

COVID-19

适用于残疾人、慢性病患者及护理人员的指南

最近更新信息：

2021年2月5日：更新以反映新的政策变化，要求在进行完非必要的州外旅行，并在抵达洛杉矶县后进行10天的检疫，并在第11天至第14天进行自我症状监测。

本指南适用于残疾人士或患有严重慢性疾病人士以及其家属和护理人员。本指南的信息将帮助你避免被感染，同时帮助我们所有人减缓COVID-19在洛杉矶县的传播。

COVID-19的患者可能会出现多种症状，有些人无症状，有些人感觉像得了普通感冒或流感，有些人则病得很重，需要去医院就诊。而在最极端情况下，COVID-19会导致死亡。虽然出现的症状因人而异，但患有慢性疾病（包括心脏病、肺和肾脏疾病和糖尿病）的人群以及免疫系统薄弱者如若被感染，患上严重疾病的风险更高。因身体残疾而影响其肺部功能的人，可能面临更高的风险。

个人和护理人员的家中防护措施

你可以采取以下的措施预防感染；如果出现感染症状，请在家中进行治疗。作为护理人员，你可以与你的客户或家庭成员共同执行以下步骤。

- 首先，请尽可能待在家中！避免感染 COVID-19 的最佳方式是限制与可能携带病毒的个人接触，以及避免前往可能存在大量病毒感染者地方。如果没有办法避免外出，请确保与其他人保持 6 英尺的距离。小心避开任何出现患病迹象的人士，因为病毒是通过呼吸道飞沫传播的。请记住，很多人可能感染了病毒却没有出现症状。所以要注意和其他人保持至少 6 英尺的距离。
 - 外出时请随身携带消毒擦手液，并经常使用。接触带有病毒的表面或物体，然后接触嘴、鼻子或眼睛后，都有可能感染 COVID-19。这并不被认为是病毒传播的主要方式，但却属于一种能够传播病毒的风险。当你外出时，如果你接触任何表面，试着找一个地方用肥皂和水洗手 20 秒。如果你做不到，可以用擦手液。当你在你家以外的地点时，小心不要触碰你的脸。事实上，无论你在哪里，在触摸你的脸之前最好洗手。
1. 第二，确保你拥有你所需要的一切来照顾你的健康需求。这是你一直要用的东西，但在目前的情况下，确保拥有这些必需品尤为重要。
- 确保你有个人应急计划。你可以在 [DDS.CA.Gov/FeelingSafeBeingSafe](https://www.dds.ca.gov/feeling-safe-being-safe) 上找到一本非常简单的工作手册，它是由加利福尼亚公共健康服务部为患有慢性病或身体残疾（包括发育障碍）的人士设计的。如果你的日常护理人员生病或必须在家照顾家人，该计划将帮助你获得所需的护理。如果你感染了 COVID-19

COVID-19

适用于残疾人、慢性病患者及护理人员的指南

或面临任何其他紧急情况，该应急计划也可能对你有所帮助。确保随时更新有关以下方面的最新信息

- 如何联系你的医疗服务提供单位，包括专家和治疗师。它应该包括任何由你的医疗服务提供单位或医疗计划提供的全天候链接，以备你在紧急情况下需要护理时使用；
 - 你常去的药房的联系信息；
 - 朋友和家人的联系信息（如果你发生了什么事情，他们应该收到通知）
 - 其他你使用的服务，例如餐饮计划、护理协调人员或远程医疗服务。
- 制定计划，从任何在家无法进行的重要医疗服务机构，如透析，输液，血液治疗或化疗中心获得你需要的护理服务。如果你需要外出接受这些服务，请你提前安排好交通方式，可以让你去目的地且没有额外的接触病毒的风险。如果你使用公共交通工具，避免在人流高峰期出行。您可以通过 <https://www.metro.net/> 获取 COVID-19 疫情期间洛杉矶县公共汽车和火车的最新信息。洛杉矶县的准入计划（Access program）（<https://accessla.org/ridingaccess/overview.html#>）也是一个很好的交通援助资源。
 - 保持耐用型医疗设备得到良好状态。确保所有设备均处于正常工作状态，并按照产品指南中的说明使用。如果你的设备有问题，要知道去哪里求助。另外，请确保你有足够的非长期使用的医疗用品。
2. 请尽可能限制与护理人员以外的人有亲密接触。如果可能的话，即使是家庭成员，也应保持至少 6 英尺的距离，请尽量避免共享手机、电视遥控器、器皿或其他厨房或家庭用品等物品。另外，请避免触摸电灯开关、门把手、家电门以及他人触摸过的其他家用物品表面。接触过共用表面后，要洗手或使用消毒擦手液。
 3. 如果你有一个或多个护理人员帮你做家务或个人护理，他们也必须非常小心，避免将病毒带进你的家中。这意味着他们必须注意自己的健康。如有护理人员出现任何症状并且你有一名可替代其工作的护理人员，请让出现症状的护理人员留在他们的家中。

