

残疾人、老年人和基础医学疾病人群 COVID-19 指南

2020 年 4 月 6 日

俄勒冈州 (Oregon) 最近在没有高风险暴露 (即前往受影响地区或接触已知病例) 的人群中发现了新型冠状病毒 (COVID-19) 病例。这意味着 COVID-19 已在俄勒冈州中传播。诸如社会疏远、手部卫生和生病时待在家里的社区范围的措施对减少社区传播至关重要。

根据美国疾病预防控制中心 (CDC) 的数据, 老年人和有基础医学疾病的人可能有更高的严重疾病风险。可能会增加任何年龄的人罹患严重 COVID-19 风险的基础医学疾病:



- 慢性肺病或中重度哮喘
- 严重心脏疾病
- 可能导致免疫功能低下的疾病, 包括癌症治疗、吸烟、骨髓或器官移植、免疫缺陷、HIV 或 AIDS 控制不佳以及长期使用皮质类固醇和其他减弱免疫力的药物



- 重度肥胖 (体重指数 [BMI] ≥ 40)
- 糖尿病



- 慢性肾病和透析患者
- 肝脏疾病。



本指南是 OHA 基于目前已知的 COVID-19 传播和严重程度制定的。本 OHA 指南旨在协助残疾人和看护者获得最新信息。本指南纳入了针对有获得信息和功能需求的更广泛人群的信息。您和您的看护者应根据您的情况和准确信息做出决定。



俄勒冈州倡议

2020 年 3 月 23 日，州长 Brown 发布了一项针对俄勒冈州人的国内命令。这包括关闭非必要的企业，以帮助减缓 COVID-19 的传播。当人们在公共场合时，俄勒冈州鼓励社会疏远 — 彼此保持 6 英尺。阅读完整命令

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

有些人需要依靠他人提供贴身呵护或密切支持。提供这些维持生命服务的人员仍需继续提供服务。但是，看护者应遵循以下指南来采取预防措施：

<https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/1e2288q.pdf>。

社会疏远，以及关闭学校和限制 10 人的集会，打算帮助俄勒冈州人“削平增长曲线”。这将减缓在任何特定时间内感染人数的增加，以确保我们的卫生系统继续良好运行。

您可以在以下网址找到更多关于社会疏远的信息

<https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/1e2268.pdf>。

保持身心健康

如果您采取措施保护自己，老年人和有基础医学疾病的人就可以保持安全和健康。

除了采取日常预防措施，

避免以下活动：



公共集会



靠近生病的人



游轮旅游



进行非基本旅行

在不确定的时候，您可能会感到更焦虑。由于日常人类互动的减少，社会疏远会产生或加剧心理健康问题。在此期间，使用交互式技术维护联系非常重要。这包括电话和视频聊天互相问好。

如果您需要非紧急帮助：

- 使用灾难求助专线（Disaster Distress Hotline）：

1-800-985-5990

发送 TalkWithUs 到 66746

TTY 1-800-846-8517

TTY 拨 711

西班牙语

1-800-985-5990，然后按下“2”

发送 Hablanos 至 66746



- 拨打 211 获取 COVID-19 信息，包括当地心理健康资源。211info 还提供了关于满足基本需要（如粮食、住房、保健等）的方案的信息，在所有县都可获得。
 - » 您也可以将邮政编码发送到 898211。
 - » 口译员可通过电话提供语言服务。
文本和电子邮件有英文和西班牙文两种版本。
 - » TTY 拨 711。
 - » 转到<https://www.211info.org/contact>。
- 呼吁当地心理健康支持。
以下是俄勒冈州各县的心理健康服务清单：
www.oregon.gov/oha/HSD/AMH/Pages/CMH-Programs.aspx

在紧急情况下记得拨打 911。

如果您感觉不适该怎么办

COVID-19 的主要症状是：



发热



咳嗽



呼吸短促

如果您认为您感染了，**呼叫**您的健康护理提供者或当地卫生部门。他们可以帮助您：

- 确定您是否需要约诊，以及
- 如果您确实需要前往诊所，则为您规划进入诊所的方式，以避免感染他人。

如果您没有医生：



- 拨打 211 获取您附近的诊所列表，或
- 致电您当地的紧急护理中心进行预约。



并非每个患者都需要接受 COVID-19 测试。您的健康护理提供者将确定您是否需要检测。

如果您是老年人，并且您有任何健康问题，请联系您的健康护理提供者。

如果您认为暴露于 COVID-19，该怎么办

如果您认为您暴露于 COVID-19，并且您出现了它的症状，远离其他人，这样您就不会感染他们。致电您的医生或诊所寻求指导。

紧急情况下怎么办

如果是紧急情况或您的症状严重（例如呼吸困难），请拨打 911。

如果可以，请告诉 911 和医院任何已知发生 COVID-19 暴露的人。

有关 COVID-19 测试基础知识的更多详细信息，请访问
<https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/1e2279A.pdf>。

