

新型冠狀病毒 (COVID-19)

適用於 殘疾人士、慢性病患者及其護理員的指南

本指南適用於殘疾人士或患有嚴重慢性病患者、其家庭成員及護理員。本指南提供的資料將幫助您避免感染 COVID-19，並協助我們減慢 COVID-19 在洛杉磯縣的傳播。

人類感染 COVID-19 可能出現多種症狀 - 有些人幾乎沒有症狀、有些人感覺是患了感冒或流感，有些病重的人則必須送進醫院接受治療。在極端情況下，感染 COVID-19 將引致死亡。儘管病人出現的症狀嚴重程度有所不同，但患有慢性疾病：包括心臟、肺部和腎臟疾病、糖尿病以及免疫功能下降的人，如果他們被感染，患上嚴重的疾病風險將會提高。同樣地，殘疾人士如果其肺功能受到影響，風險也會提高。

個人和護理員的居家保護

您可以採取以下步驟來預防感染；如果確實有病徵，請在家中進行護理。作為護理者，您可以與您的病人或家庭成員一起執行這些步驟。

1. 首要的，待在家裡！ 最有效的避免感染方法是減少與有可能帶有病毒的人接觸，以及到受感染者可能出沒的地方。
 - 如不能避免外出，請確保與他人保持 6 英尺的社交距離。遠離任何出現患病徵狀的人，例如咳嗽或打噴嚏。目前認為，病毒主要經由人與人之間的緊密接觸傳播，以及當感染者咳嗽或打噴嚏時，經呼吸道侵入。
 - 當您外出時請備帶消毒洗手液，並時刻使用它來為雙手進行消毒。您有可能因為接觸到上面帶有 COVID-19 病毒的表面或物件，然後再觸摸自己的眼、嘴或鼻而感染。如您在外接觸了任何表面物件，盡可能用肥皂及清水徹底洗手 20 秒。如無法做到，請使用消毒洗手液。當外出時，避免觸碰您的臉。任何時間，只有在洗手後才能觸碰面部。
2. 其次，請確保您備妥用以維持健康所需的物品。這些是您長期需要的東西，但現在非常重要地請確保妥備一切。
 - 請確定您已有個人應急計劃。您可以從加利福尼亞州的衛生與公共服務部找到專為患有慢性疾病或殘疾人士設計的表格 [Personal Emergency Plan for People with Access and Functional Needs](#)。如果您的日常護理員生病或必須在家照顧其家庭成員，有關計劃將幫助您獲得所需照料。此計劃亦有助於假如您感染了病毒或面對其他緊急情況。請確保更新有關計劃並包括下面各項：
 - 如何接觸您的所有醫護提供者，包括醫療專家和治療師，以及他們提供的 24/7 聯絡方法或當您在緊急情況下需要接受護理時的護理計劃；
 - 您的配藥房聯繫方法；
 - 其他您所依賴的服務：例如膳食計劃、護理協調員或遠程醫療服務。

新型冠狀病毒 (COVID-19)

適用於 殘疾人士、慢性病患者及其護理員的指南

- 一切重要的離家醫療服務安排：例如血液透析、輸液、血液治療或化療中心。 如您必須外出接受有關服務，請確保您備有妥善的交通安排，在不增加風險的情況下把您送抵目的地。如果您將會使用公共交通工具，請避免在繁忙的時間外出。在 COVID-19 爆發期間，您可以在下列網址取得洛杉磯縣的公共巴士和火車的最新信息 <https://t.co/4lV0ZPvKqY>。 要取得交通輔助的良好資源，請參考本縣的交通計劃 (https://accessla.org/riding_access/overview.html#)。
 - 長期使用的醫療設備保持良好使用狀態。 請確保所有設備處於正常運作狀態，並按照產品使用說明進行操作。 如遇設備問題，請清楚知道如何聯絡對方。另外，請確保您有足夠的非長期使用的醫療用品。
3. 當您在家時，請盡量限制與護理員以外的人有親密接觸。 情況容許，即使是家庭成員也應保持 6 尺的安全距離，並避免共用物品如：手機、電視遙控器、飲食用具或其他廚房或家庭用品。也請避免觸摸電燈開關、門把、家電門以及任何人觸摸過的其他家庭用品表面。與共用表面接觸後，請清洗雙手或使用消毒洗手液。
 4. 如果您僱有一名或多名護理員協助打理房屋周圍或提供個人護理，他們必須非常小心避免將病毒帶進您的家居。這表示他們必須小心注重個人衛生。如果他們出現任何患病症狀，而您有替代的護理員，請讓護理員留在家中。

