

傷殘人士、長者及患有潛在病症人士的 COVID-19 指引

2020 年 4 月 6 日

最近，俄勒岡州出現新型冠狀病毒 (COVID-19) 的病例，這些病例未曾有高風險接觸情況（例如前往受影響地區或與已知病例接觸）。這代表 COVID-19 已在俄勒岡州蔓延。於整個社區實行措施，例如保持社交距離、手部衛生和身體不適時留在家中，對於減少社區傳播至為重要。

根據疾病管制與預防中心 (CDC) 表示，長者及患有潛在病症人士可能有更高風險會出現嚴重病情。對任何年齡人士而言，以下潛在病症均可能提高出現嚴重 COVID-19 病情的風險：



- 慢性肺病或中度至嚴重哮喘
- 嚴重心臟病症
- 可導致免疫力降低的病症，包括癌症治療、吸煙、骨髓或器官移植、免疫力缺乏、未經控制的 HIV 感染或愛滋病，以及長期使用皮質類固醇及其他減低免疫力的藥物



- 嚴重肥胖（身高體重指數 [BMI] 為 40 或以上）
- 糖尿病



- 慢性腎病以及進行透析的人士
- 肝病。



OHA 根據現時已知 COVID-19 的傳播情況及嚴重程度作出指引。本 OHA 指引旨在為傷殘人士及照顧者提供資訊。亦為行動及身體機能上有需要的廣大民眾提供適用資訊。您和您的照顧者應按照您的情況及準確資訊而作出決定。



俄勒岡州措施

Brown 州長於 2020 年 3 月 23 日對俄勒岡州居民發出一項留家命令。這包括停止非必要的商業活動，以減慢 COVID-19 的傳播。俄勒岡州呼籲居民於公眾地方保持社交距離 — 每人之間保持 6 英尺距離。命令全文見於

www.oregon.gov/gov/Documents/executive_orders/eo_20-12.pdf。

有些人需要倚靠別人提供日常或密切支援。就這些維持生命的服務而言，服務提供者應繼續如常行事。然而，照顧者應遵循以下指引，採取預防措施

<https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le2288q.pdf>。

保持社交距離、關閉學校以及限制聚會於 10 人以內，旨在幫助俄勒岡州居民將「拉低疫情增幅曲線」。這將減低任何時間的感染人數，以確保我們的醫療系統繼續運作良好。

您可於以下網址參閱更多有關社交距離的資訊

<https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le2268.pdf>。

保持身體及精神健康

長者及患有潛在病症人士採取措施保護自己，將可保持安全 and 健康。

除採取日常預防措施外，避免：



公眾聚會



接觸生病的人



乘搭郵輪



作非必要的旅行

在不確定的日子裡，您可能會感到更加焦慮。由於人與人之間的日常互動減少，保持社交距離可能會導致或加劇精神健康問題。運用互動科技保持聯繫，在這段時間內是重要的。這包括用電話或視像通話互相問候。

如果您需要非緊急協助：

- 使用災難求助熱線：

1-800-985-5990

發送短訊 TalkWithUs 至 66746

TTY 1-800-846-8517

TTY 撥 711

西班牙語

1-800-985-5990，然而按「2」，

發送短訊 Hablanos 至 66746



- 致電 211 索取 COVID-19 資訊，包括本地精神健康資源。211info 亦具有於所有縣提供基本需要（例如食物、庇護所、醫療等等）的計劃資訊。
 - » 您亦可將您的郵區編號 (ZIP code) 用短訊發送至 898211。
 - » 電話提供語言傳譯服務。
文字短訊及電郵以英文及西班牙文提供。
 - » TTY 撥 711。
 - » 瀏覽 <https://www.211info.org/contact>。
- 致電尋求本地的精神健康支援。
以下是俄勒岡州本地精神健康服務的一覽表（按縣區分）：
www.oregon.gov/oha/HSD/AMH/Pages/CMH-Programs.aspx。