每天需要采取的措施

每个人都应该遵循这些日常步骤，以防止所有呼吸系统疾病的传播：

- 经常用肥皂和水洗手至少 20 秒。如果没有，可使用酒精洗手液和浓度至少 60% 的酒精。
- 避免用未洗的手触摸眼睛、鼻子或嘴巴。
- 避免与生病的人密切接触。
- 您生病时待在家里，避免与他人密切接触。
- 咳嗽或打喷嚏时，应用纸巾遮挡，然后将其扔掉。如果您没有纸巾，应向肘部内咳嗽。
- 清洁和消毒您经常接触的物体和表面。
- 经常清洁医疗用品和设备，并按产品状态使用。



自我准备和看护者准备

您和您的看护者现在可以采取步骤减缓呼吸道传染病的传播。这包括 COVID-19。花时间审查和更新您的个人应急计划。这可能包括以下内容：

- 了解您服用的药物并至少保留两周的供应。您可以通过与您的初级健康护理提供者或保险公司联系来做到这一点。一些保险公司，如 Medicaid 按服务收费，放宽了再续药限度。阅读更多内容
<https://dfr.oregon.gov/insure/health/understand/Pages/coronavirus.aspx>。
- 储备其他医疗用品和不易腐烂的食品，以尽量减少去商店的次数（以及与人接触）。
- 安排备用看护者和交通。
- 了解一些重要电话。
 - » 任何健康护理提供者者和健康计划的全天候健康热线
 - » 专业健康护理提供者
 - » 支持服务电话：
 - 社区组织
 - 运输供应商
 - 健康计划
 - 护理协调员
 - 护士热线
 - 远程医疗服务
 - » 食品、药品和供应品的交付。

- 与定期家访的服务提供者制定计划，以尽量减少暴露，例如：

- » 个人助理
- » 服务人员
- » 家庭健康人员
- » 临终关怀人员
- » 独立生活辅导员。



- 了解您每天或定期过去的设施的应急计划，例如：

- » 透析中心
- » 血液治疗中心
- » 化疗中心
- » 其他输液治疗地点。



如果您想前往从而讨论如何保护自己，再去之前先打电话。

家庭和家中护理

国家对家中护理和居住环境（设施或集体住宅）的指导和政策会随着大流行病的进展而不断发展和变化。如果您所爱的人住在护理机构，请执行以下操作：

- 经常询问住在里面人的健康情况。
- 遵守访客限制。
- 如果那里出现疫情，了解该机构的方案。

2020 年 3 月 17 日

人类服务部 (DHS)

发育障碍服务办公室 (ODDS) 发布：

- 关于寄宿、成人寄养和家中服务支持的政策
- 关于限制访客进入
24 小时住宅以及支持性生活设施的政策指导
- 关于确定发育残疾资格的指南。

概述：ODDS 不允许任何对以下机构的非必要访问：

- 24 小时住宅集体住宅
- 成人寄养机构
- 辅助生活设施
- 支持性生活设施（当您的提供者拥有或租用房屋时）。

参见此处的完整指南：<https://www.oregon.gov/DHS/SENIORS-DISABILITIES/DD/DirectorMessages/In-Home-Res-Covid-DD-Dir-Final.pdf>。

有关最新信息，请访问 DHS ODDS 的网址：<https://www.oregon.gov/DHS/SENIORS-DISABILITIES/DD/Pages/ODDS-COVID-19-Information.aspx>。订阅页面顶部的电子邮件更新。

2020 年 3 月 10 日

OHA 公共卫生部门 (PHD) 发布了 COVID-19 对提供家中个人护理的工作人员的感染控制指南。

参见此处的完整指南：<https://www.oregon.gov/oha/PH/DISEASES/CONDITIONS/DISEASESAZ/Emerging%20Respiratory%20Infections/COVID-19-Interim-Infection-Control-Guidance-Home-Care-Workers.pdf>。

与 OHA PHD 协商后，DHS 发布了限制长期护理机构 (LTCF) 暴露于 COVID-19 的政策。本政策适用于所有护理机构、居家护理和辅助生活机构，包括支持记忆护理的机构。

概述：为防止设施中出现呼吸道细菌，LTCF 将进行以下操作：

1. 限制非基本人员探视。
2. 限制在任何给定时间每位居民有两名基本访客。
3. 进入大楼前，对所有基本访客进行筛查，要求符合筛查标准。

获取完整政策，请访问

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

COVID-19 资源

- 美国疾病预防控制中心的 COVID-19 网站：
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>

