

以下资料由仁人服务社节录及翻译自官方网站，所有内容均以官方网站公布资料为准。

网站链接：<https://publichealthinsider.com/2020/04/20/when-grandparents-live-with-you-how-to-protect-older-adults-at-home-from-covid-19/>

PUBLIC HEALTH INSIDER 04/20/20

公共卫生部 - 西雅图和金郡工作人员的官方见解

## 当祖父母和您住在一起时： 如何保护家中的老年人免受新冠病毒的伤害

*Meredith Li-Vollmer*

*Illustrations by Kelly Froh*

在一个家庭中与多代人一起生活可能是让孩子与祖父母建立亲密关系以及让老年人活跃于家庭生活的一种绝妙方式。然而，在新冠病毒大流行期间，住在多代家庭中需要一些额外的措施来预防新冠病毒。当家庭中有多人时，新冠病毒会给患有严重疾病的老年亲属带来额外的风险。对于那些必须离开家才能为社区提供所需服务的必需工作者（比如医疗、邮政和快递服务、仓储、食品和杂货服务、交通和卫生等行业的工作者）来说，这可能是一个特别令人担忧的问题。

如果您的家中有老年人，或者家庭成员有健康状况，请采取以下步骤来保护他们免受可能的感染。

### 如果您必须外出

如果您需要离开家去上班或去处理杂务，请采取以下措施保护自己并防止将病毒带入家中：

- 戴布口罩遮住您的嘴和鼻子。
- 与他人保持至少 6 英尺的距离。
- 随身携带免洗洗手液或消毒湿巾，以便在接触物体前对其表面进行消毒，或者在没有自来水的情况下对手部进行消毒。
- 如果可能的话，独自出门。尽量不要带孩子。他们更可能在公共场合触摸东西，并将这些细菌带回家。



## 如果您是必要工作者

下班前，用肥皂和水洗手至少 **20 秒**。下班回家后，换上干净的衣服和鞋子，洗手，尤其是与他人有过任何互动的时候。去托儿所的孩子也应该采取同样的步骤。

孩子放学回家后，祖父母和年长的亲戚可以享受在家照顾孩子的乐趣。不幸的是，儿童可能携带冠状病毒并感染其他人。祖父母、年长亲属或有健康状况的成年人不应该成为儿童的主要看护人。

如果您需要托儿服务，并且是生活或工作在金郡的必要工作者，您可以获得免费的托儿服务。

- 如果您在西雅图以外的金郡地区居住或工作，请致电 **1-800-446-1114** 与华盛顿家庭中心的托儿服务中心联系。
- 如果您在西雅图生活或工作，请填写一份意向表。

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=RR7meOtrCUCPmTWdi1T0G-5JKRlvS5tDpx0pzSO8yw9UMEQySzMzNFQ0WFNESDAwVDFLN1BWT1ZITy4u>

## 在家里

如果您接触到冠状病毒，您可能不知道。因此即使在家里，尽可能保持社交距离也是很重要的。如果可能的话，和高危的家庭成员分房住。

如果不能分房，在同一个房间里尽量与高危的家庭成员保持 **6 英尺** 距离。我们知道，在家里遵循这些建议可能很困难，也可能是不可能的——毕竟，年幼的孩子天生就想拥抱和亲近，请尽量。最重要的是避免与高危的家庭成员密切接触。

## 提供护理

如果您是家中老年人的主要照料者，并且帮助他们进行诸如洗澡和穿衣等日常活动，请采取额外的预防措施。如果可能的话，请您家里不出门工作的人帮助他们进行这些活动。

如果您是唯一可以提供帮助的人，请执行以下操作：

- 提供护理前请彻底洗手。
- 提供护理时，请戴上布口罩。您和接受护理的人都应佩戴布口罩。您可以用布口罩，大手帕，或者一块布紧紧地绑在鼻子和嘴上。
- 如果您使用浴巾和小毛巾，请确保每次都使用干净的。

## 做饭和一起吃饭

做饭时：

- 在准备食物之前、期间和之后都要洗手。
- 每次使用后清洗餐具和台面。
- 把食物烹调到足够高的温度，以杀死可能使您生病或引起食物中毒的细菌。

吃饭时：

尽量保持家人之间 6 英尺的距离。如果您的餐桌或用餐空间不允许这种距离，可以考虑在不同的时间吃饭，在单独的房间或者在一个更大的空间吃饭，让每个人都保持 6 英尺的距离。



## 保护高危的家庭成员：

- 每个家庭成员都应该在吃饭前后洗手。
- 高危的家庭成员自己用餐前，先为他们清洗餐具和盘子。
- 如果您的家人有饭前祈祷的习惯，祈祷时请不要牵手。

## 清洁房间

对家人经常接触的表面进行清洁和消毒。使用家用清洁剂对厨房的台面、门把手、把手、按钮、电视遥控器、水槽水龙头以及人们经常接触的任何东西进行消毒。如果可能的话，一天做一次以上。

## 如何洗衣服

洗衣服时，请采取以下步骤保护您的家人：

- 使用最热的温度设置并完全烘干。如果要手洗衣物，请使用最热的温度，并在清洗前将衣服浸泡 20-30 分钟。
- 如果您使用自助洗衣店或共用洗衣房，尽量在人少的时候去。离别人至少六英尺远。
- 处理脏衣服后要洗手。



## 养成健康的习惯

每个家庭成员都应该养成健康的习惯，这样他们就不会生病，也不会使高危家庭成员在家里暴露于感染危险之中。

- 经常用肥皂和水洗手至少 20 秒。
- 避免用未洗过的手触摸眼睛、鼻子或嘴巴。
- 咳嗽和打喷嚏时用纸巾或袖子遮挡。



## 与家人共享美好时光

尽管这次疫情带来了挑战，但与年长的家庭成员生活在一起有很多好处，包括在几代人之间保持亲密的关系。日常的互动也能提升家里每个人的心理健康。找到安全的方式来继续互动并展示您对彼此的感情是很重要的。让那些对话，故事和笑声从房间的另一边传来！感谢您为保护和照顾新冠病毒高危人群的家人所做的一切。