

2020 年 12 月 17 日

## 无家可归者营地建议

### 有关 COVID-19 如何传播的基础知识

COVID-19(新型冠状病毒)的症状类似于流感。症状包括但不限于发烧、咳嗽和呼吸急促。病毒主要通过感染者咳嗽、打喷嚏或说话时产生的呼吸道飞沫从而在人与人之间传播。飞沫会落在附近人的嘴或鼻子中-距离大约在 6 英尺内。如果一名健康人触摸了沾有来自病人咳嗽/打喷嚏的飞沫中的病毒的表面、物体或病人的手,则当他们触摸自己的嘴或鼻子时,病毒会感染该健康人。

大多数人无需医疗干预即可康复,并有轻度症状。但是某些人确实有发展为更严重症状(包括肺炎)的高风险。这些有高风险的人往往年龄较大,免疫系统较弱或有潜在病症(如心脏病或肺部疾病)。COVID-19 是新型病毒,但仍有限制其传播并支持那些生病的人的办法。

### 限制感染传播的步骤

- 洗手很重要,但是我们认识到,没有住所的人们使用洗手设施受限制。消毒液也有效。如果某人生病,洗手或消毒双手将帮助他们避免病原体从肺部或鼻子传播到接触的其它物体。如果他们健康,采取这些步骤将帮助他们避免从接触的物体中沾染病原体,并将其传播到自身的嘴巴、鼻子或眼睛。
- 人们应该尽其所能避免碰到自己的鼻子、眼睛和嘴巴。
- 咳嗽时遮挡:任何咳嗽都应该用肘、口罩或头巾遮挡。
- 尽可能鼓励与您一起工作的人限制分享个人物品,例如香烟、食物、电话和器皿。

### 卫生和清洁

如果可能,请使用背面写有“杀死人类冠状病毒”的消毒湿巾。请遵循标签上的说明。不要弄干用消毒剂或湿巾擦拭的东西。无论擦拭什么,都需要在标签上列出的时间内保持其湿润。此步骤很重要,因为接触时间是杀死病原体所需因素。湿巾可用于清洁高频触碰物品,如手机以及其它表面。

### 面罩

患病和咳嗽的人应该可以获得并佩戴布面罩(或外科口罩,如果有)。面罩将帮助阻隔可传播新型冠状病毒的飞沫。外联人员应识别那些有新的、更严重的或不同的咳嗽的人。他们佩戴的面罩或口罩将阻隔分泌物或飞沫。

凡是距离别人不到 6 英尺的人，无论是否生病，均应该戴面罩。口罩和面罩只有在使用正确时才有效。为了正确使用面罩，必须遵循以下规则：

- 面罩要紧贴脸部，遮住鼻子和嘴巴。
- 口罩的彩色面朝外。
- 线绳或松紧带的位置正确，可将口罩牢牢固定在适当的位置。
- 将金属条塑形到您的鼻梁。观看本视频 (<https://www.youtube.com/watch?v=9VbojLOQe94>) 了解如何正确使用口罩。

外联人员和志愿者在感到不适时不应工作，并且在此期间不应与潜在的易感弱势群体共度时光。他们应该：

- 经常保持良好的手部卫生，包括在与他人交往前后。
- 与他人保持至少 6 英尺的距离。
- 避免处理客户的物品（除非他们戴手套）。

## 建立营地以限制感染的传播

露营的人应尽可能将有呼吸道疾病症状（如咳嗽、发烧、呼吸急促）的人与没有呼吸道症状的人分开。这将阻止病人的呼吸道飞沫通过空气进入健康人的嘴或鼻中。即使咳嗽的人戴着口罩，这也很有帮助。如果没有口罩，这一点尤其重要。如果是在户外，人们可能可以彼此间隔开一定空间。理想情况下，一个健康人和一个患病的人之间应该保持至少六英尺的距离。同样，患病的人应尽可能避免与没有呼吸系统疾病症状（如咳嗽、发烧、呼吸急促）的人共用帐篷。

如果空间有限，俄勒冈州卫生局（OHA）提供的有关庇护所和其它聚集空间的指南可能会有所帮助：

- 帐篷之间至少要有 6 英尺的距离（如果空间允许，最好是更远距离），以便将有呼吸道疾病症状的人和没有呼吸道疾病症状的人分开。
- 避免在食品、饮水和卫生站周围拥挤。
- 在其他人身边时，要戴上口罩或面罩。2 岁以下幼儿、呼吸困难的人、昏迷或其他不能自理和自行摘下口罩的人都不应该戴口罩。
- 提醒人们不要与他人共享床上用品、衣服和其它个人物品，尤其是与那些有这些症状并在毯子和衣服上咳嗽的人。
- 咳嗽的人应尽可能使自己的纸巾，被褥，穿的衣服和垃圾与其他营员产生的垃圾分开存放。

