



為您的家庭 做好大流行準備

COVID-19 病例在很多州呈上升趋势。每個人都應該採取措施阻止疾病傳播。制定一個計劃，想一想如果您或您家裡的人生病了應怎麼辦？這樣可能幫助您減輕對接下來的事情作出反應的憂慮和壓力。

防止病毒傳播

每個人都應採取這些預防措施。

- 經常用肥皂和水洗手，每次至少 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%）。
- 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。隨著越來越多人外出，面罩可能有助阻止病毒傳播。
- 最好留在家附近。避免過夜旅程。盡量減少不必要的旅程，包括前往您家社區以外地方的即日來回旅遊。使用最短的旅程接受必需的服務。計劃在人流較少的時間處理重要任務。
- 如果生病，留在家中，致電您的醫療護理提供者及依照他們的指引。
- 如果您有患上嚴重併發症的風險（年齡 65 歲以上或患病），即使您感覺良好，也應留在家中。
- 為您的孩子樹立榜樣。向他們展示如何限制病毒和細菌的傳播。

為您的家庭做好準備

此清單將協助您收集大流行中您可能需要的資訊和資源。

資訊

收集重要的健康資訊。您可以將所有這些資訊的影印本放在文件夾中，並確保您家庭中的每個人都知道這些資訊的保存位置。

- ❑ 為您家庭中每個人找一個地方寫下醫療護理提供者的姓名和電話號碼。
- ❑ 記下每個家庭成員的任何醫療和過敏狀況。
- ❑ 記下家庭成員服用的任何處方藥物的資訊：處方藥物名稱、劑量和處方此藥的醫療護理提供者的姓名。
- ❑ 為家庭中的每個人製作健康保險卡副本。
 - ✓ 如果您無法使用影印機或掃描器，請考慮其他保留副本的方法，例如透過電子郵件發送健康保險卡照片給自己、拍下卡的照片並保存到備份硬盤，或在智能手機上使用掃描器應用程式。

與家人以及您負責照顧的其他人交談，瞭解如果有人生病了該怎麼辦。確保您的家人都知道您的計劃。

- ❑ 如果您生病了，您會怎麼辦？
 - ✓ OHA 備有傳單描述[如果您確診患有 COVID-19 時會發生什麼](#)。
 - ✓ CDC 有建議[如果您病了怎麼辦](#)。
- ❑ 您需要什麼來照顧您家裡的人？
 - ✓ OHA 有[照顧家裡的人](#)的指引。
 - ✓ CDC 有[在家照顧生病的人](#)的提示。
- ❑ 如果主要護理者生病了，誰來照顧您家裡的孩子？如果需要的話，孩子可否和他們隔離？
- ❑ 如果學校或日托中心關閉，誰來照顧孩子？
- ❑ 如果需要，誰來照顧您家裡的寵物？
- ❑ 如果作為照顧者的您生病了，誰支援您的親人，例如年長父母或殘疾家人？

- ✓ 俄勒岡州老齡化及殘疾資源連接 (ADRC) 也許能夠提供資訊來協助您:
<http://www.adrcoforegon.org/> 或致電 1-855-ORE-ADRC (1-855-673-2372)

- 對於一般的準備，如果您在緊急情況下需要隔離，而您的家不是一個最佳選擇聯絡點的時候，協議一個聯絡點，讓所有您的家人都可以登入尋求協助。

資源

在大流行期間，您可能需要長時間留在家裡。俄勒岡州的人已經習慣了「兩週準備」應對災難 - 檢查您的應急套裝以確保您隨時可以取得這些東西。

食品和非易腐食品

- 即食罐頭肉、水果、蔬菜和湯
- 蛋白質或水果棒
- 乾麥片或燕麥片
- 花生醬或堅果
- 乾果
- 餅乾
- 罐裝果汁
- 忘憂美食，包括曲奇、糖果、即溶咖啡、茶包
- 瓶裝水（每人每日一加侖）
- 對於有飲食限制的人，為他們準備合適的食物（如有需要）
- 罐裝或瓶裝嬰兒食品和奶粉（如有需要）
- 寵物食品

醫療、保健和緊急用品

- 處方藥
- 處方醫療用品，如血糖和血壓監測設備
- 肥皂和水，或酒精搓手液（60-95% 酒精含量）
- 退燒藥，如對乙醯氨基酚 (acetaminophen) 或布洛芬 (ibuprofen)
- 探熱針

- 止瀉藥
- 維他命、咳水、喉糖
- 含電解質的液體或粉末飲料補充劑
- 電筒
- 電池
- 便攜式手機充電器或流動電源
- 便攜式收音機
- 手動開罐器
- 垃圾袋
- 根據需要準備紙巾、廁紙、一次性尿布、牙膏、女性用品和其他衛生用品
- 娛樂設備如遊戲、工藝品、書籍和電影
- 適合幼兒的忘憂物品如玩具和毛氈
- 為有特殊需要的人，如長者或殘疾人士提供用品
- 額外現金

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文件檔案，例如：其他語言、大字體、盲文或您首選的格式。請聯絡 Mavel Morales，電話：1-844-882-7889，711 TTY 或電郵：OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us。