解头痛、发烧、咳嗽等症状。

大多数推荐的疗法和药物在对抗 Covid-19 方面发挥着不止一种作用。根据您所在地区的可用性，准备与这五类中的每一类药物一起治疗，可以最大限度的提高快速康复的机会。

## a. 抗病毒或抗菌药物

伊维菌素的特点是可以抗病毒、抗发炎和提升免疫力。这意味着伊维菌素可用于 COVID 疾病的所有阶段，从早期无症状感染到更严重的疾病，包括住院的 Covid-19 患者皆可使用。

对于在家早期治疗新冠病毒感染的患者，推荐治疗为每天每公斤体重 0.4-0.6mg，持续五天。不管是冠状病毒感染或是其变种病毒都可以使用。

### 伊维菌素

伊维菌素被广泛用作抗寄生虫药，因此在许多国家或地区都可以通过任何非处方药物的管道获得。它有 3 mg、6 mg 和 12 mg 的片剂。

对于平均体重（50 至 80 公斤）的非住院成人，伊维菌素的剂量为每天随餐 2 至 4 片 12 mg 的药片，持续 5 天。可能需要更长的治疗时间或更高的剂量，但应与医生讨论

副作用包括恶心、腹泻、头晕和皮疹。这些副作用往往是轻微的，停药后通常会消退。未经医生建议，不建议将伊维菌素用于 5 岁以下儿童或孕妇（尤其是怀孕早期）。

如果您服用血液稀释的药物，请在服用伊维菌素前咨询医生，因为伊维菌素也具有稀释血液的特性。

### 多西环素

多西环素是一种治疗细菌感染的抗生素，常用于治疗痤疮(面疱)、莱姆病以及预防疟疾。

Covid 护理专家在早期感染中和伊维菌素同时使用多西环素（每 12 小时 100 mg，持续 7 天）。

### 羟氯喹和锌

羟氯喹是一种广泛使用的抗疟疾药物。其抗病毒特性使其成为伊维菌素的有用替代品，Covid-19 的早期治疗，会使用标准剂量（每 12 小时 200 mg，持续 7 天）。在

具有更毒更强力之Covid 变种的环境中（例如，巴西），Covid 护理专家有时会同时使用羟氯喹和伊维菌素，以及锌和日舒锭等大环内酯类抗生素。

### 抗生素（针对与肺部和继发性细菌感染相关的症状）

如果您出现胸部症状，您的医生可能需要给您开一种抗生素来预防或治疗疑似肺炎，例如含锌的日舒锭。

### 漱口水和鼻腔冲洗液

由于您的口腔和鼻腔中有很多病毒，因此每天使用碳酸氢钠混合物或由温水混合海盐所做成的盐水溶液，多冲洗几次是很有用的。定期用温水混合蜂胶萃取物漱口或涂抹冲洗到喉咙后部也能非常有效的防止病毒复制。冲洗还可以为粘液和痰多的人解决症状。

#### 在家自制漱口水:

- o 将 1 茶匙天然海盐加入温水中并搅拌至溶解，然后漱口，或将
  - o 1 茶匙天然海盐加 1 茶匙碳酸氢盐漱口
  - o 选项：添加几滴蜂胶或薄荷等精油以保持空气清新
- \* 不會溶于冷水

## b. 抗发炎治疗

抗发炎药物包括处方类固醇（例如，布地奈德、泼尼松、地塞米松、甲泼尼龙）、非类固醇抗发炎药（例如，布洛芬和阿司匹林），以及某些其他行之有效的药物（例如，秋水仙碱和伊维菌素）。

### 布洛芬

布洛芬是一种非甾体抗炎药，用于通过减轻体内炎症来治疗疼痛。布洛芬在大多数国家都可普遍使用，有助于减轻与 Covid-19 和其他病毒感染有关的炎症和关节疼痛。

### 抗组织胺药

抗组织胺药通常用于治疗过敏。原理是将组织胺的作用阻断；组织胺是一种发生过敏反应时会释放出的化学物质。口服抗组织胺药，如氯雷他定和胜克敏，是治疗花粉热和皮疹的常用非处方药物，可能有助于预防对刺突蛋白的过敏性免疫反应（会造成肥大细胞激活）。

