

患者及其護理人員的家庭護理說明 適應於懷疑或確認COVID-19時

Home care instructions for patients and their caregivers
when COVID-19 is suspected or confirmed, Traditional Chinese.

這些家庭護理指南是針對疑似或確診的COVID-19患者和那些幫助護理他們的人。
是為住院後回家的病人,或是不需要醫院護理的病人。

病人須知

您應該把自己隔離在家裡。這意味著盡可能不要外出,遠離他人,甚至是您的家庭成員。

待在家裡,除非您的癥狀越來越嚴重,您需要醫療護理。

- 不要去工作、學校、商店或其它公共場所。
- 使用食物遞送或要求朋友和家人為您提供食物和其它需要的物品。
- 除非需要必要的醫療護理,否則不要離開家。
 - 如果您有重要的當面醫療預約,提前打電話給辦公室,告訴他們您有或可能有COVID-19。
 - 進入任何醫療機構(包括醫生辦公室、x光設備、采血地點等)前,請戴上口罩或布面罩。
- 如果您必須離開家去一個必要的預約或出於任何其它原因,請不要使用公共交通工具、打車(Uber、Lyft)或計程車。
- 如果您在獲取所需物品或進行必要的預約時遇到困難,請撥打617-667-3421與我們的社會工作部門聯繫,討論可能有幫助的辦法。

如果您的癥狀惡化,要馬上尋求幫助

- 緊急情況下撥打911。您和您的護理者應注意以下癥狀。如果有其中任何癥狀,請撥打911,告訴接線員您已經或可能已經有COVID-19。如果有以下情況,請撥打911:
 - 呼吸困難
 - 胸部持續疼痛或壓迫感
 - 醒來時新的困惑或困境
 - 嘴唇或臉發青
- 如果您有任何其它令您擔心的癥狀,請立即聯繫您的初級保健醫生或護士,尤其是以下癥狀。請記住,您的初級保健提供者或為其代理服務的人每週7天,每天24小時都可以提供服務。您要撥打電話,如果您:
 - 咳嗽或呼吸癥狀惡化
 - 發燒幾天後出現新的發燒(100.4F/38C或以上)

幫助您康復的小貼士

從生理和情感上來說,康復和家庭隔離是很困難的。以下是一些可能有用的建議。

- 一定要休息,多喝水。
- 堅持常規;每天穿衣服。
- 如果您感覺可以的話,儘量保持活動。躺在床上沒有必要也沒有幫助。在您的房間裡走幾圈,或者嘗試一些在線瑜伽或運動視頻。注意不要過度勞累。
- 通過電話、電子郵件、視頻電話或簡訊與身邊的人建立聯繫。
- 開發一個「自我護理工具套件」。什麼能幫助您放鬆?可以是日誌,閱讀,瑜伽,音樂。要經常使用您的工具套件。
- 提醒自己這是暫時的。

把自己和家人分開

- 如果可以的話,待了一個單獨的房間裏,遠離其他人。如果可能的話,這個房間應該通風良好,如果天氣允許的話,窗戶應該開著。
- 如果可能,使用單獨的浴室和臥室。
- 在單獨的房間吃飯。
- 不要有訪客。
- 如果您需要與其他人在同一個房間,請保持至少6英尺的距離,並按照以下說明佩戴口罩。不要觸摸、擁抱或親吻他人。
- 如果可能,避免接觸患有慢性病(如心臟病、糖尿病和肺病)、60歲以上的人、孕婦或患有抑制免疫系統的疾病或治療的人。
- 因為不知道寵物是否能傳播病毒,要避免與寵物和其它動物接觸。如果您需要和寵物接觸,前後要洗手並戴上口罩。

如果您(病人)需要靠近別人,請戴上面罩

- 如果您需要與他人同住一個房間,請戴上能遮蓋您的口和鼻子的合適的外科手術口罩。如果您沒有口罩,就用布面罩(如圍巾或頭巾,或自製口罩)。這段短片介紹了如何在家快速製作面罩:
www.bit.ly/3eiyx8g
- 如果病人戴口罩或面罩有困難,房間裏的其他人則應該戴上口罩。
- 如果口罩或面罩變濕或變髒,請更換乾淨、乾燥的口罩。從臉上取下時,不要觸摸覆蓋您鼻子和嘴上方的前部。不要碰您的鼻子、嘴或眼睛。