緊急情況下，務必致電 911。

如果您感到生病了，該怎麼辦

COVID-19 的主要病徵為：



發燒



咳嗽



呼吸急促

如果您認為自己生病了，**致電**您的醫護提供者或**本地醫療部門**。他們可協助您：

- 決定您是否需要約診，及
- 計劃如何以避免感染他人的方式前往診所（如果您要到診所的話）。

如果您沒有醫生：



- 致電 211，索取您附近的診所名單，或
- 致電您本地的緊急醫療中心，進行預約。



並非所有生病的人都需要進行 COVID-19 測試。您的醫護提供者將決定您是否需要進行測試。

如果您是長者而且有任何健康問題，致電您的醫護提供者。

如果您認為自己曾接觸 COVID-19，該怎麼辦

如果您認為自己曾接觸 COVID-19，而且您有相關病徵，遠離其他人，避免感染他人。致電您的醫生或診所尋求指示。

緊急情況下該怎麼辦

如屬緊急情況或您的病徵嚴重（例如呼吸困難），致電 911。

如果可能的話，告訴 911 和醫院您任何已知與 COVID-19 患者的接觸。

前往以下網址，參閱有關 COVID-19 測試的基本詳情
<https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le2279A.pdf>。

日常行動

大家應遵循這些日常步驟，以預防所有吸呼系統疾病的傳播：

- 經常用肥皂和清水洗手，每次至少 20 秒。如果沒有肥皂和清水，則使用含酒精的消毒洗手液，酒精成份必須至少有百分之六十。
- 避免用未洗乾淨的手接觸眼睛、鼻子和嘴巴。
- 避免與病人有緊密接觸。
- 生病時留在家中，避免與他人有緊密接觸。
- 咳嗽或打噴嚏時用紙巾遮蓋口鼻，然後扔掉紙巾。如果沒有紙巾，請用手肘來遮擋咳嗽。
- 清潔並消毒您經常接觸的物體和表面。
- 經常清潔醫療用品和設備，並以產品指示方式使用。



自我和照顧者準備工作

您和您的照顧者可馬上採取措施，減慢傳染性呼吸系統疾病的傳播。這包括 COVID-19。花時間審視和更新您的個人緊急應變計劃。這可包括以下事項：

- 熟知您使用的藥物，並維持至少兩星期的存量。向您的基層醫療提供者或保險公司查詢，可能會讓您做到這點。部份保險機構（例如 Medicaid 收費服務 [Medicaid fee-for-service]）已放寬藥物續配規則。詳情見於 <https://dfr.oregon.gov/insure/health/understand/Pages/coronavirus.aspx>。
- 積存其他醫療用品和不易腐爛食品，以盡量減少外出購物（及與別人的接觸）。
- 安排後備照顧者和運輸服務。
- 熟知您的重要電話號碼。
 - » 醫療提供者和醫療計劃的任何全天候 24 小時醫療熱線
 - » 專科醫療提供者
 - » 支援服務電話號碼：
 - 社區機構
 - 運輸服務供應者
 - 醫療計劃
 - 護理協調員
 - 護士熱線
 - 遙距醫療服務
 - » 食物、藥物及物資運送服務。

- 與服務供應者制定計劃定期上門，以盡量減少接觸，例如：

- » 私人助理
- » 看護服務
- » 居家醫療
- » 寧養服務
- » 獨立起居顧問



- 了解您日常或經常前往的醫療機構所訂立的緊急計劃，例如：

- » 透析中心
- » 血液治療中心
- » 化療
- » 其他輸注治療場所。



在您到訪前致電他們，討論您可保護自己的方法。

院舍及居家護理

州政府就居家護理和院舍環境（安老機構或團體家居）的指引和政策隨疫情發展而不斷改變。如果您的親人住在護理機構，請做到以下幾點：

- 經常詢問院舍內住客的健康情況。
- 遵守訪客限制。
- 了解如果機構出現疫情爆發時所採取的方案。

2020 年 3 月 17 日

公共服務部 (DHS)

