



早期治療指引

健康家庭可採用的實用居家照護

世界健康理事會 - 截至 2023 年 1 月的資料

本最新指引由以下人員審核：

Naseeba Kathrada 博士

Pierre Kory 博士

Dr Tess Lawrie 博士

Dr Peter A. McCullough 博士

目錄

關於世界健康理事會.....	3
關於本指引.....	3
本指引適用於哪些人.....	3
如果您的 Covid 檢測呈陽性或有輕微的 Covid 症狀.....	4
1. Covid-19 有哪些症狀?	4-5
2. 在家如何治療輕度 Covid-19（在發炎階段）?	5
3. 感染Covid後的病情會如何發展?	15
4. 在何種情況下，感染 Covid需要去醫院?	15

關於世界健康理事會

世界健康理事會是一個由醫生、科學家、醫學記者和其他倡導健康權利的民間社會成員所組成的跨國團體或組織。我們通過常識教育和宣傳來確保醫療保健的透明度，並獨立整合證據來自不同質量和定量來源的證據。

關於本指引

這是在家中有效管理 Covid-19 疾病的最新指引。Covid 應該要及早治療，可結合多種療法，並積極治療以避免疾病造成更多可怕的後果。儘管現在大多數病例似乎都涉及像 Omicron 這樣的輕度變種，這些變種的範圍介於感冒症狀和流感症狀之間，具體取決於您的年齡、免疫反應和一般健康狀況。

本指引參考了成熟與新興的醫學研究以及國際醫生領導小組的臨床經驗；而它會隨著新證據的出現而演變。

本指引中包含的安全、成熟且無專利的藥物和補品在世界各地的可用性可能有所不同。因此，其中包括了多種藥物在內。

此處不考慮昂貴的新藥（例如單克隆抗體療法），儘管它們可以在美國或其他國家獲得。

我們假設您身處在有權控制自己健康的世界。這些資料是一個會不斷變動的指引，並且會隨著新證據的出現而改變。它不提供個人醫療建議或處方治療。

本指引旨在讓個人及其家人了解可能對他們有益的醫療保健選擇。

讀者應諮詢他們選擇的健康專家，以獲得針對他們個人需求的醫療評估和治療建議。

本指引將隨著新資訊的出現而不斷修改，[因此請註冊電子郵件更新以了解最新進展。](#)

本指引適合哪些人？

任何人都可能感染 Covid-19，無論他們是否曾接受過 Covid-19 注射。好消息是這種疾病很容易治療，大多數人會在幾天或幾週內康復。通過及早治療您的疾病，您將有助於結束 Covid-19 大流行。如果您或您的家庭成員的檢測結果呈陽性並且出現 Covid-19 的症狀，這本實用指引可幫助您快速康復。此指引是專門為了那些身體狀態良好且未服用其他日常藥物的人所設計的，以幫助他們能戰勝 Covid-19 並儘快恢復健康。本文件不適用於孕婦，孕婦可以在此處找到有用的 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，我們會回答以下問題：

1. [Covid-19 有哪些症狀?](#)
2. [在家如何治療輕度 Covid-19?](#)
3. [感染 Covid 後的病情會如何發展?](#)
4. [在何種情況下，感染 Covid 需要去醫院?](#)

