

2020年3月11日

## 無住所人士營地建議

### 有關 COVID-19 如何傳播的基礎知識

COVID-19 或新型冠狀病毒的症狀與流感類似。有症狀的人會發燒、咳嗽和呼吸急促。病毒主要在有緊密接觸的人與人之傳播間（大約 6 英尺內）。傳播方式是感染者在咳嗽或打噴嚏時的飛沫可以進入他人的口部、鼻子或眼睛。如果健康的人觸摸到表面、物件或患者的手，而其上有患者的咳嗽/打噴嚏噴出飛沫的病毒，則病毒可在健康人士觸摸自己的口部或鼻子時受到感染。

大多數人無需醫療干預即可康復，並有輕微症狀。但某些人的確面臨更嚴重症狀（包括肺炎）的較高風險。這些人往往年紀較大、免疫系統較弱或有潛在的醫療狀況（如心臟病或肺病）。COVID-19 是新的，但解決它的工作卻不是。這些工作建立在早前開展工作和規劃的基礎上，以應對其他傳染病，例如流感、麻疹和志賀氏菌。

### 限制感染傳播的步驟

- 洗手很重要，但我們明白，無住所的人可以使用的洗手設施有限。消毒液也是有效的。如果有人生病，則洗手或消毒雙手將可幫助他們避免細菌從肺部或鼻子傳播到接觸的其他物件上。如果他們狀況良好，這些步驟將可幫助他們避免從接觸到的東西吸收細菌，並將其傳播到口部、鼻子或眼睛。
- 人們應盡可能避免觸摸鼻子、眼睛和口部。
- 蓋住咳嗽：即使任何人沒有感到不適，一旦咳嗽也應蓋住，切勿用別人的手掩蓋，而是要用肘部，面罩或頭巾蓋住咳嗽。
- 盡可能鼓勵與您一起工作的人避免分享個人物品，尤其是香煙、食物、電話、器皿和其他物品。

### 衛生和清潔

如可能，請使用背面寫有「殺死人類冠狀病毒」的消毒濕紙巾。請遵循標籤上的說明。最重要的是切勿弄乾以消毒劑或濕紙巾擦拭的東西。無論擦拭了什麼，都需要按標籤上列出的時間保持濕潤。這一步很重要，因為接觸時間是殺死細菌所需的時間。濕紙巾可用於清潔高接觸物品，如手機和其他表面等。

## 口罩

患病和咳嗽的人應該可以取用和戴口罩。口罩將可幫助控制可傳播新型冠狀病毒的飛沫。外展工作人員應辨別有新出、惡化或不同咳嗽的人。他們戴的口罩將包含分泌物或飛沫。口罩只有在正確使用時才有效。為了正確使用口罩，必須遵從以下規則：

- 口罩應緊貼面部。
- 口罩的彩色面應朝外。
- 繩子或橡筋的位置正確，可將口罩牢牢固定在恰當位置。
- 口罩應同時覆蓋鼻子和口部。
- 金屬條應貼在您的鼻樑上。觀看此視頻 (<https://www.youtube.com/watch?v=9VbojL0Qe94>) 了解如何正確使用口罩。

外展工作人員和義工在感到不適時不應工作，並且在此期間不應與潛在的弱勢群體一起。健康的人不應戴口罩，除非他們長時間處於指定為咳嗽客人服務的地方，或為生病的客人提供直接護理。拉下口罩時應將其對摺，內部向內，然後扔掉，以免細菌散播。如果有人沒有口罩，則使用頭巾來控制咳嗽和打噴嚏的飛沫可能比什麼都不用較好。

## 建立營地以限制傳播感染

露營人士應盡將患有呼吸道疾病症狀（咳嗽、發燒，呼吸急促）的人與沒有呼吸道症狀的人分開。這樣做將防止患者的呼吸道飛沫經空氣傳給健康的人。即使咳嗽的人戴了口罩也很有幫助，特別是如果沒有口罩供應，這一點尤其重要。在戶外，人們可能較易與其他人保持距離。在理想情況下，一個健康的人和一個患病的人之間應該保持大約六英尺的距離。同樣，患病的人應盡避免與沒有呼吸系統疾病症狀（如咳嗽）的人共用帳篷。

