



COVID-19在家照顾他人的指南

如果您要照顾的人士感染COVID-19且患重病的风险很高，则：

- 致电他们的医务人员。如果您和您要照顾的人士需要长时间待在家里，请求提供额外的药物。
- 如果您现在无法获得额外的药品，请考虑网购。
- 确保您有非处方药和医疗用品（纸巾等）来治疗发热和其他症状。
- 确保您有足够的医疗用品（例如氧气、失禁用品、透析、伤口护理）。另外，如果需要更多，请创建一份备份计划。
- 确保您所照顾的人士备有不易腐烂的食物。
- 请找一名后备人员以备您生病时可提供护理。通过电话或电子邮件与他人保持联系。您可能需要向朋友、家人、邻居、社区卫生工作者等寻求帮助。
- 创建一份紧急联系人列表。
- 如果您要照顾的人士生病，请戴一次性口罩和手套。（请参见“监测”章节中的更多信息。）

注意事项

- 保持您的照护环境清洁。清洁和消毒经常接触的物体和表面（例如桌子、门把手、电灯开关、手柄、书桌、卫生间、水龙头、水槽和手机）。请参见可杀死COVID-19的EPA注册的消毒剂。
- 经常用肥皂和水洗手至少 20 秒，尤其是在以下活动后：



- 擤鼻涕
- 咳嗽
- 打喷嚏
- 在公共场所。



- 如果不能使用肥皂和水，请使用酒精含量至少为60%的洗手液。
- 避免触摸脸、鼻子和眼睛。
- 尽可能避免在公共场所触摸被人频繁接触的表面。例如，电梯按钮、门把手、扶手和与人握手。如果必须触摸东西，请用纸巾或袖子遮挡手或手指。
- 如果您需要更多食物，请考虑通过家庭、社交或商业网络将食物带到家里的方法。



监测

- 注意潜在的COVID-19症状，例如：
 - 发热
 - 咳嗽
 - 呼吸短促



如果您感觉自己出现症状，请致电医生。

- 如果您要照顾的人士出现COVID-19的紧急警示征象，请立即寻求医学帮助。在成人中，紧急警示征象是：
 - 呼吸困难或呼吸急促
 - 持续性胸痛或胸闷
 - 新的神志不清或无法唤醒
 - 唇或面色青紫

此列表不包括所有征象。如果有其他重度或相关的症状，请与您的医务人员联系。

如果您照顾的人士患有呼吸道感染

- 如果您照顾的人士有症状，请遵循疾病控制和预防中心（CDC）建议的预防措施。
- 您和您所照顾的人士都应戴口罩。如果您只有一个口罩，请给您所照顾的人士戴上。
- 确保您照顾他人的场所空气流通，例如：
 - 空调
 - 如果天气允许，请打开窗户。

- 尽可能远离您要照顾的人士，但确保仍然可以提供照顾。
 - 使您和您所照顾人士之间的物品传递尽可能少。提供托盘上盛装的食物，而不是送交和收回单独的物品。
 - 将温度计递给您照顾的人士，而不是将其放在他们的嘴里。
 - 与他们交谈时，请保持六英尺距离。
- 在其患病期间，如果可能，请将您要照顾的人士安置在一间单独卧室。另外，如果可以，请专门安排一个浴室供他们使用。
- 戴一次性手套进行清洁和消毒。
- 在清洁房间时，请务必消毒并擦洗所有表面，然后才可允许其他家庭成员再次使用该房间。

随时了解情况

[美国疾病控制和预防中心 \(CDC\)](#)

[俄勒冈州卫生部 \(OHA\)](#)

欲了解更多信息，请访问www.healthoregon/coronavirus或拨打 [211](#)。

感谢华盛顿州允许我们改编他们的指南。

您可获取使用其他语种、大号字体、盲文或您首选格式编写的本文件。请致电 971-673-0977，与公共卫生部门联系。我们接受所有转接电话，或者您可以拨打 711。