如果您的 Covid 檢測呈陽性或出現輕微的 Covid 症狀：

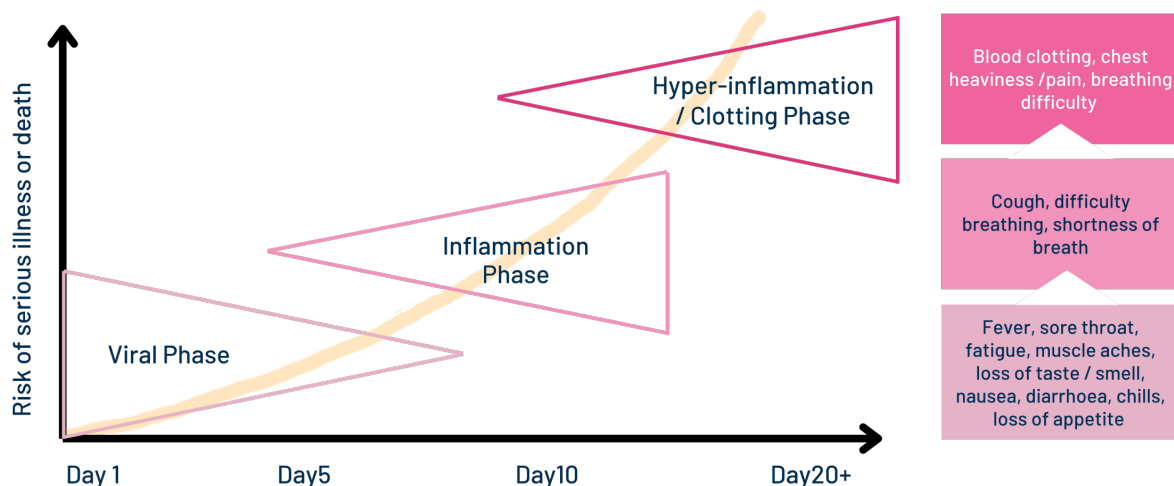
您應該做的第一件事就是告訴您的家人和醫生。呆在家裡休息，並且喝大量使用熱水泡製，含有新鮮切碎的生薑和肉桂條(具有抗病毒和消炎作用)，再加上少許優質蜂蜜，並遵循以下建議在家治療指引。

早期治療可以阻止疾病進展。

1. Covid-19 的症狀是什麼？

Covid-19 大流行似乎是由一種名為 SARS CoV-2 病毒的病毒引起的。它具有三個重疊的階段：

- 病毒發展階段（第 1-5 天）
- 發炎階段（第 1-10 天）
- 嚴重發炎階段（長達 30 天）



病毒在病毒發展和發炎階段的早期症狀可以是以下症狀的任意組合：

- 發燒或發冷
- 喉嚨痛
- 咳嗽和打噴嚏
- 流鼻血或流鼻涕
- 呼吸急促或呼吸困難
- 胸部區域的呼吸感到壓力
- 輕度到極度疲勞
- 頭痛
- 失去味覺或嗅覺
- 噁心或嘔吐
- 腹瀉

來源：CDC

2. 在家中（病毒發展和發炎階段）如何治療輕度 Covid-19?

病毒發展階段（第 1-5 天）

在疾病的病毒階段，SARS-CoV-2 病毒會在體內快速複製，除非您需要像感冒或流感或其他呼吸道或腸胃病毒感染一樣快速採取行動。處於 Covid-19 病毒發展期的人可能會出現類似流感的症狀，例如發燒、關節和肌肉疼痛、頭痛、喉嚨痛、食慾不振、味覺/嗅覺喪失、噁心、腹瀉和虛弱。在疾病的病毒發展階段傳播率最高，因此在疾病的這個階段要避免與人接觸。重要的是必需注意，無症狀的人（沒有症狀但檢測呈陽性的人）不太可能傳播病毒。

發炎階段 (第6-10天)

在發炎階段，您身體的免疫系統反應已經準備好抵抗病毒感染，然後會產生過量的細胞因子，這些細胞因子是訊號分子，是免疫系統用來驅動其反應的蛋白質。當它們過多時，會損害身體的組織和器官，例如發炎和自身免疫性疾病。

處於 Covid-19 發炎階段的人可能會繼續出現類似流感的症狀，這些症狀會伴隨著潛在的，預先存在的發炎，可能會發展為肺細胞過度發炎，導致呼吸困難、咳嗽、呼吸困難，並可能繼發細菌肺炎之類的感染。如果你明顯呼吸困難，你應該聽從醫生的建議，如果他不能在家照顧你，你應該去醫院。

早期在家治療要點

增強免疫系統藥物	抗病毒藥	消炎藥	抗凝血藥	症狀緩解藥
複合維生素	伊維菌素	布洛芬	阿司匹林	乙醯胺酚 / 撲熱息痛(普拿疼)
維他命C、維生素D	口腔和鼻腔清潔劑	N-乙酰半胱氨酸(NAC)		咳嗽藥/吸入器
鋅				抗組織胺藥
槲皮素				
褪黑激素				

圖2：治療要點概括

此圖表示治療要點和類別的一般概述。大多數基本藥物和療法都不只有其中一類的功能。早期治療是關鍵 - 理想的治療方法是他們的組合。如需更長的選項列表，請參閱本 PDF 末尾的藥物摘要表。