發展障礙服務辦公室 (Office of Developmental Disabilities Services) (ODDS) 發出了：

- 針對院舍、成人寄養和居家服務支援的政策
- 針對 24 小時院舍環境及支援起居的訪客限制的政策指引
- 發展障礙資格判斷的指引

概覽：ODDS 現時不允許非必要的訪客到訪：

- 24 小時院舍團體家居
- 成人寄養
- 輔助起居 (assisted living) 機構
- 支援起居（提供者為住宅的業主或租戶）

參閱指引全文：<https://www.oregon.gov/DHS/SENIORS-DISABILITIES/DD/DirectorMessages/In-Home-Res-Covid-DD-Dir-Final.pdf>。

瀏覽 DHS ODDS 索取最新資訊 <https://www.oregon.gov/DHS/SENIORS-DISABILITIES/DD/Pages/ODDS-COVID-19-Information.aspx>。於頁頂位置訂閱電郵更新。

2020 年 3 月 10 日

OHA 公共衛生部向提供居家個人護理的工作人員發出了 COVID-19 感染控制指引。

參閱指引全文：

<https://www.oregon.gov/oha/PH/DISEASES/CONDITIONS/DISEASESAZ/Emerging%20Respiratory%20Infections/COVID-19-Interim-Infection-Control-Guidance-Home-Care-Workers.pdf>

經諮詢 OHA PHD 後，DHS 發出多項政策，以減低長期護理機構 (LTCF) 內對 COVID-19 的接觸。本政策適用於所有護理機構、院舍護理及輔助起居機構，包括記憶退化護理認可機構。

概覽：為防止機構內出現呼吸系統病菌傳播，LTCF 將進行以下事項：

1. 限制非必要訪客到訪。
2. 將每位住客在任何時間下的必要訪客人數限制為兩名
3. 在必要訪客進入建築物前，對其進行百分之百的篩查，並符合篩查標準。

政策全文見於

https://content.govdelivery.com/attachments/ORDHS/2020/03/10/file_attachments/1397712/NF-20-67%20Executive%20Letter%20from%20Mike%20McCormick.pdf

COVID-19 資源

- 疾病管制與預防中心的 COVID-19 網站：<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>
- 俄勒岡州衛生局的 COVID-19 網站：<http://healthoregon.org/coronavirus>

俄勒岡州衛生局網頁上的資源包括：

- » 訂閱電郵更新
- » 多種語言的資訊圖表和資訊
- » 針對各種人口的最新及更新指引
- » 俄勒岡州現時的 COVID-19 病例數字
- » 常見問題：
<https://www.oregon.gov/oha/PH/DISEASES/CONDITIONS/DISEASESAZ/Pages/COVID19-FAQ.aspx>
- 本地公共衛生當局目錄：www.healthoregon.org/lhddirectory
- DHS COVID-19 網頁：<https://www.oregon.gov/DHS/COVID-19/Pages/Home.aspx>
- DHS ODDS COVID-19 網頁：<https://www.oregon.gov/DHS/SENIORS-DISABILITIES/DD/Pages/ODDS-COVID-19-Information.aspx>

ODDS 網頁上的資源包括：

- » 個案管理人資訊
- » 提供者資訊
- » 一般公告，包括一段解釋 COVID-19 的簡短影片：
<https://www.youtube.com/watch?v=MJ8eeC-tVD4&feature=youtu.be>
- » 訂閱電郵更新。
- 社區生活署 (Administration for Community Living) (ACL) <https://acl.gov/COVID-19>
- 州長辦公室 COVID-19 網頁 <https://www.oregon.gov/gov/pages/index.aspx>

SEIU 503 會員適用

- 了解 SEIU 為會員所作的措施：https://seiu503.org/member_news/coronavirus-resources-for-seiu-members/

