



居家照護的 COVID-19 指南

如果您要照顧的人因患 COVID-19 而變得病情嚴重的風險很高，請進行以下事項：

- 致電其醫療保健提供者。如果您和您要照顧的人需要長時間待在家裡，請索要額外的藥物。
- 如果您現在無法取得額外藥物，您或許可以郵購。
- 請確保您有非處方藥物，如退燒藥。
- 請確保您有足充醫療物資預備緊急情況，如紙巾、傷口護理、血液透析和失禁用品。另外，如果需要更多，請建立一個備份計畫。
- 確保您要照顧的人手邊有不易腐爛的食物。
- 如果您生病了，請找一個支援人員給予照護。通過電話或電子郵件與他人保持聯絡。您可能需要向朋友、家人、鄰居、社區衛生工作者等尋求幫助。
- 建立緊急聯絡名單。
- 如果您要照顧的人生病，請戴一次性口罩和手套。（更多資訊請參閱「監測」。）

採取預防措施

- 保持您的照護環境清潔。清潔和消毒經常接觸的物件和表面（例如桌子、門把、電燈開關、把手、書桌、廁所、水龍頭、水槽和手機）。請參閱可殺死 COVID-19 的[美國環保署註冊消毒劑](#)。
- 盡可能避免在公共場所觸摸經常碰觸的表面。例如，電梯按鈕、門把、扶手和與人握手。
- 戴上布、紙或即棄面罩。
- 用肥皂和水洗手至少 20 秒。
- 如果不能使用肥皂和水，請使用搓手液（酒精含量為 60-95%）。



- 不要觸碰臉部。
- 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。
- 考慮透過社交和商業網絡交付食物和物資。請考慮透過家庭、社交或商業網路將食物交付到家中的方法。



監測

- 注意潛在的 COVID-19 症狀，例如：



發燒



咳嗽



呼吸急促

如果您感覺自己正在出現症狀，請致電醫生。

- 如果您照顧的人出現 COVID-19 緊急警告病徵，立即取得醫療幫助。在成年人中，緊急警告病徵有：

- 呼吸困難或呼吸急促
- 胸部持續疼痛或壓迫感
- 新出現神智不清或或無法喚醒
- 唇或臉色青紫



此列表不包括所有病徵。如果有其他嚴重或相關症狀，請與您的醫療服務提供者聯絡。

如果您照顧的人患有呼吸道感染

- 如果您照顧的人有症狀，請遵循[疾病預防及控制中心 \(CDC\) 的建議預防措施](#)。
- 您和您照顧的人都應戴口罩。
- 確保您提供照護的空間空氣流通，例如：
 - 空調
 - 如果天氣允許，請打開窗戶。
- 盡可能遠離您要照顧的人，但仍然可以提供照顧。

- 盡量減少您和您照顧的人之間的物件轉移。提供一盤食物，而不是遞給和收集單獨的物品。
- 將溫度計交給您照顧的人，而不是將其放在他們嘴裡。
- 與他們交談時，請站在六英尺遠。
- 在患病期間，如果可能，將您要照顧的人置於一間臥室。另外，如果可以的話，指定專屬浴室供他們使用。
- 配戴一次性手套進行清潔和消毒。
- 清潔房間時，請確保消毒並擦洗所有表面，然後才讓其他家庭成員再使用該房間。

保持知曉最新情況

[疾病預防及控制中心 \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\)](#)

[俄勒岡州衛生局 \(OHA\)](#)

如欲了解更多資訊，請瀏覽 www.healthoregon/coronavirus 或致電 [211](#)。

感謝華盛頓州允許修改其指南。

無障礙文件索取：對於殘疾人士或說其他語言的非英語人士，OHA 可以提供其他格式的資訊，例如：翻譯、大字體或盲文。請聯絡衛生資訊中心，電話：1-971-673-2411, 711 TTY, 或電郵：COVID19.LanguageAccess@dhsoha.state.or.us