

新型冠状病毒 (COVID-19)

残疾人和慢性病及照顾者指南

2020年7月27日更新信息：

- COVID症状更新为发热、咳嗽、呼吸短促或呼吸困难、疲劳、肌肉或身体疼痛、头痛、新出现的味觉或嗅觉丧失、喉咙痛、鼻塞或流鼻涕、恶心或呕吐
- 居家隔离期从72小时改为24小时（在未发烧的情况下）。一个人被认为具有传染性的时间从症状开始前的48小时更改为2天。

本指南适用于残疾人士或患有严重慢性疾病人士及其家属和护理人员。本指南是在帮助您避免被感染，同时帮助我们所有人减缓新型冠状病毒（COVID-19）在洛杉矶县的传播。

COVID-19感染者可能会出现多种症状，有些人几乎无症状，有些人感觉像得了普通感冒或流感，有些人则病得很重，必须去医院就诊。而在最极端情况下，感染COVID-19会导致死亡。尽管症状的轻重程度因人而异，但患有慢性疾病（包括心脏病、肺和肾脏疾病和糖尿病）的人群以及免疫功能低下者如若被感染，则可能会承担较大的患重病风险。因身体残疾而影响其肺部功能的人，也可能处于较高的感染风险中。

个人和护理人员的家中防护措施

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

1. 首先，待在家中！避免感染的最佳方式是减少与可能携带病毒者的接触，以及避免前往可能存在病毒感染者的地方。
 - 如果不可避免需要外出，请确保自己和他人之间保持六英尺的社交距离。远离任何出现患病迹象的人，如咳嗽或打喷嚏。该病毒被认为主要通过紧密接触的人与人之间进行传播。
 - 无论何时外出，都要佩戴布面口罩，除非医生告知你不要这样做。
 - 外出时请随身携带消毒洗手液，并经常使用。每个人可能通过接触被病毒污染的表面或物体，然后接触自己的口、鼻、眼睛而感染COVID-19。如果外出时触摸任何表面，请尽可能找到可以洗手的地方，用肥皂及清水洗手至少20秒。如果没有洗手的地方，请使用消毒洗手液。请勿碰触脸部。任何时候，只能在洗手后才能触摸脸部。
2. 第二，请确保您有足够日常健康护理所需的一切。这是您一直要用的东西，但在目前的情况下，这些必需品尤为重要。
 - 确保您有个人应急计划。您可以从加利福尼亚公共健康服务部[针对有使用和功能需求人群的个人应急计划](#)中找到专为患有慢性疾病或残疾人士提供的表格。如果您的日常护理人员生病或必须在家照顾家人，该计划将帮助您获得所需的护理。如果您感染了病毒或

新型冠状病毒 (COVID-19)

残疾人和慢性病及照顾者指南

面临任何其他紧急情况，该应急计划也可能对您有所帮助。关于以下的信息，请及时了解应急计划更新的信息：

- 当您在紧急情况下需要护理时，如何联系您的医疗保健提供人员，包括专家和治疗师，以及医疗保健提供人员或健康计划提供的任何24/7联络方法；
 - 您去的药房联系方法；
 - 其他您使用的服务，例如餐饮计划、护理协调人员或远程医疗服务。
-
- 妥善安排在家无法进行的重要医疗服务，从而确保获得所需护理，例如透析、输液、血液治疗或化学治疗中心。如果您需要外出接受有关服务，请您提前安排好交通方式，确保到达目的地之前没有增加感染病毒的风险。如果您要使用公共交通工具，请避免在繁忙的时候前往。您可以在<https://t.co/4lV0ZPvKqY>上获得有关COVID-19爆发期间洛杉矶公共汽车和火车的最新信息。访问本县交通计划网站 (https://accessla.org/riding_access/overview.html#)，可找到交通帮助资源。
 - 保持医疗设备的得到良好使用状态。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。如果您遇到设备问题，确保知道去哪可以咨询的信息。另外，请确保您有足够的非长期使用的医疗用品。
3. 当您在家时，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6英尺的安全距离，并且您应避免共享手机、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，要洗手或使用消毒洗手液。
 4. 如果您有一个或多个护理人员帮您做家务或个人护理，他们也必须非常小心，避免将病毒带进您的家中。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，请让出现症状的护理人员留在他们的家中。

即使他们没有任何症状，工作中护理人员在需要与您紧密接触时，也应该戴上一次性手套和口罩。双方都应仔细擦拭接触过的表面。遵循标签说明，使用适合擦拭表面的家用清洁剂和EPA注册的消毒剂。标签上包含清洁产品的使用说明，包括使用清洁产品时的注意事项，例如戴手套并确保使用过程中空气流通良好。您可以在疾病控制中心（CDC）的[《CDC消毒指南》](#)中找到家庭清洁指南。