*謹慎使用乙酰氨基酚/撲熱息痛，也就是普拿疼，因為它會減少重要的抗氧化劑穀胱甘肽

有用的儀器

可以在家裡準備一支溫度計檢查是否有發燒。當體溫超過 37.5°C 時會讓人感覺不適，如果發燒持續的時間超過了免疫系統自然清除感染所需的時間，則可以使用對乙酰氨基酚（普拿疼）進行治療。

霧化器是一種可以將水溶液變成霧的裝置，然後通過吸嘴吸入人體。提供生理鹽水等溶液能有助於化痰。一些國際醫生還建議使用具有抗病毒特性的霧化膠體銀、霧化碘溶液、帶鹽管吸入器的碘、處理過的臭氧、碳酸氫鈉溶液和用於 Covid-19 的二氧化氯溶液。

蒸汽吸入器是一種常見的非處方物，可將蒸汽從裝滿熱水的容器中導入鼻子和嘴巴。在水中，您可以滴幾滴抗凝血和抗病毒的精油，例如 OLBAS 萬應如意油、尤加利油、茶樹油、牛至油、雪松精油、百里香和生薑。

脈搏血氧機是夾在手指上的小型設備，用於測量血液中的氧氣飽和度。它是非侵入性的，在 Covid-19 疾病的情況下，測試結果決定了一個人是否需要接受額外的氧氣並因此為家庭配備氧氣機，或者如果無法進行家庭治療，則需要住院治療。如果您可以使用脈搏血氧機，讀數為 94% 或更低表明您沒有獲得足夠的氧氣。這種情況對人體時好時壞，因此，在這種情況下可以在家使用氧氣罐，具體取決於您居住的地方以及您選擇的健康專家是否會為您開立處方或訂購此物品。

在冠狀病毒爆發的過程中，世界各地的醫生和科學家學到了很多東西，現在我們知道如何在家治療 Covid-19。通過早期治療，患更嚴重疾病的風險顯著降低，尤其是最新的 Omicron 變種。在您或您的家人生病之前，可以在您的家庭藥房準備好簡單的藥物和療法，就像您在感冒和流感季節所做的那樣。

刺突蛋白是病毒的主要成分。它有毒，會以多種不同的方式影響身體，重要的是需要結合使用這些療法來對抗 Covid-19 疾病。

受感染的人應該使用以下療法的組合：

- a. 針對病毒（抗病毒藥/抗菌藥）
- b. 減少體內發炎症狀（消炎藥）
- c. 提升免疫系統
- d. 降低血栓風險（抗凝血藥）
- e. 緩解頭痛、發燒、咳嗽等症狀。

大多數推薦的療法和藥物在對抗 Covid-19 方面發揮著不止一種作用。根據您所在地區的可用性，準備與這五類中的每一類藥物一起治療，可以最大限度的提高快速康復的機會。

a. 抗病毒或抗菌藥物

伊維菌素的特點是可以抗病毒、抗發炎和提升免疫力。這意味著伊維菌素可用於 COVID 疾病的所有階段，從早期無症狀感染到更嚴重的疾病，包括住院的 Covid-19 患者皆可使用。

對於在家早期治療新冠病毒感染的患者，推薦劑量為每天每公斤體重 0.4-0.6mg，持續五天。不管是冠狀病毒感染或是其變種病毒皆可使用。

伊維菌素

伊維菌素被廣泛用作抗寄生蟲藥，因此在許多國家或地區都可以通過任何非處方藥物的管道獲得。它有 3 mg、6 mg 和 12 mg 的片劑。

在某些國家或地區也可能提供懸液劑。

在家自製漱口水：

- 將 1 茶匙天然海鹽加入溫水中並攪拌至溶解，然後漱口，或將
- 1 茶匙天然海鹽加 1 茶匙碳酸氫鹽漱口
- 選項：添加幾滴蜂膠或薄荷等精油以保持空氣清新

* 不會溶於冷水

對於平均體重（50 至 80 公斤）的非住院成人，伊維菌素的劑量為每天隨餐 2 至 4 片 12 mg 的藥片，持續 5 天。可能需要更長的治療時間或更高的劑量，但應與醫生討論。

