

# 守在家裡策安全

金縣衛生部致長者提示



## 金縣的 COVID-19

COVID-19正在金縣傳播。如我們同心協力，便可減慢病毒傳播，挽救生命。每個人都應盡可能守在家裡。與非共住家人保持至少6英尺的距離。以下是健康信息和提示！

## 如果您生病了，請致電諮詢您的醫生

如果您不確定如何照顧自己或擔心自己的健康，請致電您的醫生尋求建議。如果您沒有醫生，請致電COVID-19電話中心以查詢醫療問題：206-477-3977（上午8點至晚上7點）。如果需要傳譯服務，請說“Chinese”。



## 應如何照顧感染了COVID-19的自己或他人

### 必要時尋求醫療意見。

如果您沒有醫生, 請致電金縣 COVID-19電話服務中心, 可提供口譯員。辦公時間早上8點至下午7點。206-477-3977。

### 注意緊急徵狀。

- 呼吸困難
- 持續的胸部疼痛或壓力
- 困惑或無法回應
- 嘴唇或面部呈藍色或紫色

如果出現這些徵狀, 請致電9-1-1。

### 提供舒適條件。

- 確保病人得到足够的休息。
- 使用非處方藥舒緩發燒、喉嚨痛、疼痛。

### 防止脫水。

鼓勵病人多攝取水分。

### 注意脫水的徵狀。

- 虛弱
- 口舌乾燥
- 尿量少
- 深色尿液

## 感到不適嗎? 接受COVID-19 的檢測。

請接受COVID-19的檢測, 如果您:

有以下任何症狀:

- 咳嗽
- 發燒(高于100華氏度)
- 呼吸困難
- 咽喉痛
- 肌肉疼痛
- 發冷
- 喪失味覺或嗅覺

## 或

曾與感染COVID-19的人有過緊密接觸。

即使症狀輕微者也應該接受檢測。透過您的醫生獲取檢測。

如果您沒有醫生, 或者您的醫生無法為您做檢測, 我們可以幫助您。於上午8點至晚上7點之間致電206-477-3977。如需傳譯服務, 請用英語單詞說出您需要的方言。



## 感到壓力或焦慮不安時 尋求幫助

與您的醫生、信仰組織領袖或您信任的人談論您的焦慮。

## 防止COVID-19傳播 健康習慣

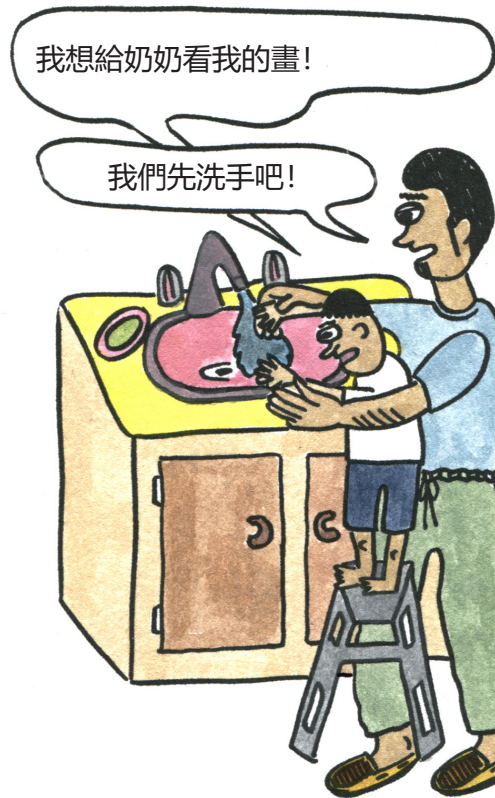
注意不要傳播細菌。

- 咳嗽或打噴嚏，用袖子或紙巾摀住。
- 避免觸摸臉部。
- 經常用肥皂和水洗手至少20秒鐘。

每天清潔家居表面。

## 如何安全洗衣服

- 使用最熱的水或最高溫度。
- 完全弄乾衣物。
- 洗完衣服後要洗手。





## 住在幾代同堂的家庭

如果家中人數眾多, 長者的風險就更大。他們更容易感染從COVID-19引起的嚴重疾病。

如果您家裡有年長者或有健康狀況的成員, 請採取以下步驟保護他們:

