

智力和發展障礙人士、長者及有潛在健康問題人士的 COVID-19 公共衛生建議

2021 年 7 月 12 日

根據疾病控制和預防中心（CDC）表示，智力和發展障礙人士、長者及有潛在健康問題的人士可能有更高風險會出現 COVID-19 的嚴重病情。對任何年齡人士而言，以下原有病症均可能提高出現嚴重 COVID-19 病情的風險：



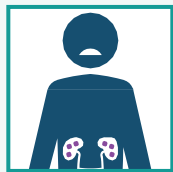
- 慢性肺病或中度至重度哮喘
- 嚴重心臟病
- 可導致免疫力降低的病症，包括癌症治療、吸煙、骨髓或器官移植、免疫力缺乏、未經控制的 HIV 感染或愛滋病，以及長期使用皮質類固醇及其他減低免疫力的藥物



- 嚴重肥胖（身高體重指數 [BMI] 為 40 或以上）
- 糖尿病



- 鎌型細胞貧血症
- 慢性腎病以及進行透析的人士
- 肝病



俄勒岡州衛生局（OHA）根據現時已知 COVID-19 的傳播情況及嚴重程度作出建議。本建議有助告知殘疾人士，包括身體殘疾、有智力和發展障礙、有獲取和功能需求的人士，以及為這類人士做出決策和保護其健康的護理人員。

殘疾人士及智力和發展障礙 (intellectual and developmental disabilities, 簡稱 ID/DD) 人士

殘疾人士，包括身體和有智力和發展障礙的殘疾人士對患上COVID-19 和面對不良的健康問題有較高風險，這是由於他們：

- **有較高風險患上其他病症。** 殘疾成年人包括患有身體及智力和發展障礙殘疾，比非殘疾成年人更有可能有三倍的風險罹患心臟病、中風、糖尿病或癌症。患有智力和發展障礙 ID/DD 的人士有較高風險罹患先天性疾病，導致免疫系統功能不良、因進食相關問題引起肺炎、肥胖症及其他影響心臟和肺部的疾病。這些病症會增加發生 COVID-19 嚴重病情的風險。
- **獲取醫療和支援服務的管道減少。** 患有身體殘疾、智力和發展障礙的人士在獲得醫院和診所的現場護理方面遇到困難。遠距醫療服務可減少交通上的阻礙，但可能產生其他問題，例如獲取高速網際網路、為有溝通障礙（例如聾人或盲人）或 ID/DD 人士提供無障礙服務，以及接載他們獲取其他支援服務等。
- **共享生活空間中有較高比例的殘疾人士**，包括輔助式生活、集合式護理場所以及與大家庭成員一起生活。大部分肢體殘疾或 ID/DD 人士都依賴現場護理人員的支援，可能使諸如保持身體距離等風險減低策略更難實施。
- 俄勒岡州衛生局的測試指引將殘疾人士認定為可提供 COVID-19 測試的群體，無論他們是否有症狀或接觸過 COVID-19 患者。

https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/1e2267_R.pdf

參考文獻：

1. 殘疾人士，疾病控制及預防中心。<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-disabilities.html>。訪問日期：2020 年 10 月 21 日。
2. 患有某些病症的人，疾病控制及預防中心。<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html>。訪問日期：2020 年 10 月 21 日。
3. Constantino JN、Mustafa S、Piven J、Rodgers R、Tschida J. 等人，COVID-19 對智能與發展障礙者的影響：臨床和科學的優先事項。美國精神病學雜誌：給編輯的信。2020 年 8 月 28 日
4. Matson、Johnny 和 Matson、Michael。(2015)。智能障礙者的共病症。10.1007/978-3-319-15437-4。
5. Castilho L、Lages F、Ferreira R、Oliveira A、Vilaca D、Diniz I。Breathing problems and COVID-19 in patients with developmental disabilities（「發展障礙患者的呼吸問題與 COVID-19」）。牙科特殊照護：給編輯的信。2020 年 8 月 3 日。
6. Alexander R、Ravi A、Barclay H、Sawhney I、Chester V、Malcolm V、Brolly K、Mukherji K、Zia A、Tharian R、Howell A、Lane T、Cooper V、Langdon P。