### N-乙酰半胱氨酸(NAC)和谷胱甘肽

谷胱甘肽是一种强大的天然抗氧化剂，存在于人体的大多数细胞中。它的作用是通过中和毒素来保护细胞。谷胱甘肽在生病期间经常会耗尽。

NAC是一种通过补充谷胱甘肽来分解有毒物质的药物。NAC还有助于在 Covid 疾病的发炎阶段疏通粘稠的粘液。两者都可以作为补品使用。

### 姜黄素、黄芪、南非醉茄、圣罗勒、甘草、迷迭香、猫爪钩藤

有许多不同的草药和补品已经过科学证明具有抗炎作用。如果您已经听说过这些物品，不论他们是以草药、酞剂、补品或任何您可以获得的形式出现，你可以放心将它们加入你的饮食中。

## c. 提升免疫力的藥物和補品

许多营养补品，如维生素 D、维他命 C、锌、槲皮素、褪黑激素、谷胱甘肽和 NAC，它们都具有强大的抗发炎、抗氧化和平衡免疫力的特性。这些疗法非常简单、通常安全且可用于家庭治疗，并且不需要处方。

### 维生素D

维生素 D 在人体免疫力中起着重要作用。缺乏维生素 D 与更严重的 Covid-19 疾病相关。由于年龄或生活方式，许多人缺乏这种必要的维生素。保持这种维生素的良好水平对于 Covid-19 的预防和治疗至关重要。油状的维生素 D 胶囊或滴剂优于片剂，但您可以使用任何可用且负担得起的药物。在许多国家或地区，医生会在血液测试中显示它很低时开出临床剂量，因为它对您的免疫反应至关重要。维生素 D 最好在用餐时服用。

维生素 D 也可以在暴露于阳光下时由皮肤产生，具体取决于您的年龄、肤色和地球纬度。每天晒太阳对于预防和治疗 Covid-19 都至关重要。

### 维他命C和锌

同样的，维他命C 和锌具有抗病毒、抗发炎和抗氧化的特性，可用于治疗各种病毒性疾病，包括 Covid-19。维他命C 存在于许多水果和蔬菜中，尤其是柑橘类水果。牛肉、鸡肉和鱼等食物中含有锌，但在感染新冠病毒的情况下，您应该服用补品的剂量的维他命C和锌，以确保体内能够达到足够的含量。请咨询您的医生关于剂量的建议，因为一旦发生这种情况，这两种食物都会急剧并大幅的减少感染，它们对您的免疫反应至关重要。

### 槲皮素

槲皮素是一种植物色素或类黄酮，广泛存在于水果和蔬菜中，最著名的是欧芹、莓果、红葱、苹果和柑橘类水果。槲皮素可以作为补品与锌一起在感染期间支持免疫系统。与羟氯喹一样，它也可以将锌输送到您的细胞中，从而阻断病毒的复制。

### 褪黑激素

褪黑激素是大脑松果体产生的一种激素，它会在晚上开启睡眠周期。它也是一种强大的抗氧化剂。研究表明，褪黑激素可减少细胞因子（与炎症相关的蛋白质）并改善睡眠质量，这在病毒性疾病期间至关重要。当用作补品时，褪黑激素最好在睡前服用。

### 黑种草

当没有伊维菌素时，黑种草或黑孜然种子是伊维菌素的天然替代品。这种植物萃取物通过与 ACE2 受体结合来抑制病毒复制与 mRNA 表达，并具有抗炎和镇痛作用。如果服用抗凝血药物需特别注意，因为它也是一种抗凝血剂。

## d. 抗凝血药物

严重 Covid-19 的一个危险特征是血液凝固。抗凝血药物用于防止腿部、肺部、心脏和身体其他部位形成血栓。

### 阿司匹灵

作为一种廉价且广泛使用的药物，于早期 Covid-19 感染，建议每日服用阿司匹林，以防止发生严重的并发症。阿司匹林长期以来一直用于治疗各种健康状况，并且可以作为非处方药使用。它在 Covid-19 中的作用是抑制血小板聚集，从而降低血液凝固的风险。它还可以减少炎症并治疗头痛和疼痛。