### 如果您必須出門, 請

- 佩戴口罩。
- 使用洗手液或濕巾。
- 單獨出外處理事情。
- 與他人保持至少6英尺的距離。

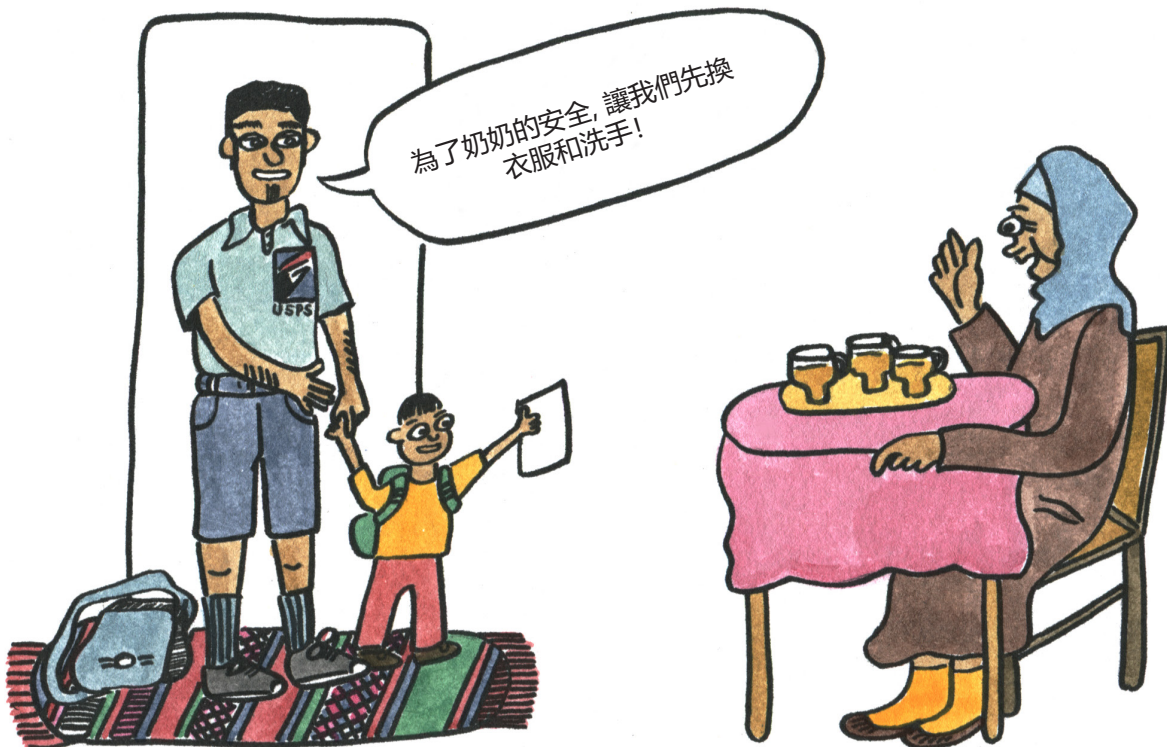


### 如果您是必需員工

下班回家時:

- 臨下班前洗手。
- 更換衣服和鞋。
- 到家後洗手。

上托兒所的孩子應該採取相同的步驟。



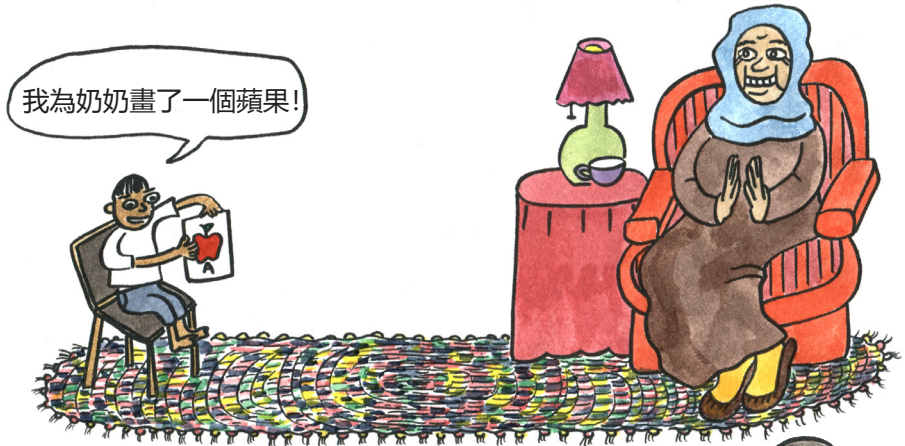
## 照顧家裡的長者

當人們咳嗽, 打噴嚏或說話時, 冠狀病毒會從噴出的飛沫中擴散。即使在您家中, 您仍要與體弱家人保持距離。

如果可能, 請勿與長者共處同一房間。如果您們無法分房住, 請在同一房間內與長者保持6英尺的距離。在某些家庭可能很難保持距離, 但請盡力而為吧。

### 提供護理

當護理人員和長者在一起時, 他們都應戴布面罩。當協助洗澡時請使用乾淨的毛巾和洗布。



### 準備飯菜

- 在烹飪和進食前先洗手。
- 每次使用餐具後都要清洗。
- 用餐時, 家人之間應保持6英尺距離, 或在不同房間或不同時間進餐。
- 如果您在用餐時祈禱, 請勿手拉手祈禱。



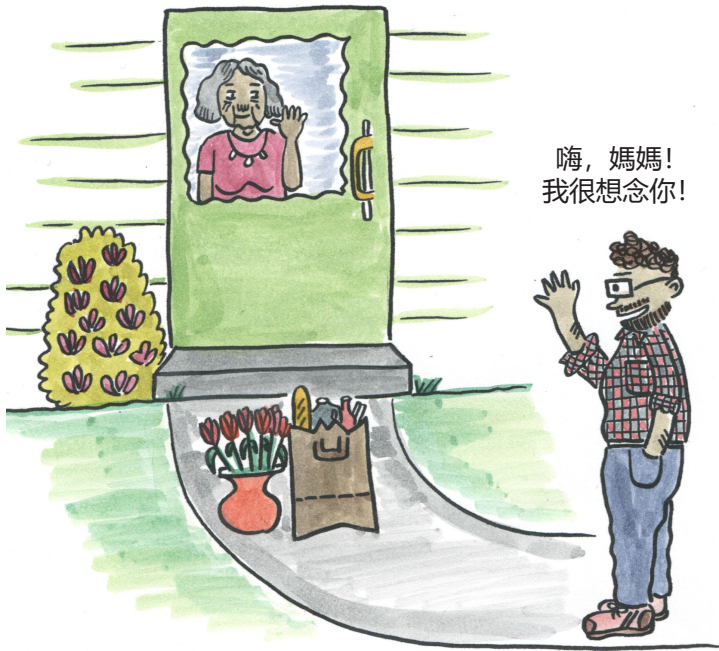
### 一起享受共住時光

家有一老, 如有一寶。與親人同住, 更保情緒健康。多代同堂, 樂也融融, 幾代人之間保持著牢固的聯繫。尋找安全的方法共享時光, 彼此相愛!



## 守在家裡保持聯繫

以下是守住安全 and 健康, 並與親友保持聯繫的方法。



在保持至少6英尺的距離下, 通過前門或窗口與訪客交談。



經常與家人和朋友通電話, 分享您們的感受。



通過視頻會議應用程序(例如Zoom或Skype)朗讀故事給孫輩聽。

# 在家中保持活躍和健康

重要的是要注意身心健康。



單腳站立

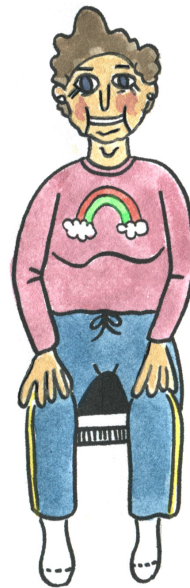


用罐頭湯作舉重用途

做室內運動以保持體力和平衡。



將右腿放在左膝上方，  
向左伸展



坐在椅子中心休息



將左腿放在右膝上方，  
向右伸展

椅子瑜珈練習的步驟。

## 其它建議

- 如果您能夠出門，請每天散步，鍛煉身體和呼吸新鮮空氣。確保與他人保持6英尺距離。
- 不要終日看新聞和社交媒體，尤其是在睡覺之前。試試聽音樂吧！

## 金縣衛生部提供多種語言的COVID-19信息： [kingcounty.gov/covid](http://kingcounty.gov/covid)

### 使用口譯服務

對COVID-19有疑問嗎？金縣新型冠狀病毒電話查詢中心提供不同語言的口譯員。

要求口譯員：

- 致電206-477-3977。
- 一段訊息將會播放。然後請等待電話中心接線員。
- 用英文說出您想要的語言，例如：說“Chinese”（而不是說“中文”）。
- 電話中心接線員將轉接口譯服務，請不要掛斷電話，直到連接了口譯員。
- 向口譯員說出您的問題。