副作用包括噁心、腹瀉、頭暈和皮疹。這些副作用往往是輕微的，停藥後通常會消退。未經醫生建議，不建議將伊維菌素用於 5 歲以下兒童或孕婦（尤其是懷孕早期）。

如果您服用血液稀釋的藥物，請在服用伊維菌素前諮詢醫生，因為伊維菌素也具有稀釋血液的特性。

多西環素

多西環素是一種治療細菌感染的抗生素，常用於治療瘰癧(面皰)、萊姆病以及預防瘧疾。

Covid 護理專家在早期感染中和伊維菌素同時使用多西環素（每 12 小時 100 mg，持續 7 天）。

羥氯喹和鋅

羥氯喹是一種廣泛使用的抗瘧疾藥物。其抗病毒特性使其成為伊維菌素的有用替代品，Covid-19 的早期治療，會使用標準劑量（每 12 小時 200 mg，持續 7 天）。在具有更毒更強力之 Covid 變種的環境中（例如，巴西），Covid 護理專家有時會同時使用羥氯喹和伊維菌素，以及鋅和日舒錠等大環內酯類抗生素。

抗生素（針對與肺部和繼發性細菌感染相關的症狀）

如果您出現胸部症狀，您的醫生可能需要給您開一種抗生素來預防或治療疑似肺炎，例如含鋅的日舒錠。

漱口水和鼻腔沖洗液

由於您的口腔和鼻腔中有很多病毒，因此每天使用碳酸氫鈉混合物或由溫水混合海鹽所做成的鹽水溶液，多沖洗幾次是很有用的。定期用溫水混合蜂膠萃取物漱口或塗抹沖洗到喉嚨後部也能非常有效的防止病毒複製。沖洗還可以為粘液和痰多的人解決症狀。

b. 抗發炎治療

抗發炎藥物包括處方類固醇（例如，布地奈德、潑尼松、地塞米松、甲潑尼龍）、非類固醇抗發炎藥（例如，布洛芬和阿司匹林），以及某些其他行之有效的藥物（例如，秋水仙鹼和伊維菌素）。

布洛芬

布洛芬是一種非類固醇抗發炎藥，其通過減少體內發炎來治療疼痛。它在大多數國家或地區都可普遍使用，有助於減輕與 Covid-19 和其他病毒感染相關的發炎症狀和關節痛。

抗組織胺藥

抗組織胺藥通常用於治療過敏。原理是將組織胺的作用阻斷；組織胺是一種發生過敏反應時會釋放出的化學物質。口服抗組織胺藥，如氯雷他定和勝克敏，是治療花粉熱和皮疹的常用非處方藥物，可能有助於預防對刺突蛋白的過敏性免疫反應（會造成肥大細胞激活）。

N-乙酰半胱氨酸(NAC)和穀胱甘肽

穀胱甘肽是一種強大的天然抗氧化劑，存在於人體的大多數細胞中。它的作用是通過中和毒素來保護細胞。穀胱甘肽在生病期間經常會耗盡。

NAC是一種通過補充穀胱甘肽來分解有毒物質的藥物。NAC還有助於在 Covid 疾病的發炎階段疏通粘稠的粘液。兩者都可以作為補品使用。

薑黃素、黃芪、南非醉茄、聖羅勒、甘草、迷迭香、貓爪鉤藤 (*Uncaria tomentosa*)

有許多不同的草藥和補品已經過科學證明具有抗炎作用。如果您已經聽說過這些物品，不論他們是以草藥、酊劑、補品或任何您可以獲得的形式出現，你可以放心將它們加入你的飲食中。

c. 提升免疫力的藥物和補品

許多營養補品，如維生素 D、維他命 C、鋅、槲皮素、褪黑激素、穀胱甘肽和 NAC，它們都具有強大的抗發炎、抗氧化和平衡免疫力的特性。這些療法非常簡單、通常安全且可用於家庭治療，並且不需要處方簽。

維生素D

維生素 D 在人體免疫力中起著重要作用。缺乏維生素 D 與更嚴重的 Covid-19 疾病相關。由於年齡或生活方式，許多人缺乏這種必要的維生素。保持這種維生素的良好水平對於 Covid-19 的預防和治療至關重要。油狀的維生素 D 膠囊或滴劑優於片劑，但您可以使用任何可用且負擔得起的藥物。在許多國家或地區，醫生