## 宠物

该病毒可能会在宠物和人类之间传播。我们的宠物对我们很重要，我们对它们也很重要。我们不应该由于这种担忧而相互抛弃。

## 照顾有呼吸道症状的人

许多 COVID-19 患者无需医疗干预即可获得所需的护理。人在出现咳嗽、发烧等症状前两天就会有传染性。轻度患病的人可能会出现以下症状：咳嗽、打喷嚏、喉咙痛、发烧和酸痛。提供护理，就如同该人患有流感：

- 确保他们休息，并提供非处方药，如对乙酰氨基酚（Tylenol）和布洛芬（Advil）来治疗发烧和疼痛等症状。
- 将患病的人安放在一个通风良好的单独空间中，并尽可能与其他人和宠物分开。如果那不可能，请与健康的人保持至少 6 英尺的距离。生病的人应避免与健康的人共用帐篷。
- 如果有人咳嗽或打喷嚏，请避免与他们共用床上用品和衣物。
- 咳嗽或打喷嚏的病人应戴口罩。如果该人不能戴口罩，那么照顾他们的人应该在靠近患病人员（6 英尺内）时戴口罩或遮住鼻子和嘴巴。

## 何时寻求额外的医疗护理

如果有人出现以下 COVID-19 的任何症状，应通过通常的医疗机构寻求医疗服务，症状包括：

- 发热或发冷
- 咳嗽
- 呼吸急促或呼吸困难
- 疲乏
- 肌肉或身体酸痛
- 头痛
- 新的味觉或嗅觉丧失
- 喉咙痛
- 鼻塞或流鼻涕
- 恶心或呕吐
- 腹泻

如果有人出现以下症状，应立即就医：

- 呼吸困难
- 胸部或腹部疼痛或压迫感
- 不能喝水或不能喝下液体
- 新出现的意识错乱
- 无法保持清醒

当有人打 911 时，一辆救护车会像往常一样到来。医务辅助人员将戴着额外的口罩和面罩，以保持自己的健康，以便他们能继续工作。

如果有人知道某人需要看病却拒绝就医，应该督促他们去看病。请他们戴上口罩，并帮助他们与他人保持至少 6 英尺距离。

## 照顾者指南

直接照顾者感染来自病人的病毒的风险最高。但是与病人共享空间的其他人也应采取相同的预防措施以降低风险。人们应该尽可能地定期检查自己的健康状况，以观察类似症状。

照顾者和密切接触者应始终遵循有关洗手和消毒剂并避免触摸自己面部的指导，尤其是在与患病者共享空间并处理其物品后。

定期使用日常清洁产品适当清洁所有经常触摸的表面。

避免与患病的人共享个人物品、器皿、毛巾或床上用品。

如果可以使用洗衣服务，则病人和未出现症状的人可共享物品。为避免病原体，人们应避免摇晃脏衣服或将“脏衣服”“抱”在胸前。

## 营地指南

OHA 建议如果没有个人住房选择(或如果人们不想去其他住房)，应允许无住所或住在营地的人留在原地。清理营地可以使人们与社区中更多的人混在一起，并中断与服务提供者的联系。这增加传染病传播的可能性。

## 我们正在做什么来提供帮助

我们知道人们担心 COVID-19。我们希望为社区中没有住房的人和照顾他们的人提供支持。

此外，州机构正在共同努力，以下列方式满足这些人的需求：

- 俄勒冈州卫生局（OHA）正在与俄勒冈州紧急管理办公室和人类服务部合作，组成一个多机构工作组。
- OHA 已经制定了一个框架，以预测和解决弱势易感群体，包括无住所的人们的需求。我们将继续与服务提供商、社区成员和当地公共卫生当局合作，以找出问题所在。
- OHA 拥有一个社区参与联络团队，他们与代表并服务于历史上服务欠缺人群（包括无住所的人们）的组织积极合作。该团队每周举行一次更新电话会议，并开发健康信息和其它资源以支持这些社区中的健康。

## 资源

[为无家可归者服务提供者和地方官员制定的《无家可归者和 COVID-19 临时指南》](#)

[地方公共卫生机构名录](#)

**文件可访问性：**对于残障人士或说英语以外的其他语言的人，OHA 可以提供其他格式的信息，例如翻译、大号字体或盲文。请致电 1-971-673-2411、711 TTY，或发送电子邮件至 [COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us)，与健康信息中心联系。