即使他們沒有任何疾病徵狀，因工作需要而與您有緊密接觸的護理員，於任何時候也應配戴一次性手套和口罩。您們雙方都應小心擦拭雙方互有接觸的表面。使用適用於物品表面的家用清潔劑和EPA註冊的除菌劑進行消毒，緊記跟足標籤說明。標籤上列明清潔產品的使用說明，包括使用清潔產品時的注意事項，例如配戴手套並確保使用過程中空氣流通。您可於以下網址參考疾病控制中心（CDC）提供的家庭清潔指南：[CDC 消毒指南](#)。

5. 安排將食物送到家中，這樣您和您的護理員都無需外出購物。 多家雜貨連鎖店已提供送貨服務，而過往不提供外送服務的餐廳現在也提供有關服務。 如果您超過 60 歲或行動不便，便有機會合乎資格申請由 Meals on Wheels (請參考 [上門送餐服務](#)) 或洛杉磯縣地區年長者服務機構 (請參考 [洛杉磯縣年長者服務](#)) 提供的居家送餐服務。

請確保任何人為您速遞物品到家中的都必須將物品放於門外，避免直接面對面接觸。 只要您能夠安排網上付款，以上方法是可以做到的。

如果您搬運食物或速遞其他物品時需要幫助，請讓速遞員在運送物品時提前給您時間迴避，並在他們進入住所時與其保持 6 英尺距離。 當有關服務結束後，請確保清潔他們可能觸碰過的所有表面。 請以最短時間完成有關服務。十分鐘是您與護理員或家庭成員以外的人士的最長安全接觸時限。

如果您可能因為 COVID-19 而出現症狀

新型冠狀病毒 (COVID-19)

適用於 殘疾人士、慢性病患者及其護理員的指南

- 如果您可能因為 COVID-19 而出現症狀，例如咳嗽、呼吸困難或發燒，或任何病情變化，即可能意味著您生病了。請與您的日常醫護提供者聯繫。如果您的症狀溫和，您應可以待在家裡並在家中復元。注意：沒致電醫生診所前，切勿自行前往。
- COVID-19 的家庭護理指引可能需要修改，以滿足您的需求。標準指引：
 - 休息、喝流質食物，並用適當的非處方藥治療症狀。請與您的醫生商討其他重要程序，在照料您的持續健康需求時一併管理 COVID-19 的症狀。
 - 一般而言，感染 COVID-19 的人士必須居家隔離（與其他人隔離）至少 7 天，並在沒有發燒（沒有使用任何退燒藥物）和症狀增加後的 3 天。然而，避免增加風險對您很重要的，因此即使在所需的隔離期結束後，也應留在家裡。
- 如果您待家時的症狀出現惡化，例如：呼吸急促加劇、胸口沉重或感到困惑，請立即與您的醫生聯絡。此時，您可能比較合適在醫院進行照料。如有需要，您的醫生、家庭成員或護理員可致電 911 安排救護車接送。

如您無法呼吸，請立即致電 911。

殘疾人士、慢性病患者及其護理人員的機構

上述原則也適用於員工的機構。保護的設計應以通過社交距離和小心控制感染機會來減低風險。DPH 為各種共同生活計劃的人士提供了詳細的說明（請參考 [DPH 冠狀病毒資訊頁面](#)），但是您應該了解這些指南，以確保遵守。

- 任何可能患有 COVID-19 的居民應與所有其他同住者隔離，並在設有單獨浴室的單獨房間中分開居住。未受感染居民的病床應至少相距 6 尺。如果一起共用浴室，於每次使用後按上述說明進行清潔和消毒。
- 切勿一起用膳。進餐時間可能需要分開，以便大家可以一起吃飯但不會彼此靠近。餐具、調味品和其他餐飲用品不應共用。服務員應避免與居民有密切或長期接觸。
- 護理員如要照顧一名以上居民時，必須避免攜帶感染病毒在房間內傳播的風險。這表示在進出房間清潔每間房間的表面時，必須要清潔雙手並換上全新的手套。
- 禁止外來訪客，以避免將感染帶入場所。

知道從那裡獲得可靠訊息

非常重要的是要知道從何處獲得關於預防 COVID-19 感染的真實訊息，當您患病時要好好照護自己。舉例：有關居住場所的安全管理完整指南以及其他指南和情況說明書，請參考公共衛生部冠狀

新型冠狀病毒 (COVID-19)

適用於 殘疾人士、慢性病患者及其護理員的指南

病毒網站：[DPH 冠狀病毒資訊頁面](#)。如果您對疾病感到擔憂，或因為預防疾病的隔離使您沮喪，請從洛杉磯縣精神健康局（DMH）獲得更多資訊。DMH 熱線：(800) 854-7771。

如您有任何疑問或希望與他人傾訴，請致電洛杉磯縣的資訊熱線
24 小時服務熱線：2-1-1