會在血液測試中顯示它很低時開出臨床劑量，因為它對您的免疫反應至關重要。維生素 D 最好在用餐時服用。

維生素 D 也可以在暴露於陽光下時由皮膚產生，具體取決於您的年齡、膚色和地球緯度。每天曬太陽對於預防和治療 Covid-19 都至關重要。

維他命C和鋅

同樣的，維他命C 和鋅具有抗病毒、抗發炎和抗氧化的特性，可用於治療各種病毒性疾病，包括 Covid-19。維他命C 存在於許多水果和蔬菜中，尤其是柑橘類水果。牛肉、雞肉和魚等食物中含有鋅，但在感染新冠病毒的情況下，您應該服用補品的劑量的維他命C 和鋅，以確保體內能夠達到足夠的含量。請諮詢您的醫生關於劑量的建議，因為一旦發生這種情況，這兩種食物都會急劇並大幅的減少感染，它們對您的免疫反應至關重要。

槲皮素

槲皮素是一種植物色素或類黃酮，廣泛存在於水果和蔬菜中，最著名的是歐芹、莓果、紅蔥、蘋果和柑橘類水果。槲皮素可以作為補品與鋅一起在感染期間支持免疫系統。與羥氯喹一樣，它也可以將鋅輸送到您的細胞中，從而阻斷病毒的複製。

褪黑激素

褪黑激素是大腦松果體產生的一種激素，它會在晚上開啟睡眠週期。它也是一種強大的抗氧化劑。研究表明，褪黑激素可減少細胞因子（與炎症相關的蛋白質）並改善睡眠質量，這在病毒性疾病期間至關重要。當用作補品時，褪黑激素最好在睡前服用。

黑種草

當沒有伊維菌素時，黑種草或黑孜然種子是伊維菌素的天然替代品。這種植物萃取物通過與 ACE2 受體結合來抑制病毒複製與 mRNA 表達，並具有抗炎和鎮痛作用。如果服用抗凝血藥物需特別注意，因為它也是一種抗凝血劑。

d. 抗凝血藥物

嚴重 Covid-19 的一個危險特徵是血液凝固。抗凝血藥物用於防止腿部、肺部、心臟和身體其他部位形成血栓。

阿司匹靈

作為一種廉價且廣泛使用的藥物，於早期 Covid-19 感染，建議每日服用阿司匹林，以防止發生嚴重的併發症。阿司匹林長期以來一直用於治療各種健康狀況，並且可以作為非處方藥使用。它在 Covid-19 中的作用是抑制血小板聚集，從而降低血液凝固的風險。它還可以減少炎症並治療頭痛和疼痛。

依諾肝素(克立生注射劑)、利伐沙班(拜瑞妥膜衣錠)和肝素

依諾肝素用於預防深靜脈血栓形成和肺栓塞。由於其在預防血栓方面的作用，它可以幫助治療惡化的 Covid-19。依諾肝素和肝素通常會通過注射給藥。利伐沙班是一種口服抗凝血藥物，您的醫生可能會開立處方籤供您在家中使用。肝素通常留作醫院使用。

伊維菌素

如上所述，伊維菌素是一種血液稀釋劑。

草藥和食物

您會發現，在您服用抗凝血藥物時，醫生會警告您需要避免許多食物，因為它們具有強大的抗凝血活性！這包括辣椒、薑黃、肉桂、生薑、大蒜、銀杏葉、維生素 E 和魚油。在應對感染時，可以在飲食中多加點，如果您沒有胃口，可以用骨頭湯、香料和草藥沖泡或喝湯，以維持您的免疫系統。

e. 症狀緩解

許多非處方藥物和家庭療法可以緩解症狀並幫助人們感覺更舒服，包括止咳藥、抗組織胺藥、對乙酰氨基酚（撲熱息痛、普拿疼）以及鼻腔噴劑、漱口水和其他粘液減少劑。

鹽水或碳酸氫鈉溶液有效且易於調配。或者，要去除肺部的粘液，您可以嘗試用茶巾蓋住頭吸入含有 OLBAS 萬應如意油或尤加利油等精油的蒸汽。而肉桂、生薑和蜂蜜有助於緩解咳嗽——可以嘗試用熱水浸泡肉桂和新纖切碎的生薑。