經常洗手

- 用肥皂和水洗手至少20秒鐘。如果您的手明顯髒了,一定要用肥皂和水清洗。
- 使用一次性紙巾擦乾雙手。如果沒有,請使用乾淨的乾毛巾擦乾雙手,並更換因重複使用而受潮的毛巾。
- 如果沒有肥皂和水,請使用含酒精的洗手液(理想情況下至少含60%的酒精),覆蓋雙手的全部表面並揉搓直到它們是乾的。

咳嗽或打噴嚏時捂住口鼻

- 咳嗽或打噴嚏時用紙巾或肘部遮掩。
- 把用過的紙巾扔進有內襯的垃圾桶,然後洗手。

避免共用個人家居用品

- 不要與家中的其他人或寵物共用盤子、酒杯、杯子、餐具、毛巾或床上用品。使用這些物品後,用肥皂和水或洗碗機徹底清洗。

清潔消毒

- 如果個人浴室或臥室的任何區域被弄髒了,您應該清潔它們。
- 如果沒有單獨的浴室,您應該在每次使用後清潔和消毒共用浴室。如果您自己不能做到這一點,您的護理者應該清潔和消毒您接觸的東西。您用完浴室後,他們應該盡可能等得久一些再清潔它。但在他人使用之前必須先清洗乾淨。
- 您的護理者應每天清潔和消毒公共區域的所有共用、經常接觸的表面。這包括櫃檯、案頭、門把手、浴室設備、衛生間、電話、鍵盤、平板電腦、洗衣籃、電燈開關和床頭櫃。

- 清潔時,如果表面很髒,首先使用普通家用清潔皂或清潔劑。然後,使用家用消毒劑。

大多數美國環保署註冊的家用消毒劑都應該是有效的(本宣傳材料結尾處附有環保局註冊的代理商的連結)。如果適合要清潔的表面的話,也可以使用稀釋家用漂白劑溶液。每加侖水可使用5湯匙濃縮漂白劑製成稀釋漂白水。請參閱產品說明,使用手套,並確保清潔和消毒時通風良好。切勿將漂白劑與氨水或其它家用清潔劑混合使用。

洗衣說明

- 使用常規清潔劑清洗。
- 病人的髒衣服可以和別人的東西一起洗。
- 根據上述指南來清潔和消毒衣物籃。如果可能的話,考慮在籃子裡放一個可以扔掉或清洗的袋子襯墊。
- 如果有人幫您洗衣服,他們在處理髒衣服時應該戴手套。他們摘下手套後應該洗手。

處理手套、口罩和其它受污染物品

- 用於清潔的手套應盡可能一次性使用,每次使用後應扔掉。如果使用可重複使用的手套,它們應該僅用於COVID-19的清潔和消毒,不得用於其它用途。
- 摘下手套後清潔雙手。
- 將所有使用過的一次性手套、一次性口罩和其它受污染物品放入垃圾袋,然後與其它生活垃圾一起處理。
- 處理完這些物品後,請清洗雙手。

何時停止家庭隔離

因為COVID-19是一種新的疾病,隨著全世界醫生對它的瞭解越來越多,隔離和治療的指導方針也在改變。使用兩種策略之一可以停止隔離。您的醫生或護士會告訴您,您將遵循的策略。請按照您得到的具體建議去做。

1. 基於時間的策略:

這是大多數患者使用的策略。當以下所有情況都發生時,隔離停止:

- 從您離開醫院起至少14天了,或者,如果您不在醫院,自從您的癥狀開始以來至少14天了,

並且

- 在沒有使用退燒藥的情況下,您的發燒已經消失至少3天了,

並且

- 您的癥狀已經好轉(但可能還沒有完全消失)

2. 基於測試的策略:

在某些情況下,您的醫生可能會要求額外的COVID-19測試,看看您是否還有病毒。如果您的醫生選擇這個策略,您的醫生或護士會告訴您何時停止隔離。這將是當以下所有情況都發生時:

- 在沒有使用退燒藥的情況下,您的發燒已經消失

並且

- 您的呼吸系統癥狀(如咳嗽、呼吸急促)有所改善

並且

- 發生上述情況後,您進行了兩次COVID-19測試都是陰性的,兩次測試間隔至少24小時

護理人員和家庭聯絡人的附加說明

- 理想情況下,指派一名健康狀況良好的人員作為主要照料者。
- 詳細閱讀上述資訊。
- 如果病人不能戴口罩,在同一個房間時您應該戴上口罩。
- 按照上述訓示經常洗手。
- 避免用未清洗的手觸摸眼睛、鼻子和嘴巴。
- 如前所述,您(護理者)應清潔經常接觸的表面。 如果需要,您可以幫助清洗/清潔患者的衣服、盤子和個人空間/浴室(如果他們不能這樣做)。 不過要只是在需要時才這樣做,以避免與病人或他們接觸過的東西不必要的接觸。 戴上手套。 如果有的話,使用一次性手套。 如果使用可重複使用的手套,這些手套應該專用於表面和物品COVID-19的清潔和消毒,不得用於其它目的。 摘下手套後一定要洗手。
- 按照訓示監測病人是否出現癥狀惡化。
- 在病人已脫離隔離狀態後,在至少14天內要監測自己的癥狀。 要監視:
 - 發熱(溫度100.4F/38C或更高)
 - 咳嗽
 - 氣短
 - 噁心、嘔吐、腹瀉
- 如果您出現這些癥狀,請電話聯繫您的醫療服務提供者,並告知他們您接觸過一個已確認或懷疑有COVID-19的人。

該材料由BIDMC臨床醫生開發,根據來自疾病控制和預防中心(CDC)提供的資訊改編。有關疾病控制中心的更多資訊,請造訪:

[cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html)

[cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html)

[epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2](https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2)



待在家裡和他人分開

- 待在家裡直到您的隔離期結束。
- 盡可能待在遠離其他家庭成員的一個房間裡。如果您有單獨的浴室,請使用。
- 不要與家中的其他人共用餐具、毛巾或床單。



什麼時候打911

如果有以下情況,請撥打911:

- 呼吸困難
- 胸部疼痛或壓迫感
- 醒來時出現新的困惑或疼痛
- 嘴唇或臉發青



如果您必須和他人在一起,就戴上口罩或面罩

- 如果您必須和其他人在一個房間裡,或者如果您出去參加一個重要的約會,用口罩或布制面罩遮住您的鼻子和嘴。



洗手

- 要經常用肥皂和水洗手至少20秒。
- 在打噴嚏、咳嗽或擤鼻涕之後、吃飯之前以及手看起來髒的時候,都要洗手。



掩蓋咳嗽和打噴嚏

- 打噴嚏或咳嗽時,要用紙巾捂住口鼻。
- 把用過的紙巾扔進垃圾桶。然後洗手。



清潔消毒

- 如果可以的話,您(病人)應該清潔您的私人空間和浴室。家裡的其他人應該清潔大家都會觸及的區域。
- 用肥皂和水或家用清潔劑清潔,然後消毒。
- 消毒時,使用家用消毒劑或5湯匙漂白劑與1加侖水的混合物。戴上手套。切勿將漂白劑與氨水或任何其它清潔劑混合。

如果您有任何其它讓您擔心的癥狀,或者您對您的護理有任何疑問,請聯系您的醫生。

誰應該戴面罩？

所有人在公共場合外出都應該戴面罩。生病的人在家時,如果他們和其他人在同一個房間的話,也應該戴面罩。

什麼是面罩？

面罩可以是任何合身的紙或布做的(如圍巾或頭巾),它覆蓋嘴和鼻子,並在您戴著它的時候與您的臉連在一起。

如何清潔布制面罩

每天用肥皂和水清洗面罩或使用洗衣機。

如何制做面罩

您可以用頭巾、小毛巾、圍巾或舊T恤來做面罩。它應該緊貼您的嘴和鼻子。厚一點的織物能更好地防止細菌進入。當您確定它能覆蓋您的嘴和鼻子後,您可以將它用橡皮筋固定在您的耳朵後面或綁在您的腦袋後面。

您可以觀看這段短片,來瞭解如何在家製作: www.bit.ly/3eiyx8g



面罩注意事項

要:

- ✓ 確保您能通過它呼吸
- ✓ 如果您必須去到公共場合和任何時候你要接近別人時,就要戴上它
- ✓ 確保它覆蓋您的鼻子和嘴
- ✓ 每天和當它潮濕或髒的任何時候,都要清洗
- ✓ 把面罩晾乾后再戴上

不要:

- ✗ 當您摘下面罩時,觸摸你的眼睛、鼻子或嘴巴
- ✗ 取下面罩時,觸摸其前部
- ✗ 用於2歲以下的兒童
- ✗ 呼吸困難時使用