



## 有关 COVID-19 预防的重要通知

收件人：住在自己家中或家人家中的人、  
寄养院的儿童，以及  
在如此环境中居住的具有智力或发育障碍（I/DD）之人士的家人；及  
服务于具有智力或发育障碍之儿童的寄养院提供者

COVID-19 是一种由新型冠状病毒引起的疾病。COVID-19 是一种让人感到不适的病毒。患有其他疾病的人感染此病毒的风险最大。

COVID-19  
可通过空气中以及人们接触的表面物体上的飞沫在人与人之间传播。

为了保护人们及其家人的健康与安全，发育障碍服务办公室（ODDS）现提供 如下指引。

了解其征兆与症状有助于帮助阻止 COVID-19

✓发烧          ✓咳嗽          ✓呼吸急促

如何**保护自己和其他人**。请观看这部有帮助的视频：<https://youtu.be/MJ8eeC-tVD4>

保持良好的个人卫生。

- 经常用肥皂和水洗手至少 20 秒（尤其是在您出入公共场所、打喷嚏、咳嗽或流鼻涕之后）。
- 如果没有肥皂和水，用酒精含量至少的 60% 的洗手液洗手。将洗手液完全涂抹在双手表面并搓手，直至干燥为止。
- 避免触摸眼睛、鼻子和嘴。

咳嗽和打喷嚏时捂住嘴

- 咳嗽或打喷嚏时用纸巾或手肘内侧捂住嘴鼻。将用过的纸巾扔到垃圾箱里。
- 立即进行上述“保持良好的个人卫生”措施。

清洁与消毒

- 每天经常给接触的表面[清洁并消毒](#)。这包括桌子、门把手、灯开关、台面、手把、厕所、水龙头和水槽。
- 清洁干燥的表面：消毒前用清洁剂或肥皂和水清洁。
- 清洗物品，包括可洗涤的毛绒玩具（如适当）。如可能，在最合适的水温下清洗物品，并将其完全干燥。

### 避免密切接触

- 避免与患病或有 COVID-19 症状的人接触。
- 若社区内有 COVID-19 传染，与他人保持至少 6 英尺的距离。此举对[高风险](#)人群尤其重要。
- 在家中找一间能将患病家人与健康人士隔离的房间。找一间可供患病人士单独使用的卫生间（如可能）。如有人生病，计划清洁这些房间（如需要）。
- 如可能，避免社区聚集与活动。

### 对访客采取预防措施

- 在让访客进入家中之前，向其询问下列问题，确定其有无 COVID-19 的征兆与症状：
  - 您是否有呼吸道感染的征兆或症状，如发烧、咳嗽、呼吸短促或喉咙痛？
  - 您在过去 14 天内是否与确诊 COVID-19 或接受 COVID-19 检测的人士有接触？
  - 您在过去 14 天内是否出国旅行过？
- 如您担心访客生病，可以决定限制其进入家中。考虑采用其他拜访方式，如电话或视频聊天。
- 如您决定让访客进入，通过适当洗手、限制触摸表面以及与其他家庭成员保持安全距离的方式示范如何保护访客与他人。

### 与工作人员（即私人护理人员、直接支持专业人员或其他护理提供者）合作

- 一起讨论工作人员如何能支持您实施上述举措来保持个人健康与安全。
- 个人、家庭以及儿童寄养院提供者应要求其工作人员遵守良好的卫生指引并采取预防措施减少疾病传播。

### 后备计划以及与案件管理人合作

- 确保您制定了在个人或主要支持者生病时，有关药物、医疗用品、居家需求以及支持的备用计划。
- [我们已为案件管理人提供具体的备用计划指引](#)，个人、家庭以及儿童寄养院提供者亦可索取。携手合作是抗疫的关键。

### **COVID-19 资源：**

[疾病控制与预防中心（CDC）指南](#)

[ODDS COVID-19 信息](#)

[ODDS COVID-19 YouTube 视频](#)