利用這個機會，服用優質複合維生素和礦物質以及上述一些其他補品，以支持免疫系統，或者向您當地的中醫師尋求幫助。

如果您感覺不舒服並且不想吃東西，請如上所述喝大量的消炎草藥，並讓家人或朋友根據歷史悠久的傳統製作的雞湯，因為雞的營養豐富、富含礦物質及膠原蛋白，而湯裡的蔬菜、草藥和香料也富含礦物質、維生素和其他治療物質。這將提升您的免疫系統、呼吸系統和消化系統，並加速康復過程。

Covid-19 在家治療的成人劑量表

世界健康理事會 - 截至 2023 年 1 月的資料

治療物	劑量
提升免疫系統	
維生素 D 維他命C 鋅 槲皮素 褪黑激素	10,000 IU持續2-3 週，然後每天 4000 IU 2-5g(2,000 - 5,000mg)，然後500-1,000 mg/hr 每天50mg 每天兩次，每次一粒膠囊 一天5-10mg
抗病毒藥物	
伊維菌素 漱口水/鼻腔沖洗液	五天一個療程，劑量為每公斤體重*0.4-0.6mg， 每日一次 每日三次
消炎藥	
布洛芬 N-乙酰半胱氨酸 抗組織胺藥	每天400mg，最多 3 次 每天 1-2 粒膠囊，持續7 天 請參考包裝上的說明
抗凝血劑	
阿斯匹靈	一天300-325mg (1 片)
症狀緩解	
撲熱息痛 / 對乙酰氨基酚(普拿疼) 止咳藥	請參考包裝上的說明 請參考包裝上的說明

在家治療 Covid-19 的兒童劑量表

世界健康理事會 - 截至 2023 年 1 月的資料

治療物	劑量
預防用藥	
維生素 D 維他命 C 鋅 咀嚼接骨木/糖漿 褪黑激素	體重每15公斤, 1000IU/天 1000mg/天 20mg/天 100-150mg/天 1mg/天
治療用藥	
維生素D 維生素C 鋅 咀嚼接骨木/糖漿 褪黑素 N-乙酰半胱氨酸(NAC) 阿奇黴素 黑籽油或黑種草油 下面三個選一個： 槲皮素 羥氯喹 伊維菌素	體重每15公斤, 1000IU/天 1000mg/天 20mg/天 100-150mg/天 1mg/天 500mg/天 體重每公斤*10mg 體重每公斤*40-80mg 每天250-500 mg 每天2 次, 每次100 mg 體重每公斤*0.2 mg

注意：更嚴重的感染情況下，您的醫生可以開類固醇

請記住：請您儘早治療疾病，並選擇世界各地的衛生專業人員所列專業知識建議的五個領域中選擇其一系列療法。您所選擇的藥物和治療方法將取決於您所在地區的物品可及性以及您信任的醫生建議。盡量使用當地的、您負擔得起的和可以使用的東西。您不需要全部都用上！

最後，請多休息

請記住：絕大多數人都能從 Covid-19 中康復。請儘早治療並獲得足夠的休息、陽光和新鮮空氣，以減少疾病的持續時間和嚴重程度。身體在您休息時會進行自我修

復。不要急著恢復您平時的體育活動和社交活動——這樣做可能會阻礙您的康復。相反，給自己整整兩週的時間來恢復。如果您有任何問題或疑慮，請聯繫您的醫生。

3. 病情如何進展？

感染SARS-CoV-2的嚴重程度各不相同。有些人不會出現任何症狀，有些人會出現輕微症狀，而健康狀況不好的人可能會出現更嚴重的症狀而需要住院治療。無論您是否確診感染了 Covid-19，都不要拖延並尋求醫生的建議。早期治療是預防Covid-19 重症的關鍵。

根據經驗，covid 的感染時間不會超過感冒和流感的時間。對於某些人來說，感染可能會超過一個月的更長的疾病時間，現在稱為“長新冠”。這類人可能會出現許多副作用，包括全身無力或半無力的疲勞、持續的疼痛和痛苦、持續的味覺和嗅覺喪失、頭痛、胸痛、呼吸困難、腦霧、掉髮、消化系統發現症狀等。

