

# COVID-19 患者居家照護，保障自己或家人的安全

如果您或您家人的 COVID-19 檢測結果呈陽性，且可以選擇居家照護，請參閱本指南以保障您和家人的安全，並避免將感染傳播給其他家庭成員和所在社區。

## 對於 COVID19 患者

請遵循以下指示：

1. 居家隔離，除非需要獲取醫療護理。



2. 就醫前請提前致電。



3. 居家時，應將自己與他人和動物隔離開來。例如待在遠離他人的單人房間中，如有條件，最好使用單獨的浴室。



4. 周圍有其他人時，請帶上口罩（如有）。



5. 咳嗽或打噴嚏時，應用紙巾掩住口鼻。



6. 使用肥皂和清水（或酒精洗手液），勤洗雙手。



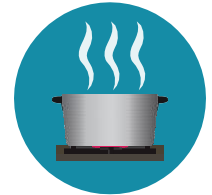
7. 請勿與他人共用自己的家居用品，包括餐盤、水杯、杯子、餐具、毛巾或寢具。



8. 清潔所有「頻繁接觸」的表面，例如櫃檯、門把手、馬桶、電話和床頭櫃，每日都應使用家用清潔噴霧或濕巾清潔。



9. 請勿為他人烹飪或供應食物。



請監測自己的症狀是否惡化，徵象包括：

- 呼吸愈發困難
- 出現意識混亂或
- 無力感加重

如果您符合以上情況、出現其他新症狀或症狀惡化，請聯絡您初級保健提供者的診室。

如果您面臨醫療緊急情況且需要致電 911，請告知緊急醫療服務 (Emergency Medical Services, EMS) 的工作人員，您是 COVID-19 患者。這可提醒他們採取適當的防護措施，以保障每個人的安全。

# 對於家人和居家照護者

如果您正在照護患有 COVID-19 的家人或與之有著密切接觸，請遵循以下建議：

## 管理症狀

1. 密切監測您的健康狀態。如果您出現 COVID-19 的疑似症狀（發熱、咳嗽、氣短），請立即致電您的初級保健提供者。
2. 確保您瞭解醫療保健提供者的護理指示以及基本居家需求（購買食雜用品和處方藥），並能幫助患者遵循這些指示。
3. 監測患者症狀。如果患者病情加重，請致電他們的醫療保健提供者，並說明患者經化驗確診患有 COVID-19。如果患者面臨醫療緊急情況且您需要致電 911，請通知調度人員，說明患者患有 COVID-19。

## 保持距離

1. 患者的家庭成員應與患者隔離開來，儘量不要待在同一個房間，如適用，應使用單獨的臥室和浴室。
2. 若無特別需要，請勿在家中接待訪客。
3. 應由其他家庭成員（而不是患者本人）負責照護家裡的寵物。
4. 確保在中共處時，所處環境通風良好（使用空氣調節器或打開窗戶）。

## 保持良好的衛生習慣

1. 勤洗雙手。使用肥皂和清水清洗雙手至少 20 秒（推薦），或使用酒精含量為 60% 至 95% 的酒精洗手液清潔，應塗抹到雙手的所有表面，揉搓直至變乾。
2. 避免用未清洗的雙手接觸眼睛、鼻子和嘴。
3. 與患者待在同一房間時，您和患者均應戴上口罩。
4. 如有條件，在接觸或觸碰患者的衣物或其血液、糞便或體液時，應戴上手套。遠離被污染的用品。如果使用了手套，取下後應丟棄到套上塑料袋的垃圾桶中。立即使用肥皂和清水或酒精洗手液清洗雙手。
5. 一次性口罩和手套應在使用後丟棄。切勿重複使用。
6. 將用過的所有一次性手套、口罩和其他受污染的用品裝在單獨的袋子中，然後再與其他生活垃圾一起丟棄。處理這些用品後，立即使用肥皂和清水（或酒精洗手液）清洗雙手。
7. 避免與患者共用家居用品，例如水杯、餐具、毛巾、衣物和寢具。在患者使用後，您應該徹底清洗這些用品。
8. 立即脫下/取下並清洗沾有血液、糞便或體液的衣物或寢具。
9. 清潔所有「頻繁接觸」的表面，例如櫃檯、門把手、馬桶、電話和床頭櫃，每日都應使用家用清潔噴霧或濕巾清潔。

如果您與患病的家人住在一起，您也需要進行隔離。請聯絡您當地的衛生局尋求指導。您可以在網際網路上搜尋所在城市或城鎮的衛生局，或致電市政廳或鎮公所索要電話號碼。如果您從事醫療保健行業，還應致電您工作單位的職業衛生部門。

如需進一步瞭解預防 COVID-19 潛在傳播的個人和家庭指南，可參閱美國疾病控制與預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) 網站：[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)