Guidance for the Treatment and Management of COVID-19 Among People with Intellectual Disabilities (「智障人士之間的 COVID-19 治療和管理指引」)。智能障礙者政策與實務期刊。doi: 10.1111/jppi.12352

7. Annaswamy T, Verduzco-Gutierrez M, Frieden L. Telemedicine barriers and challenges for persons with disabilities: Covid-19 and beyond (「殘疾人士遠距醫療障礙和挑戰: Covid-19 及未來」)。殘疾與健康雜期刊: 評論。新聞文章。

保持身體及精神健康

長者及原有病症的人採取措施保護自己，將可保持安全和健康。

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，保持身體距離可能會導致或加劇精神健康問題。與他人保持聯繫很重要。可能的話，您可以使用互動式科技來保持聯繫，例如電話和視像通話。

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

聽障專線 (TTY) 1-800-846-8517

聽障專線 (TTY) 撥打 711

西班牙文

1-800-985-5990，然後按「2」

發送短訊 Hablanos 至 66746

- 致電 211 索取 COVID-19 資料，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）的計劃資料。

- » 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。

以下是俄勒岡州各縣的精神健康服務名單：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
- 規劃免於散播病毒的方式進入診所。

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。



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。

有關 COVID-19 測試基本須知更詳細的資訊，請瀏覽 <https://govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-testing>。

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：

- 經常用肥皂和暖水洗手，每次至少 20 秒。如果無可使用，請使用酒精含量 60 - 95% 的潔手液。
- 以紙巾或手肘遮住咳嗽/噴嚏。如您使用紙巾，請扔掉紙巾並立即洗手。
- 不要觸碰臉部。
- 與不同住的人保持至少六英尺的距離。
- 出外時，戴上布、紙或即棄面罩。
- 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。網上購物是減少或免除前往商店的另一種選擇。
- 限制與非同住家庭成員的聚會，以保護自己。這包括擁擠的環境，例如不必要的航空旅行和大型當地家庭聚會。
- 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。

指引

俄勒岡州公眾服務部和俄勒岡州衛生局的指引可透過以下連結取得：

發展障礙服務辦公室（Office of Developmental Disabilities Services, 簡稱ODDS）

<https://www.oregon.gov/dhs/SENIORS-DISABILITIES/DD/Pages/COVID19-Info-for-DD-Residential-Settings.aspx>

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/coronaviruses>
- 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

- 由自我倡導資源和技術援助中心 (Self Advocacy Resource and Technical Assistance Center, 簡稱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>
- NW 殘疾支援 NWDSA/ABI 提供關於與殘疾人士同住、殘疾人士能力支援、無障礙資源和材料、培訓、一般資訊、影片及連至州立和聯邦資源連結等 [COVID-19 相關資源](#)。他們提供雙語支援，包括西班牙文的資源、培訓及資訊。

英語電話主線：503-238-0522

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-%20Nat1%20Fdn%20for%20ID%20-%203-12-20.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/DISEASESCONDITIONS/HIVSTDVIRALHEPATITIS/HIVCARETREATMENT/CAREASSIST/Documents/FAQ-covid-19-and-hiv.pdf>
» 西班牙文：<https://www.oregon.gov/oha/PH/DISEASESCONDITIONS/HIVSTDVIRALHEPATITIS/HIVCARETREATMENT/CAREASSIST/Documents/FAQ-covid-19-and-hiv%20SP.pdf>

美國身心障礙法案 (Americans with Disabilities Act, 簡稱 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/>
- COVID-19 關閉期間俄勒岡州哪裡可以找到學校餐點：
<https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Pages/COVID-19-Food-Resources.aspx>
- 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：<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。前往：
<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 (簡稱 DEMAC) of Oregon) 為本指引提供了重要意見。謝謝！