当护理人员与你密切接触时，即使他们没有感觉或看起来不舒服，也应戴上一次性手套和面罩。小心擦拭你们两个接触过的表面。按照产品的标签说明使用家用清洁剂和EPA注册的消毒剂。标签上包含清洁T类产品的安全使用说明，如戴好手套，确保使用过程中有良好的空气流通性。公共卫生局(DPH)已经发布了清洁指南，你可以登录<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/#homecleaning>进行参。
 4. 如果可以的话，要求把食物和杂货送到你的家中。一些食品杂货连锁店提供送货服务，许多餐馆也提供外卖服务。如果你超过60岁或行动不便，你可能有资格享受流动送餐车服务（请参阅网站：[流动送餐车](#)）或或洛杉矶县地区年长者服务机构（[请参阅网站：洛杉矶县年长者服务](#)）的送餐到家服务。

COVID-19

适用于残疾人、慢性病患者及护理人员的指南

确保食物放在门外，从而避免直接的面对面接触。如果可能的话，请务必使用在线支付方式。

如果你在搬运/拿已送达的物品/食物方面需要帮助，请叫送货员/外卖员把它们带进来。当它们把东西拿进来的时候，确保他们给你时间站得远些，当他们在你家里的时候，你需要离他们6英尺远。请一定要保持短暂的会面和交流，并在会面和交流结束后清洁他们可能接触到的任何表面。

如果你出现COVID-19的疑似症状

- COVID-19 的症状可能包括：发烧、咳嗽、呼吸短促或呼吸困难、发冷、感到疲劳、肌肉或身体疼痛、头痛、喉咙痛、恶心或呕吐、腹泻、鼻塞或流鼻涕，或新出现的味觉或嗅觉丧失。此症状列表并不完整。如果你出现其他令你感到担心的症状，请不要认为它们不可能是由 COVID-19 引起的。
- 如果你出现了可能由 COVID-19 引起的症状，请留在家里，并打电话给医生，询问是否需要进行检测和隔离。如果你的症状轻微，在家就可以康复。若你没有事先打电话，请不要直接前往医生办公室就医。欲了解更多信息，请访问 ph.lacounty.gov/covidcare。
- 如果你患有 COVID-19，你常用的家庭护理指南可能需要修改，以满足你的需求。基本指南包括：
 - 注意休息，多喝水，使用适当的非处方药治疗症状。请一定要遵循产品标签上的说明去操作。与你的医生讨论其他重要措施，以帮助管理 COVID-19 症状的同时，满足你的持续性健康需要。
 - COVID-19 患者必须自症状首次出现之日起至少 10 天内居家自我隔离（远离他人），并且在无发烧（不使用任何退烧药物）和症状改善后，再隔离 1 天（24 小时）。欲了解更多信息，请访问 ph.lacounty.gov/covidisolation。如果你需要一名护理人员，自我隔离可能对你来说是不可能的。如果是这样的话，你和你的护理人员都必须格外小心地遵循本文提到的指南。
- 如果你在家期间症状恶化，例如，你的呼吸急促恶化，或者出现胸闷或感到神志不清，请立即联系你的医生。你可能需要在医院接受治疗。如果需要住院治疗，你的医生、家人或护理人员可以致电 911，安排救护车将你运送到医院。

如果你呼吸困难，感到胸部疼痛或有压迫感，嘴唇或脸部发青，或新出现意识模糊或难以醒来的症状，请立即拨打911或前往急诊室。

残障人士和慢性病患者及其护理人员的机构

上述原则也适用于各人员机构。护理的目的应该是通过保持身体距离和执行感染控制措施将你感染病毒的风险降到最低。DPH对管理各种集体生活计划的人员提供了详细的说明（[请查看适用于社区护理设施](#)和[专业护理机构](#)的相关网页）。这些网页的

COVID-19

适用于残疾人、慢性病患者及护理人员的指南

内容是适用于此类设施的，此外你应该知道它们列出的指导方针，这样你就可以确保它们得到遵循。

知道如何获取可靠信息

了解如何获得关于如何避免感染COVID-19或生病时如何照顾自己的真实信息是非常重要的。访问公共卫生局冠状病毒专题网站：ph.lacounty.gov/Coronavirus，了解更多关于COVID-19的指南和情况说明。

应对压力

当你听到、读到或看到关于COVID-19的新闻时，感到焦虑和不知所措是正常现象。对我们所有人来说，要生活在保证自身安全所需的限度内也很困难。因此，关注你的身心健康是很重要的。洛杉矶县心理健康部门（DMH）的[COVID-19网页](#)和211网页

（211la.org/resources/subcategory/mental-health）都有适合当地居民的心理健康和幸福需求的资源。你在CDC的“[应对压力](#)”网页上也可以找到相关指南和资源。

洛杉矶县的居民可以免费使用[Headspace Plus](#)。这是一份英语和西班牙语的正念和冥想资源的集合。它也包含运动和睡眠练习，以帮助人们管理与COVID-19相关的压力、恐惧和焦虑。

如果你想和他人谈论你的心理健康状况，请与你的医生联系，或者拨打洛杉矶县心理健康中心全天候热线电话(800)854-7771。

如果你有任何问题，并且想和他人交流，请致电洛杉矶县提供的全天候信息专线2-1-1。你也可以发送短信“LA”至74174获取更多信息。