這些人可能患有潛在的已確診或未確診的炎症疾病——因此 covid 病毒的額外發炎症狀只會將他們推到懸崖邊上，使他們的免疫系統負擔過重，無法快速恢復。這可能包括常見的炎症性疾病，如糖尿病、類風濕性關節炎和骨關節炎、高血壓、動脈粥樣硬化等。

請選擇上述的建議治療方案，並在醫生的指導下，更持久和有針對性地使用常見藥物，如維生素 D、維他命C、伊維菌素、槲皮素、鋅、蜂膠、黑種草、n-乙酰半胱氨酸(NAC)、阿司匹林和其他補救措施，也可以幫助您擺脫疾病的這種長期發炎症狀。

4. 感染新冠病毒什麼時候需要去醫院？

如果您呼吸困難、呼吸急促、胸悶，或者您的症狀突然惡化，包括身體任何部位麻木或刺痛、不明原因的腫脹或皮疹、頭暈、意識模糊或迷失方向，或劇烈疼痛，請立刻前往醫院。

如果成年人出現以下症狀，應前往醫院：

- 呼吸急促
- 頭暈（這可能是血液中氧氣缺少的跡象）
- 呼吸困難
- 感到胸部沉重或疼痛
- 嘴唇發青
- 發病後持續發燒或其他症狀超過7天

如果孩子出現以下情況，應前往醫院：

- 對進食或喂母乳不感興趣
- 嘴唇呈現藍色
- 頭暈目眩、迷糊
- 呼吸急促或呼吸困難

準備好並在家中為您的家人儲備基本藥物和療法

冠狀病毒大流行對全世界人類的身心健康產生了巨大影響。儘管如此，隨著我們對這種疾病了解得越來越多，我們越可以更好的治療與管理它，從而使重症越來越少見。您可以做的最重要事情是做好準備，照顧好您的免疫系統，並且利用從各種不同方向針對 Covid 的療法組合進行早期治療。

資料來源：<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/media-resources/science-in-5/episode-36—safe-care-at-home>

向您的醫生展示用於治療 Covid-19 的藥物清單

此藥物清單包括非處方用藥和處方藥物，提供您與醫生分享。

在使用任何非處方藥物之前，請務必閱讀患者資訊手冊，以檢查它們是否適合您個人，尤其是在您懷孕的情況下。

阿司匹林和布洛芬不適合孕婦，尤其是在懷孕的最後三個月。如果您的症狀持續超過 7 天，您感覺自己的病情正在惡化，或是您的病情突然間惡化，或者如果您呼吸急促，請聯繫您的醫生或前往醫院急診室。

千萬別忘記：

目標是從以下幾種類別中選擇一種治療方法：抗病毒、抗發炎、抗凝血藥物（阿司匹林）。阿司匹林是唯一可以在家中安全使用的抗凝血劑。此外，選擇幾種簡單的免疫提升療法，以及其他能讓您在感染期間感覺更舒服的藥物。

您選擇的藥物和療法將取決於您所在地區的可用性。請使用您負擔得起且實用的藥物。你不需要把它們全部用上！

多喝水，多休息，多吃水果和蔬菜，每天曬太陽。讓自己至少兩週在沒有劇烈活動的情況下恢復。至少兩週內不要期望恢復您通常的鍛煉方案和社交活動。並且要保持積極的心態，這個非常重要！

免疫提升藥物

藥物名稱	劑量提示
複合維生素	每天一次或兩次，每次 1 片
維生素D3	10,000IU 持續 2-3 週，然後每天 4,000IU（療養院居民和皮膚高度黑化的人需要兩倍的量）
維生素C（抗壞血酸）	2-5g，然後每小時 0.5-1g
鋅	每日1-2次，每次50mg
Omega-3 脂肪酸	每日 2-4 g
維生素A	每日 1 片
維他命B群	每日一片
槲皮素	每天兩次，每次 1 片
褪黑激素	每天 5 - 10 毫克
乳鐵蛋白	每天兩次，每次 200mg
黑種草（ <i>Nigella sativa</i> ）	每天 1 粒膠囊
印度苦楝樹粉	每天一次或兩次，每次 1 粒膠囊，不可與維他命 B 群聯合使用
薑黃素	每天一次或兩次，每次 1 粒膠囊
盧戈氏碘液(液態碘加強版)	每天 25mg溶液或片劑
離胺酸	每天 1000mg

