



为您的家庭应对疫情做好准备

在许多州，COVID-19 病例数正在上升。尽管每个人都应该采取措施遏制疾病的传播，但如果您或您的家中某人生病，事先计划好该怎么做可有助于减轻应对接下来发生的事情的担忧与压力。

防止病毒传播

每个人都应采取这些预防措施。

- 经常用肥皂和水洗手至少 20 秒。如果您不能使用肥皂和水，使用净手液（酒精含量为 60-95%）。
- 咳嗽和打喷嚏时用肘部或纸巾遮挡。如果使用纸巾，请扔掉纸巾并立即洗手。
- 请勿触摸您的脸。
- 与不和您住一起的人保持至少六英尺的距离。
- 如果外出，请戴上布制、纸制或一次性面罩。随着越来越多的人外出且四处走动，戴面罩可能有助于阻止病毒传播。
- 待在家里。避免过夜旅行。尽量减少不必要的旅行，包括前往您所居住社区之外的地点的休闲一日游。出行获得基本服务所需的最短距离。计划在人少的时段办理基本事务。
- 如果您生病，请留在家中，致电您的医务人员并按照他们的指导行事。
- 如果您有发生重度并发症的风险（年龄大于 65 岁或患有疾病），即使您感觉良好，也应留在家中。
- 为孩子们树立榜样。向他们展示如何限制病毒和细菌的传播。

让您的家人做准备

此核对清单将帮助您收集在疫情大流行期间可能需要的信息和资源。

信息

收集重要的健康信息。您可以将所有这些信息的纸质副本放在一个文件夹中，并确保家庭中每个人都知道其存放位置。

- 在某处写下家庭中每个人的医务人员的姓名和电话号码。
- 写下每个家庭成员的任何健康状况和过敏情况。
- 写下家庭成员服用的任何处方药的信息：处方药物名称、剂量和开具处方的医务人员。
- 为您家庭中的每个人复印健康保险卡副本。
 - ✓ 如果您无法使用复印机或扫描仪，请考虑其他保留副本的方法，例如通过电子邮件将照片发送给自己、将卡的照片保存到备份驱动器、或在智能手机上使用扫描仪应用程序。

与您的家庭成员，以及您对其负责的任何其他人讨论如果有人生病该怎么办。确保家庭中的每个人都知道您的计划。

- 如果生病了怎么办？
 - ✓ OHA 提供了[您被诊断出 COVID-19 时会发生的事情](#)的传单。
 - ✓ CDC 提供了[您生病时该怎么办](#)的建议。
- 您在照顾家里人时需要怎么做？
 - ✓ OHA 对[关于在家照顾家人](#)提供了指南。
 - ✓ CDC 对[关于在家照顾生病的家人](#)提供了小提示。
- 如果家中孩子的主要照护者生病，谁来照看他们？ 如果需要，孩子们可以和他们一起隔离吗？
- 如果学校或日托中心关闭，谁来照顾孩子？
- 如果需要，谁来照顾您家中的宠物？
- 如果您生病，谁将为您照护的人提供支持，例如年迈父母或残障的家庭成员？

- ✓ 俄勒冈州老年人和残障人士资源连接 (ADRC) 可提供信息来帮助您：
<http://www.adrcoforegon.org/> 或致电 1-855-ORE-ADRC (1-855-673-2372)

- 为了做好一般准备，如果您在紧急情况下与家人分开，且此时家可能不是最佳联络点的情况下，约定一个所有家庭成员都可以前往的联络点。

资源

在疫情大流行期间，您可能需要在家呆很长一段时间。俄勒冈州人习惯于为灾难做好“两周准备”——检查应急包以确保您手头有这些东西。

食品和不易变质的食物

- 即食肉罐头、水果、蔬菜和汤
- 蛋白质或水果棒
- 干麦片或燕麦
- 花生酱或坚果
- 干果
- 薄脆饼干
- 罐装果汁
- 安慰食品，包括饼干、糖果、速溶咖啡、茶包
- 瓶装水（每人每天一加仑）
- 如果需要，为有饮食限制的人提供适当的食物
- 如果需要，罐头或罐装婴儿食品和配方奶粉
- 宠物食品

医疗、健康和急救用品

- 处方药物
- 处方医疗用品，例如血糖和血压监测设备
- 肥皂和水或酒精类净手液（酒精含量为 60-95%）
- 用于治疗发热的药物，例如对乙酰氨基酚或布洛芬
- 温度计

- 止泻药物
- 维生素、止咳糖浆、润喉糖
- 含电解质的液体或粉末饮料补充剂
- 手电筒
- 电池
- 便携式电话充电器或移动电源
- 便携式收音机
- 手动开罐器
- 垃圾袋
- 纸巾、卫生纸、一次性尿布、牙膏、女性用品和其他必要的卫生用品
- 娱乐用品，例如游戏、手工品、书籍和电影
- 幼儿安慰用品，例如玩具和毛毯
- 为有特殊需要的人（老人或残疾人）提供的用品
- 额外现金

信息访问渠道： 对于残疾人或说英语以外的其它语言的人，OHA 可以提供其它格式的文件，例如其它语言版本、大字体、盲文或您喜欢的格式。请致电 1-844-882-7889, 711 TTY, 或发送邮件至 OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us, 联系 Mavel Morales。