失聰及有聽力障礙人士適用

- COVID-19 資源：<https://www.amphl.org/blog/2020/3/15/covid-19-resource-list>

簡易小冊子

- 由 Self Advocacy Resource and Technical Assistance Center (SARTAC) 製作的冠狀肺炎簡易小冊子：
 - » <https://selfadvocacyinfo.org/wp-content/uploads/2020/03/Plain-Language-Information-on-Coronavirus.pdf>
 - » 西班牙文：<https://selfadvocacyinfo.org/resource/plain-language-information-on-covid-19-spanish-version/>

有特殊醫護需要的兒童及青年成員的家庭適用

- 協助家庭應對 COVID-19 的家長及照顧者指引：
<https://www.nctsn.org/resources/parent-caregiver-guide-to-helping-families-cope-with-the-coronavirus-disease-2019>

長者及患有長期病症人士適用

- 長者及患有長期病症人士對 COVID-19 的常見問題與答案：
<https://acl.gov/sites/default/files/common/AOA%20-%20Alliance%20for%20Aging%20Rsch%20-%20Nat%20Fdn%20for%20ID%20-%20203-12-20.pdf>

HIV 感染者適用

- 常見問題：冠狀病毒 (COVID-19) 及 HIV：
 - » <https://www.oregon.gov/oha/PH/DISEASES/CONDITIONS/HIVSTDVIRALHEPATITIS/HIVCARETREATMENT/CAREASSIST/Documents/FAQ-covid-19-and-hiv.pdf>
 - » 西班牙文：<https://www.oregon.gov/oha/PH/DISEASES/CONDITIONS/HIVSTDVIRALHEPATITIS/HIVCARETREATMENT/CAREASSIST/Documents/FAQ-covid-19-and-hiv%20SP.pdf>

美國身心障礙法案 (Americans with Disabilities Act) (ADA)

- 有關 ADA、復康法案 (Rehabilitation Act) 及 COVID-19 的常見問題與答案：
<https://content.govdelivery.com/accounts/USEEOC/bulletins/281dd9d>
- 有關 COVID-19 與 ADA 及行動能力相關主題的問題和疑慮：
 - » 西北部 ADA 中心 (Northwest ADA Center)
 - ADA 熱線：1-800-949-4232
 - nwadactr@uw.edu

糧食支援

- 俄勒岡州食物銀行地點：
<https://www.oregonfoodbank.org/find-help/find-food/>
- 於 COVID-19 停課期間俄勒岡州供應學校餐膳的地點：
https://docs.google.com/spreadsheets/d/e/2PACX-1vQdNuwGk2d3GnFHMqWP5EOM4C9sTKriEoTXNlbCFjJuxHIOz8wKv89L-dtDAOf4IWcjl8QM82L-mOW3/pubhtml?gid=1537028636&%3Bsingle=true&%3Bwidget=true&%3Bheaders=false&urp=gmail_link
- 補充營養援助計劃 (Supplemental Nutrition Assistance Program) (SNAP)
 - » 致電 DHS 辦公室或發送電郵以辦理申請。於以下網址查詢您本地的辦公室地址
<https://www.oregon.gov/DHS/Offices/Pages/Self-Sufficiency.aspx>.
 - » 您亦可於網上辦理申請 <https://apps.state.or.us/onlineApplication/>.
- 俄勒岡州長者及傷殘人士資源連線 (Aging and Disability Resource Connection (ADRC) of Oregon): <https://www.adrcoforegon.org/consite/index.php>

問題、意見及疑慮

您可將有關本指引或 COVID-19 與傷殘人士方面的問題、意見及疑慮發送至 oregon.masscare@dhsosha.state.or.us。

您可致電 503-378-4582 州長辦公室選民服務部，對 Kate Brown 州長就 COVID-19 所發出的州政策表達意見或疑慮。您亦可使用網上表格遞交。登入：

<https://www.oregon.gov/gov/pages/request-assistance.aspx>.

鳴謝

感謝加州州長辦公室緊急服務部分享指引。

俄勒岡州傷殘人士緊急情況管理諮詢委員會 (Disability Emergency Management Advisory Council (DEMAC) of Oregon) 為本指引提供了重要意見。謝謝！