### 依诺肝素(克立生注射剂)、利伐沙班(拜瑞妥膜衣錠)和肝素

依诺肝素用于预防深静脉血栓形成和肺栓塞。由于其在预防血栓方面的作用，它可以帮助治疗恶化的 Covid-19。依诺肝素和肝素通常会通过注射给药。利伐沙班是一种口服抗凝血药物，您的医生可能会开立处方签供您在家中使用。肝素通常留作医院使用。

### 伊维菌素

如上所述，伊维菌素是一种血液稀释剂。

### 草药和食物

您会发现，在您服用抗凝血药物时，医生会警告您需要避免许多食物，因为它们具有强大的抗凝血活性！这包括辣椒、姜黄、肉桂、生姜、大蒜、银杏叶、维生素 E 和鱼

油。在应对感染时，可以在饮食中多加点，如果您没有胃口，可以用骨头汤、香料和草药冲泡或喝汤，以维持您的免疫系统。

## e. 症状缓解

许多非处方药物和家庭疗法可以缓解症状并帮助人们感觉更舒服，包括止咳药、抗组织胺药、对乙酰氨基酚（扑热息痛、普拿疼）以及鼻腔喷剂、漱口水和其他粘液减少剂。

盐水或碳酸氢钠溶液有效且易于调配。或者，要去除肺部的粘液，您可以尝试用毛巾盖住头吸入含有OLBAS万应如意油或尤加利油等精油的蒸汽。而肉桂、生姜和蜂蜜有助于缓解咳嗽——可以尝试用热水浸泡肉桂和新切碎的生姜。

利用这个机会，服用优质复合维生素和矿物质以及上述一些其他补品，以支持免疫系统，或者向您当地的中医师寻求帮助。

如果您感觉不舒服并且不想吃东西，请如上所述喝大量的消炎草药，并让家人或朋友根据历史悠久的传统制作的鸡汤，因为鸡的营养丰富、富含矿物质及胶原蛋白，而汤里的蔬菜、草药和香料也富含矿物质、维生素和其他治疗物质。这将提升您的免疫系统、呼吸系统和消化系统。

## Covid-19 在家治疗的成人剂量表

世界健康理事會会- 截至 2023 年 1 月的资料

治疗物	剂量
<b>提升免疫系统</b>	
维生素 D 维生素 C 锌 槲皮素 褪黑激素	10,000 IU持续2-3周，然后每天 4000 IU 2-5g(2,000 - 5,000mg)，然后500-1,000 mg/hr 每天50mg 每天两次，每次一粒胶囊 一天5-10mg
<b>抗病毒药物</b>	
伊维菌素 漱口水/鼻腔冲洗液	五天一个疗程，剂量为每公斤体重*0.4-0.6mg，每 日一次 每日三次
<b>消炎药</b>	
布洛芬 N-乙酰半胱氨酸 抗组织胺药	每天400mg，最多 3 次 每天 1-2 粒胶囊，持续7 天 请参考包装上的说明
<b>抗凝血剂</b>	
阿斯匹靈	一天300-325mg (1片)
<b>症状缓解</b>	
扑热息痛 / 对乙酰氨基酚(普拿疼) 止咳药	请参考包装上的说明 请参考包装上的说明

## 在家治疗 Covid-19 的儿童剂量表

世界健康理事会- 截至 2023 年 1 月的资料

治疗物	剂量
<b>预防用药</b>	
维生素 D 维生素 C 锌 咀嚼接骨木/糖浆 褪黑激素	体重每15公斤, 1000IU/天 1000mg/天 20mg/天 100-150mg/天 1mg/天
<b>治疗用药</b>	
维生素D 维生素C 锌 咀嚼接骨木/糖浆 褪黑素 N-乙酰半胱氨酸(NAC) 阿奇霉素 黑籽油或黑种草油  下面三个选一个： 槲皮素 羟氯喹 伊维菌素	体重每15公斤, 1000IU/天 1000mg/天 20mg/天 100-150mg/天 1mg/天 500mg/天 体重每公斤*10mg 体重每公斤*40-80mg  每天250-500 mg 每天2次, 每次100 mg 体重每公斤*0.2 mg

