

以下資料由仁人服務社節錄及翻譯自官方網站,所有內容均以官方網站公佈資料為準。

網站連結: <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

公共衛生部 – 西雅圖和金郡工作人員的官方見解

當祖父母和您住在一起時: 如何保護家中的老年人免受新冠病毒的傷害

Meredith Li-Vollmer

Illustrations by Kelly Froh

在一個家庭中與多代人一起生活可能是讓孩子與祖父母建立親密關係以及讓老年人活躍於家庭生活中的一種絕妙方式。然而,在新冠病毒大流行期間,住在多代家庭中需要一些額外的措施來預防新冠病毒。當家庭中有多人時,新冠病毒會給患有嚴重疾病的老年親屬帶來額外的風險。對於那些必須離開家才能為社區提供所需服務的必需工作者(比如醫療、郵政和快遞服務、倉儲、食品和雜貨服務、交通和衛生等行業的工作者)來說,這可能是一個特別令人擔憂的問題。

如果您的家中有老年人,或者家庭成員有健康情況,請採取以下步驟來保護他們免受可能的感染。

如果您必須外出

如果您需要離開家去上班或去處理雜務,請採取以下措施保護自己並防止將病毒帶入家中:

- 戴布口罩遮住您的嘴和鼻子。
- 與他人保持至少 6 英尺的距離。
- 隨身攜帶免洗洗手液或消毒濕巾,以便在接觸物體前對其表面進行消毒,或者在沒有自來水的情況下對手進行消毒。
- 如果可能的話,獨自出門。盡量不要帶孩子。他們更可能在公共場合觸摸東西,並將這些細菌帶回家。



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,換上乾淨的衣服和鞋子,洗手,尤其是與他人有過任何互動的時候。去託兒所的孩子也應該採取同樣的步驟。

孩子放學回家后,祖父母和年長的親戚可以享受在家照顧孩子的樂趣。不幸的是,兒童可能攜帶冠狀病毒並感染其他人。祖父母、年長親屬或有健康情況的成年人不應該成為兒童的主要看護人。

如果您需要託兒服務,並且是生活或工作在金郡的必要工作者,您可以獲得免費的託兒服務。

- 如果您在西雅圖以外的金郡地區居住或工作,請致電 1-800-446-1114 與華盛頓家庭中心的托兒服務中心中心聯繫。
- 如果您在西雅圖生活或工作,請填寫一份意向表。
<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=RR7meOtrCUCPmTWdi1T0G-5JKRlvS5tDpx0pzSO8yw9UMEQySzMzNFQ0WFNESDAwVDFLN1BWT1ZiTy4u>

在家裡

如果您接觸到冠狀病毒,您可能不知道。因此即使在家裡,盡可能保持社交距離也是很重要的。如果可能的話,和高危的家庭成員分房住。

如果不能分房,在同一個房間里盡量與高危的家庭成員保持 6 英尺距離。我們知道,在家裡遵循這些建議可能很困難,也可能是不可能的——畢竟,年幼的孩子天生就想擁抱和親近。盡您所能做。最重要的是避免與高危的家庭成員密切接觸。

提供護理

如果您是家中老年人的主要照料者,並且幫助他們進行諸如洗澡和穿衣等日常活動,請採取額外的預防措施。如果可能的話,請您家裡不出門工作的人幫助他們進行這些活動。

如果您是唯一可以提供說明的人,請執行以下操作:

- 提供護理前請徹底洗手。
- 提供護理時,請戴上布口罩。您和接受護理的人都應佩戴布口罩。您可以用布口罩,大手帕,或者一塊布緊緊地綁在鼻子和嘴上。
- 如果您使用浴巾和小毛巾,請確保每次都使用乾淨的。

做飯和一起吃飯

做飯時:

- 在準備食物之前、期間和之後都要洗手。
- 每次使用后清洗餐具和檯面。
- 把食物烹調到足夠高的溫度,以殺死可能使您生病或引起食物中毒的細菌。

吃飯時:

盡量保持家人之間 6 英尺的距離。如果您的餐桌或用餐空間不允許這種距離,可以考慮在不同的時間吃飯,在單獨的房間或者在一個更大的空間吃飯,讓每個人都保持 6 英尺的距離。



保護高危的家庭成員:

- 每個家庭成員都應該在吃飯前後洗手。
- 高危的家庭成員自己用餐前,先為他們清洗餐具和盤子。
- 如果您的家人有飯前祈禱的習慣,祈禱時請不要牽手。

清潔房間

對家人經常接觸的表面進行清潔和消毒。使用家用清潔劑對廚房的檯面、門把手、把手、按鈕、電視遙控器、水槽水龍頭以及人們經常接觸的任何東西進行消毒。如果可能的話,一天做一次以上。

如何洗衣服

洗衣服時,請採取以下步驟保護您的家人:

- 使用最熱的溫度設定並完全烘乾。如果要手洗衣物,請使用最熱的溫度,並在清洗前將衣服浸泡 20-30 分鐘。
- 如果您使用自助洗衣店或共用洗衣房,盡量在人少的時候去。離別人至少六英尺遠。
- 處理髒衣服后要洗手。



養成健康的習慣

每個家庭成員都應該養成健康的習慣,這樣他們就不會生病,也不會使高危家庭成員在家裡暴露於感染危險之中。

- 經常用肥皂和水洗手至少 20 秒。
- 避免用未洗過的手觸摸眼睛、鼻子或嘴巴。
- 咳嗽和打噴嚏時用紙巾或袖子遮擋。



與家人共用美好時光

儘管這次疫情帶來了挑戰,但與年長的家庭成員生活在一起有很多好處,包括在幾代人之間保持親密的關係。日常的互動也能提升家裡每個人的心理健康。找到安全的方式來繼續互動並展示您對彼此的感情是很重要的。讓那些對話,故事和笑聲從房間的另一邊傳來! 感謝您為保護和照顧新冠病毒高危人群的家人所做的一切。