如果空間有限，奧勒崗衛生局所提供有關庇護所和其他聚集空間的指引可能會有幫助：

- 建立一個六英尺的緩衝區，以便將有呼吸系統疾病症狀的人和沒有呼吸系統疾病的人分開。

- 提醒人們不要與他人共用床上用品、衣服和其他個人物品，尤其是有這些症狀並在毯子和衣服上咳嗽的人。
- 咳嗽的人應量使自己的紙巾、被褥、穿過的衣服和垃圾與其他營地成員產生的垃圾分開存放。

## 寵物

此病毒可能能夠在寵物和人類之間傳播。但是，目前尚未報導任何案例。我們的寵物對我們很重要，而我們對牠們也很重要。我們不應該因為這種擔憂而拋棄對方。

## 照顧有呼吸道症狀的人

許多 COVID-19 的患者無需醫療干預即可獲得所需的護理。當人們出現咳嗽和發燒之類的症狀時，他們的傳染性可能最高。輕微疾病的人可能會出現以下症狀：咳嗽、打噴嚏、喉嚨痛、發燒和疼痛。提供護理時應將該人視為患有流感：

- 確保他們好好休息。同時提供非處方藥物，例如對乙酰氨基酚（Tylenol）和布洛芬（Advil），以治療發燒和疼痛等症狀。
- 將患病的人放在一個通風良好的獨立空間中，並盡量與其他人和寵物分開。如果這樣做並不可能，請與健康的人保持至少六英尺的距離。患病的人應避免與健康的人共用帳篷。
- 如果有人咳嗽或打噴嚏，請避免與他們共用床上用品和衣物。
- 咳嗽或打噴嚏的患者應戴口罩。如果該患者不能戴口罩，則照顧他們的人應該在靠近患者（在 6 英尺內）時戴口罩或遮住鼻子和口部。

## 何時尋求更多醫療護理

針對 COVID-19 的測試仍然很有限，目前主要用於已經在醫院中出現嚴重呼吸道症狀的人。一般來說，只有當人們病重時才應為症狀尋求護理，並透過常規方式獲得醫療護理。

如果有人出現以下症狀，應立即尋求醫療協助：呼吸困難、胸口或腹部疼痛或感到壓力，或者他們無法喝水或保持體內液體水平。

當有人打 911 時，救護車會如常前來。護理員將戴上額外的口罩和保護以保障自己的健康，以便他們繼續工作。

如果有人一個需要醫療護理但又不會求醫的人，則應敦促他們這樣做，例如請他們戴口罩並幫助他們與他人保持至少 6 英尺的距離。

## 照顧者指引

直接照顧患者的人感染病毒的風險最高。但是與患者共用空間的其他人也應採取相同的預防措施以降低風險。首先，人們應該盡量定期檢查自己的健康狀況，以觀察是否出現類似的症狀。

照顧者和密切接觸人士應經常遵從有關洗手、消毒劑和觸摸面部的指引，尤其是在與患者共用空間及處理其物品之後。

應定期使用日常清潔產品適當清潔所有經常觸摸的表面。

避免與患者共用個人物品、器皿、毛巾或床上用品。

如果可以使用洗衣服務或有洗衣服務提供，則患者和沒有出現症狀人士的衣物有機會共用。但為了避免細菌滋生，人們應避免搖晃髒衣服或將髒衣服直接「抱」在胸前。

## 我們正在做什麼來幫助您

我們知道人們都擔心這個病。我們希望為社區內沒有住所的人及其照顧者提供支援。各個州級機構一直協力滿足這些人的需要：

- 奧勒崗州衛生局正在與奧勒崗州緊急管理辦公室和人類服務部合作，組成一個跨機構工作小組。
- OHA 已經制定一個框架，用於預測和解決弱勢人群的需要，包括無住所人士。我們將繼續與服務供應商、社區成員和當地公共衛生當局合作，以找出相關問題。
- OHA 有一個社區參與聯絡團隊，與代表和服務歷來缺乏服務的人群（包括無住所人士）及為其提供服務的組織積極合作。該團隊每週舉行一次更新電話通話，並編制健康資訊和其他資源來支持這些社區的健康。