### 注意：更严重的感染情况下，您的医生可以开类固醇

请记住：请您尽早治疗疾病，并选择世界各地的卫生专业人员所列专业知识建议的五个领域中选择其一系列疗法。您所选择的药物和治疗方法将取决于您所在地区的物品可及性以及您信任的医生建议。尽量使用当地的、您负担得起的和可以使用的东西。您不需要全部都用上！

### 最后，请多休息

请记住：绝大多数人都能从 Covid-19 中康复。请尽早治疗并获得足够的休息、阳光和新鲜空气，以减少疾病的持续时间和严重程度。身体在您休息时会进行自我修复。不

要急着恢复您平时的体育活动和社交活动——这样做可能会阻碍您的康复。相反，给自己整整两周的时间来恢复。如果您有任何问题或疑虑，请联系您的医生。

### 3. 病情如何进展？

感染SARS-CoV-2的严重程度各不相同。有些人不会出现任何症状，有些人会出现轻微症状，而健康状况不好的人可能会出现更严重的症状而需要住院治疗。无论您是否确诊感染了 Covid-19，都不要拖延并寻求医生的建议。早期治疗是预防Covid-19 重症的关键。

根据经验，covid 的感染时间不会超过感冒和流感的时间。对于某些人来说，感染可能会超过一个月的更长的疾病时间，现在称为“长新冠”。这类人可能会出现许多副作用，包括全身无力或半无力的疲劳、持续的疼痛和痛苦、持续的味觉和嗅觉丧失、头痛、胸痛、呼吸困难、脑雾、脱发、消化系统发现症状等。

这些人可能患有潜在的已确诊或未确诊的炎症疾病——因此 covid 病毒的额外发炎症状只会将他们推到悬崖边上，使他们的免疫系统负担过重，无法快速恢复。这可能包括常见的炎症性疾病，如糖尿病、类风湿性关节炎和骨关节炎、高血压、动脉粥样硬化等。

请选择上述的建议治疗方案，并在医生的指导下，更持久和有针对性地使用常见药物，如维生素 D、维他命C、伊维菌素、槲皮素、锌、蜂胶、黑种草、n-乙酰半胱氨酸 (NAC)、阿司匹林和其他补救措施，也可以帮助您摆脱疾病的这种长期发炎症状。

### 4. 感染新冠病毒什么时候需要去医院？

如果您呼吸困难、呼吸急促、胸闷，或者您的症状突然恶化，包括身体任何部位麻木或刺痛、不明原因的肿胀或皮疹、头晕、意识模糊或迷失方向，或剧烈疼痛，请立刻前往医院。

如果成年人出现以下症状，应前往医院：

- 呼吸急促
- 头晕（这可能是血液中氧气缺少迹象）
- 呼吸困难
- 感到胸部沉重或疼痛
- 嘴唇发青
- 发病后持续发烧或其他症状超过7天

如果孩子出现以下情况，应前往医院：

- 对进食或喂母乳不感兴趣
- 嘴唇呈现蓝色
- 头晕目眩、迷糊
- 呼吸急促或呼吸困难

### 准备好并在家中为您的家人储备基本药物和疗法

冠状病毒大流行对全世界人类的身心健康产生了巨大影响。尽管如此，随着我们对这种疾病了解得越来越多，我们越可以更好的治疗与管理它，从而使重症越来越少见。您可以做的最重要事情是做好准备，照顾好您的免疫系统，并且利用从各种不同方向针对 Covid 的疗法组合进行早期治疗。准备好并在家中为您的家人储备基本药物和疗法

资料来源: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/media-resources/science-in-5/episode-36-safe-care-at-home>