抗病毒/抗微生物藥物

藥物名稱	劑量提示
抗菌漱口水	各種非處方劑量，見下方。
抗菌鼻噴劑/沖洗液	各種非處方劑量，見下方。
阿奇黴素*	每天 500mg，持續 5 天
膠體銀	每天使用霧化器噴 5 毫升
多西環素*	每天兩次，每次 100 mg片劑，連續 7 天
羥氯喹*	每天兩次，每次 200 mg片劑，持續 5 至 7 天
伊維菌素*	體重(kg)* 0.4-0.6mg，持續 5 天
硝唑尼特	飯後 500 mg，每日 2 次，持續 5 天或直至康復
盧戈氏碘液 15%	幾滴霧化器放入吸入器或鹽管吸入器

消炎藥

藥物名稱	劑量提示
阿斯匹靈	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
皮質類固醇*	甲基普立朗錠、普賴鬆、腎上腺皮質酮、地塞松、貝他每松; 遵照醫師囑咐服用
賽庚啶	每次4-8mg, 每日 3 至 4 次, 或遵照醫師囑咐服用
法莫替丁*	每天 20mg, 或遵照醫師囑咐服用
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, 或遵照醫師囑咐服用
萘普生*	每天兩次, 每次220 mg (1 片)
異丙嗪*	每次10mg, 每日兩次或三次
薑黃素	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
N-乙酰半胱氨酸 (NAC) 或穀胱甘肽	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
阿斯匹靈	每天 300-325mg (1 片)
利伐沙班*	遵照醫師囑咐服用
依諾肝素/低分子肝素*	遵照醫師囑咐服用
肝素*	遵照醫師囑咐服用

減緩黏液症狀

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
鹽酸溴克辛	每天3次，每次8mg
N-乙酰半胱氨酸(NAC)	每次1片(600mg)，每天一次或兩次

發燒症狀支援藥物

藥物名稱	劑量提示
對乙酰氨基酚(撲熱息痛、泰諾、普拿疼)	一次500mg，每天最多四次(NB fever是一種自然的免疫反應，可以殺死傳染源——只有當體溫過高或發燒時間過長時才應進行治療)

咳嗽症狀支援藥物

藥物名稱	劑量提示
沙丁胺醇糖漿*	每次1茶匙，一天最多3次

疼痛的症狀支持

藥物名稱	劑量提示
布洛芬和阿司匹林	參見上面表格的布洛芬與阿司匹林(消炎藥表格)

其他處方藥物

藥物名稱	劑量提示
阿托伐他汀*	每日40mg
氟伏沙明*	每天50mg或每天兩次
非那雄胺*	每天5mg
弗尼利脂寧膜衣錠*	每天160mg
布地奈德吸入劑*	遵照醫師囑咐服用
地塞米松*	遵照醫師囑咐服用

*在大多數國家是處方藥

儀器

目的	設施	提醒
監測氧飽和度	脈搏血氧儀	如果低於 94%，請前往醫院。
檢查體溫	體溫計	6 到 8 小時量一次體溫或在需要時量
緩解胸部症狀	噴霧器	每天四次，溶液成份如上
緩解胸部症狀	製氧機	對於呼吸急促

伊維菌素還具有抗發炎和提升免疫的作用。同樣，提升免疫力的前提下列出的一些物品也具有抗發炎和抗病毒特性，例如印度苦楝樹粉和盧戈氏碘。

您也可以在櫃檯購買口腔和鼻腔沖洗液，但可以在家自製由碳酸氫鈉、鹽和純淨水組成的簡單溶液。

如需最新的 Covid-19 信息或了解有關早期治療方案的更多信息，請訪問 WCH 會員網站：

- BiRD 集團 - bird-group.org/protocols
- FLCCC - covid19criticalcare.com/covid-19-protocols/i-mask-plus-protocol
- CCCA - www.canadiancovidcarealliance.org/treatment-protocols
- Zelenko - vladimirzelenkomd.com/treatment-protocol
- TFH 基金會 - truthforhealth.org/patient guide
- 早期 Covid 護理專家 - earlycovidcare.org

訂閱世界健康理事會以了解最新的出版物。

worldcouncilforhealth.org/subscribe

如需最新資訊，請參考：

Worldcouncilforhealth.org

WCH的早期 Covid-19 治療指引文件和劑量表，最後更新於 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。