5. 安排将食物送到您的家中，这样您和您的护理人员都无需购物。有几家食品杂货连锁店都有提供送货服务，许多家通常无送餐服务的餐馆现在也在送餐。如果您超过60岁或行动不便，您可能也有资格享受流动送餐车服务（请参阅网站：[流动送餐车](#)）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](#)）的送餐到家资格。

请确保让送货员将物品放在门外，从而避免直接的面对面接触。如果您在购买时选择网上付款，则可以轻松做到避免人员接触。

新型冠状病毒 (COVID-19)

残疾人和慢性病及照顾者指南

如果您在搬运食物或其他已送达物品的方面需要帮助，请送货员在帮忙运送物品时，给您一定的时间搬走，并确保送货员在家中时与您保持六英尺的距离。送货员离开后，对送货员可能接触的所有表面进行清洁。尽可能减少送货员在家中的逗留时间。与您的护理人员或家庭成员以外的人员接触时间最长不要超过十五分钟。

如果您出现COVID-19的疑似症状

COVID-19 的症状可能同时包括以下几种：发烧，咳嗽，呼吸急促或呼吸困难，发冷，疲劳，恶心或呕吐，腹泻，流鼻涕或鼻塞，肌肉疼痛，头痛，喉咙痛，或新出现的味觉或嗅觉丧失。所列的症状并不全部包括所有症状。

如果您出现发烧，咳嗽，呼吸急促，或者您的医疗服务提供单位告诉您可能患有 COVID-19，您应该在家里进行自我隔离。请咨询您的医生对关于这些或任何其他严重或与您相关的症状进行检测和隔离的必要性事宜。如果症状较轻，您应该可以待在家里，并在家中康复。在去医生办公室之前，务必先给他们打电话。

可能需要修改COVID-19的家庭护理准则，以满足您的需求。标准准则是：

1. 注意休息，补充水分，使用适当的非处方药治疗症状。与您的医生讨论其他重要步骤，帮助管理COVID-19症状的同时，满足持续的健康需要。
2. 通常感染了 COVID-19 的个人必须自首次出现症状开始在家中隔离（远离其他人）至少 10 天，并且在无发烧（不使用任何退烧药物）和其他症状改善后，隔离 24 小时。然而，为了让您避免任何进一步的感染风险，特别是如果您有严重的[健康疾病](#)使您的免疫系统更为脆弱的情况下，您可能需要留在家中更长的时间。请与您的医生交流以获取更多信息。
3. 如果您在家期间的症状恶化，例如，呼吸急促恶化，或者出现胸闷或感到神志不清，请立即联系医生。此时，在医院对您进行照顾可能比较合适。如有必要，您的医生、家庭成员或护理人员可以致电911，安排救护车将您运送到医院。
4. 如果您呼吸困难，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。护理安排应以通过保持身体距离和严格的感染控制，从而最大程度降低感染风险。DPH为管理各种集体生活计划的人员提供了详细的说明（请参阅[DPH冠状病毒信息页面](#)），您应了解并确保遵守这些准则。

新型冠状病毒 (COVID-19)

残疾人和慢性病及照顾者指南

1. 任何可能患有 COVID-19 的居民都应与其他居民分开居住，并在带有单独浴室的单独房间中居住。与未感染居民的病床应至少相距 6 英尺。如果是共享浴室，则每次使用后应按上述说明进行清洁和消毒。
2. 请勿在大型团体中用餐。用餐时间需要错开，从而确保在人们用餐时不会彼此靠近。勿共享餐具、调味品和其他餐饮用品。服务人员应避免与居民密切或长期接触。
3. 照顾一名以上居民时，护理人员必须避免在各个房间之间携带和传播病毒的风险。也就是说，在进出各个房间清理物体表面时，必须要洗手并重新换上干净的手套。
4. 让家人和朋友知道，目前外来访客禁止进入拥有营业许可证的聚集型设施，以避免感染。在此禁令生效期间，您可以打电话或通过互联网在线与设施内的居民联系。

知道何处获取可靠信息

知道从何处可以获取有关预防 COVID-19 感染的准确信息，以及了解在生病时如何照顾好自己。有关居住场所安全管理的完整指南以及其他指南和情况说明，请访问公共卫生部的冠状病毒网站：[DPH 冠状病毒信息页面](#)。如果您对生病存在担忧，或者因预防疾病的隔离让您感到无助，您可以从洛杉矶县心理健康服务部 (DMH) 获得帮助。DMH 帮助热线：(800) 854-7771。

如果您有任何疑问，请致电洛杉矶县信息热线
24 小时服务热线：2-1-1。