### 向您的医生展示用于治疗 Covid-19 的药物清单

此药物清单包括非处方用药和处方药物，提供您与医生分享。

**在使用任何非处方药物之前，请务必阅读患者资讯手册，以检查它们是否适合您个人，尤其是在您怀孕的情况下。**

阿司匹林和布洛芬不适合孕妇，尤其是在怀孕的最后三个月。如果您的症状持续超过 7 天，您感觉自己的病情正在恶化，或是您的病情突然间恶化，或者如果您呼吸急促，请联系您的医生或前往医院急诊室。

### 千万别忘记：

目标是从以下几种类别中选择一种治疗方法：抗病毒、抗发炎、抗凝血药物（阿司匹林）。阿司匹林是唯一可以在家中安全使用的抗凝血剂。此外，选择几种简单的免疫提升疗法，以及其他能让您在感染期间感觉更舒服的药物。

**您选择的药物和疗法将取决于您所在地区的可用性。请使用您负担得起且实用的药物。你不需要把它们全部用上！**

多喝水，多休息，多吃水果和蔬菜，每天晒太阳。让自己至少两周在没有剧烈活动的情况下恢复。至少两周内不要期望恢复您通常的锻炼方案和社交活动。并且要保持积极的心态，这个非常重要！

### 免疫提升药物

药物名称	剂量提示
复合维生素	每天一次或两次，每次 1 片
维生素D3	10,000IU 持续2-3 周，然够每天 4,000IU（疗养院居民和皮肤高度黑化的人需要两倍的量）
维生素C（抗坏血酸）	2-5g，然后每小時 0.5-1g
锌	每日1-2次，每次50mg
Omega-3 脂肪酸	每日 2-4 g
维生素A	每日 1 片
维生素B群	每日一片
槲皮素	每天两次，每次 1 片
褪黑激素	每天 5 - 10 毫克
乳铁蛋白	每天两次，每次 200mg
黑种草（ <i>Nigella sativa</i> ）	每天 1 粒胶囊
印度苦楝树粉	每天一次或两次，每次 1 粒胶囊，不可与维生素 B 群一起使用
姜黄素	每天一次或两次，每次 1 粒胶囊
卢戈氏碘液(液态碘加强版)	每天 25mg溶液或片剂i
離胺酸	每天 1000mg

### 抗病毒/抗微生物藥物

药物名称	剂量提示
抗菌漱口水	各种非处方剂量，見下方。
抗菌鼻噴剂/冲洗液	各种非处方剂量，見下方。
阿奇霉素*	每天 500mg，持续 5 天
胶体银	每天使用雾化器喷 5 毫升
多西环素*	每天两次，每次 100 mg片剂，连续 7 天
羟氯喹*	每天两次，每次 200 mg片剂，持续 5 至 7 天
伊维菌素*	体重(kg)* 0.4-0.6mg，持续5 天
硝唑尼特	饭后 500 mg，每日 2 次，持续5 天或直至康复
卢戈氏碘液 15%	几滴雾化器放入吸入器或盐管吸入器

## 消炎藥

藥物名層	劑量提示
阿斯匹林	一次300-325 mg (1 片) , 每天最多 4 次
信必可鼻噴劑*	一次800mcg - 1200mcg, 每天兩次
勝克敏*	每天 10mg (1 片)
秋水仙鹼*	一次500mcg, 每天兩次, 持續 7 至 14 天
皮质类固醇*	甲基普立朗錠、普賴松、腎上腺皮质酮、地塞松、貝他每松; 遵照醫囑服用
賽庚啶	每次4-8mg, 每日 3 至 4 次, 或遵照醫囑服用
法莫替丁*	每天 20mg, 或遵照醫囑服用
布洛芬	每天 400mg, 最多 3 次
氯雷他定	每天 10mg (1 片)
孟魯司特*	每天 10mg, 持續 14 天, 或遵照醫囑服用
奈普生*	每天兩次, 每次220 mg (1 片)
异丙嗪*	每次10mg, 每日兩次或三次
姜黄素	膠囊中的高劑量濃縮物, 每天 2 次, 每次 500mg, 隨餐和脂肪類食物一起服用
<b>N-乙酰半胱氨酸 (NAC) 或谷胱甘肽</b>	每天兩次, 每次口服 600-1200mg, 每天至少喝 2 公升水
褪黑激素	睡前 5-10mg (引起困倦)