- 俄勒冈州卫生局的 COVID-19 网站：
<http://healthoregon.org/coronavirus>

俄勒冈州卫生局网页上的资源包括：

- » 注册获取电子邮件更新
- » 信息图和多语言信息
- » 针对各种人群的新的和更新的指南
- » 俄勒冈州 COVID-19 病例的当前数量
- » 常见问题 (FAQ)：<https://www.oregon.gov/oha/PH/DISEASES/CONDITIONS/DISEASESAZ/Pages/COVID19-FAQ.aspx>
- 当地公共卫生部门目录：www.healthoregon.org/lhddirectory
- DHS COVID-19 网页：<https://www.oregon.gov/DHS/COVID-19/Pages/Home.aspx>
- DHS ODDS COVID-19 网页：<https://www.oregon.gov/DHS/SENIORS-DISABILITIES/DD/Pages/ODDS-COVID-19-Information.aspx>

ODDS 网页上的资源包括：

- » 病例管理员信息
- » 提供者信息
- » 一般公告，包括解释 COVID-19 的简单视频
<https://www.youtube.com/watch?v=MJ8eeC-tVD4&feature=youtu.be>
- » 注册获取电子邮件更新
- 社区生活管理 (ACL) <https://acl.gov/COVID-19>
- 州长办公室 COVID-19 网页 <https://www.oregon.gov/gov/pages/index.aspx>

对于 SEIU 503 成员

- 了解 SEIU 能为其成员做什么：https://seiu503.org/member_news/coronavirus-resources-for-seiu-members/

对于听障人群

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

简明语言手册

- 由自我倡导资源和技术援助中心 (SARTAC) 开发的冠状病毒简明手册：
 - » <https://selfadvocacyinfo.org/wp-content/uploads/2020/03/Plain-Language-Information-on-Coronavirus.pdf>
 - » 西班牙语：<https://selfadvocacyinfo.org/resource/plain-language-information-on-covid-19-spanish-version/>

对于有特殊医疗保健需求的儿童和青年家庭

- 父母和看护者帮助家庭应对 COVID-19 的指南：
<https://www.nctsn.org/resources/parent-caregiver-guide-to-helping-families-cope-with-the-coronavirus-disease-2019>

对于老年人和慢性健康疾病人群

- 老年人和慢性健康疾病人群关于 COVID-19 的常见问题和答案：
<https://acl.gov/sites/default/files/common/AOA%20-%20Alliance%20for%20Aging%20Rsch%20-%20Nat1%20Fdn%20for%20ID%20-%203-12-20.pdf>

对于 HIV 感染者

- 常见问题：冠状病毒（COVID-19）和 HIV：
 - » <https://www.oregon.gov/oha/PH/DISEASESCONDITIONS/HIVSTDVIRALHEPATITIS/HIVCARETREATMENT/CAREASSIST/Documents/FAQ-covid-19-and-hiv.pdf>
 - » 西班牙语：
<https://www.oregon.gov/oha/PH/DISEASESCONDITIONS/HIVSTDVIRALHEPATITIS/HIVCARETREATMENT/CAREASSIST/Documents/FAQ-covid-19-and-hiv%20SP.pdf>

美国残疾人法案（ADA）

- 关于 ADA、康复法案和 COVID-19 的问答：
<https://content.govdelivery.com/accounts/USEEOC/bulletins/281dd9d>
- 关于 COVID-19 的 ADA 相关和访问相关主题的问题和担忧：
 - » 西北 ADA 中心（Northwest ADA Center）
 - • ADA 热线：1-800-949-4232
 - nwadactr@uw.edu

食物支持

- 俄勒冈州食品银行地点：
<https://www.oregonfoodbank.org/find-help/find-food/>
- 在因 COVID-19 的学校关闭期间，在俄勒冈州哪里可以找到学校膳食：
https://docs.google.com/spreadsheets/d/e/2PACX-1vQdNuwGk2d3GnFHMqWP5EOM4C9sTKriEoTXN1bCFjJuxH1Oz8wKv89L-dtDAOf41Wcjl8QM82L-mOW3/pubhtml?gid=1537028636&%3Bsingle=true&%3Bwidget=true&%3Bheaders=false&urp=gmail_link
- 补充营养援助计划（SNAP）
 - » 致电或通过电子邮件发送至 DHS 办公室以访问应用程序。在以下网址找到您当地的办公室<https://www.oregon.gov/DHS/Offices/Pages/Self-Sufficiency.aspx>。
 - » 您也可以在线申请
<https://apps.state.or.us/onlineApplication/>。
- 俄勒冈州的老龄化和残疾资源连接（ADRC）：
<https://www.adrcoforegon.org/consite/index.php>

问题评论和关注

您可以将关于本指南或 COVID-19 和残疾人的问题、评论和担忧发送至 oregon.masscare@dhsosha.state.or.us。

您可以向州长办公室的宪法服务部（电话：503-378-4582）发送关于州长 Kate Brown 发布的 COVID-19 相关国家政策的评论或担忧。您也可以使用在线表格进行提交。转到：

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

致谢

感谢加州州长紧急服务办公室分享他们的指导。

俄勒冈州残疾应急管理咨询委员会（DEMAC）在本指南制定过程中提供了大量信息。感谢您！