

新型冠状病毒 (COVID-19) : 看护人指南

计划

如果您正在护理的人患 COVID-19 重症的风险较高，您应该：

- 联系他们的医疗保健提供者，询问是否需要准备额外的必要药物，以防您和您的亲人需要长时间待在家里。
- 如果您无法获得额外的药物，请考虑邮购药物。
- 确保您有非处方药和医疗用品（纸巾等）来治疗发烧和其他症状。
- 确保您有足够的医疗用品（氧气、失禁、透析、伤口护理），并制定一个备用计划以获取更多。
- 确保您的亲人手头有不易腐烂的食物。
- 确定在您生病的情况下谁能够照料您的亲人。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。
- 制作一个紧急联系人列表。
- 如果您的亲人生病了，准备一次性口罩和手套以供使用。（在“监测”项下了解更多信息。）

采取预防措施

- 保持照料环境清洁。清洁和消毒经常触碰的物体和表面（例如桌子、门把手、电灯开关、把手、桌子、厕所、水龙头、水槽和手机。）参阅 Environmental Protection Agency（EPA，环境保护局）注册的可杀死 COVID-19 的消毒剂。
- 经常用肥皂和水洗手至少 20 秒，尤其是在擤鼻涕、咳嗽、打喷嚏或去过公共场所之后。
- 如果没有肥皂和水，请使用至少含 60% 酒精的洗手液。
- 避免触摸面部、鼻子和眼睛。
- 尽可能避免在公共场所触摸高接触表面 – 电梯按钮、门把手、扶手、与人握手等。如果必须触摸东西，请使用纸巾或衣袖盖住手或手指。
- 如果需要更多的食物，请考虑通过家庭、社会或商业网络把食物送到家里的方式。

监测

- 留意 COVID-19 的潜在症状，包括发烧、咳嗽和呼吸急促。如果您觉得自己出现了症状，请致电您的医生。
- 如果您的亲人出现了 COVID-19 紧急预警迹象，请立即就医。成年人的紧急预警迹象为：
 - 呼吸困难或呼吸急促
 - 胸部持续疼痛或有压迫感
 - 出现意识模糊或无法唤醒
 - 嘴唇或脸发蓝

(这份清单并不包括所有内容。请向您的医疗服务提供者咨询任何其他严重或相关的症状。)

如果您的亲人患有呼吸道感染

- 如果您的亲人有症状，请遵循 Centers for Disease Control and Prevention (CDC, 疾病控制与预防中心) 建议的预防措施，此预防措施针对在有症状的实验室确诊的 COVID-19 患者或接受调查的患者的非医疗保健环境中的家庭成员、亲密伴侣和看护人。
- **您和您的亲人都应戴口罩。**如果只有一个口罩，把它给您的亲人戴上。
- 确保您提供照料的区域空气流通良好，例如有空调或打开窗户（季节允许的情况下）。
- **尽可能远离您的亲人，但仍然能提供照料。**
 - 提供一盘食物，而不是递送和收集单个物品，尽可能减少您和您亲人之间的物品传递。
 - 将温度计递给亲人，而不是放入他们的口中。
 - 保持六英尺的距离和他们交谈。
- **生病期间**，如果可行，让您的亲人单独住在一间卧室，并且如果可能，为他们提供一个专用的卫生间。
- 清洁他们的房间时，一定要消毒和擦洗所有表面，然后才可以让其他家庭成员再次使用此房间。

在没有个人防护设备的情况下降低风险的策略

照料患有呼吸道感染的亲人时，第一步防护措施是正确使用 personal protective equipment (PPE, 个人防护设备)，如口罩、面罩、手套或防护服。但是，并没有大量的 PPE。请注意，以下策略无法达到适当 PPE 的防护程度，也不应该取代 PPE 和谨慎的感染控制行为。

- **如果没有口罩**，当您在房间时，帮助您的亲人在咳嗽时遮住口鼻。例如，让您的亲人在咳嗽时用手帕、被床单或毯子遮住口鼻。这些措施不会阻止病毒颗粒的传播，但可能会限制传播的距离。
- **如果您没有防护服**，可以考虑使用垃圾袋、塑料袋和保鲜膜。使用垃圾袋时，您可以在腿部剪个洞并在腰部系紧，然后在身体上部使用另一个垃圾袋。接触过您生病的亲人后，请注意不要让自己的衣服或遮盖物接触到房子内的家具或其他物品。
- **多带些换洗的衣服和鞋子**，并放在单独的地方。当您离开或完成当天的照料工作后，换上干净的衣服和鞋子，把被污染的物品放在垃圾袋中拿去清洗。如果可能的话，准备一双您在照料时穿的鞋子（不要在其他地方穿），直到您的亲人好起来。一旦他们情况好转，把这双鞋子放在室外 72 小时，并在再次穿上之前用消毒剂擦洗（包括鞋底）。
- **脱掉被污染的衣服、防护服或其他防护物品（如垃圾袋）时**，将物品从脖子和肩膀上拉开，只触碰里面。将所有一次性使用物品（如手套和防护服）放入密封垃圾袋，并在完成您的照料工作后洗净所有衣物。
- **如果没有乳胶或丁腈手套**，您可以使用洗碗手套。使用后将它们扔掉。尽可能不要直接用手拿脏东西。例如，把脏床单放在洗衣篮里。使用后，用肥皂和水对它进行消毒和擦洗。（注：在未对洗衣篮进行清洗和消毒前，切勿将洗好的衣物放入先前用于放脏衣物的洗衣篮中）。
- **如果您找不到消毒清洁剂**，用浸过60%或以上异丙醇的纸巾就能杀死病毒。消毒后可以用温肥皂和水擦洗，可作为额外的预防措施。
- **如果您没有面罩或护目镜**，可以去找找五金店卖的眼罩、在实验室或进行庭院工作时戴的安全眼镜、甚至是不影响视力的眼镜。这样做的目的是确保您能看得清楚，同时在您和病毒之间制造一道屏障这也可以提醒您不要触摸眼睛。这些物品不能防止您的眼睛接触病毒，但可能会降低接触的程度。

更多信息

访问 www.doh.wa.gov/coronavirus 或 www.coronavirus.wa.gov 了解更多信息。

如果您有问题，请拨打1-800-525-0127，听到留言后请按#。热线服务时间为每天的早6点至晚