## 抗凝血藥物

藥物名稱	劑量提示
阿斯匹林	每天 300-325mg (1 片)
利伐沙班*	遵照醫囑服用
依諾肝素/低分子肝素*	遵照醫囑服用
肝素*	遵照醫囑服用

## 減緩粘液症狀

藥物名稱	劑量提示
霧化溶液	有多種藥物, 例如碳酸氫鈉、霧化膠體銀, 一次30 分鐘, 每天 4 次

盐酸溴克辛	每天 3 次，每次 8mg
N-乙酰半胱氨酸(NAC)	每次 1 片 (600mg) ， 每天一次或两次

#### 发烧症状支援药物

药物名称	剂量提示
对乙酰氨基酚 (扑热息痛、泰诺、普拿疼)	一次500mg，每天最多四次 (NB fever是一种自然的免疫反应，可以杀死传染源——只有当体温过高或发烧时间过长时才应进行治疗)

#### 咳嗽支援药物

药物名称	剂量提示
沙丁胺醇糖浆*	每次1 茶匙，一天最多 3 次

#### 疼痛的症状支持

药物名称	剂量提示
布洛芬和阿司匹林	参见上面表格的布洛芬与阿司匹林 (消炎药表格)

#### 其他处方药物

药物名称	剂量提示
阿托伐他汀*	每日 40mg
氟伏沙明*	每天 50mg或每天两次
非那雄胺*	每天5mg
弗尼利脂宁膜衣錠*	每天160mg
布地奈德吸入剂*	遵医嘱服用
地塞米松*	遵医嘱服用

\*在大多数国家是处方药

#### 儀器

目的	设备	提醒
检测氧饱和度	脉搏血氧仪	如果低於 94%，请前往医院。
检查体温	体温计	6 到 8 小时量一次体温或在需要時量
缓解胸部症状	喷雾器	每天四次，溶液成份如上
缓解胸部症状	制氧机	对于呼吸急促

伊维菌素还具有抗发炎和提升免疫的作用。同样，提升免疫力的前提下列出的一些物品也具有抗发炎和抗病毒特性，例如印度苦楝树粉和卢戈氏碘。

您也可以在柜台购买口腔和鼻腔冲洗液，但可以在家自制由碳酸氢钠、盐和纯净水组成的简单溶液。

如需最新的 Covid-19 信息或了解有关早期治疗方案的更多信息，请访问 WCH 会员网站：

- BiRD 集团 - [bird-group.org/protocols](http://bird-group.org/protocols)
- FLCCC - [covid19criticalcare.com/covid-19-protocols/i-mask-plus-protocol](http://covid19criticalcare.com/covid-19-protocols/i-mask-plus-protocol)
- CCCA - [www.canadiancovidcarealliance.org/treatment-protocols](http://www.canadiancovidcarealliance.org/treatment-protocols)
- Zelenko - [vladimirzelenkomd.com/treatment-protocol](http://vladimirzelenkomd.com/treatment-protocol)
- TFH 基金会 - [truthforhealth.org/patient guide](http://truthforhealth.org/patient-guide)
- 早期 Covid 护理专家 - [earlycovidcare.org](http://earlycovidcare.org)

订阅世界健康理事会以了解最新的出版物。

[worldcouncilforhealth.org/subscribe](http://worldcouncilforhealth.org/subscribe)

如需最新资讯，请参考：

[Worldcouncilforhealth.org](http://Worldcouncilforhealth.org)

WCH的早期 Covid-19 治疗指引文件和剂量表，最后更新于 2023 年 1 月。



#### 免責聲明:

這本可下載的指引不能用來代替個人醫療建議。它不能用於診斷疾病或為網絡用戶提供治療。世界健康理事會提供的資訊供個人在取得合格、可信賴的醫生所提供的護理建議時起到互補效用。世界健康理事會所提供的內容，與其網站相關的所有資訊都是為了促進個人及其訓練有素的醫生考慮各種基於證據的預防和治療方案。本網站和本手冊中的資訊僅供參考，不能代替醫療建議。可能會出現錯誤和遺漏。