

# 新型冠狀病毒 (COVID-19)

## 殘疾人和慢性病及照顧者指南

### 最近更新資訊：

2020年10月26日：更新了症狀列表，更改了感染COVID-19的自我隔離時間，增加了應對壓力的資訊。

本指南適用於殘疾人士或患有嚴重慢性疾人士以及其家屬和護理人員。本指南提供的資訊將幫助您避免被感染，同時幫助我們所有人減緩COVID-19在洛杉磯縣的傳播。

COVID-19感染者可能會出現多種症狀，有些人無症狀，有些人感覺像得了普通感冒或流感，有些人則病得很重，必須去醫院就診。而在最極端情況下，感染COVID-19會導致死亡。儘管症狀的輕重程度因人而異，但患有慢性疾病（包括心臟病、肺和腎臟疾病和糖尿病）的人群以及免疫功能低下者如若被感染，則可能會承擔較大的患重病風險。因身體殘疾而影響其肺部功能的人，也可能處於較高的感染風險中。

### 個人和護理人員的家中防護措施

您可以採取以下步驟預防感染；如果出現感染症狀，請在家中進行護理。作為護理人員，您可以與您的客戶或家庭成員共同執行以下步驟。

1. 首先，待在家中！避免感染的最佳方式是減少與可能攜帶病毒者的接觸，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，請確保自己和他人之間保持六英尺的社交距離。遠離任何出現患病跡象的人，如咳嗽或打噴嚏。該病毒被認為主要透過近距離的個人接觸和感染者咳嗽或打噴嚏時的呼吸道飛沫在人與人之間傳播。
  - 外出時請隨身攜帶消毒擦手液，並經常使用。每個人可能透過接觸被病毒污染的表面或物體，然後接觸自己的口、鼻、眼睛而感染 COVID-19。如果外出時觸摸任何表面，請盡可能找到可以洗手的地方，用肥皂及清水洗手至少 20 秒。如果沒有洗手的地方，請使用消毒擦手液。當您在室外時，請勿碰觸臉部。任何時候，只能在洗手後才能觸摸臉部。
2. 第二，請確保您有足夠日常健康護理所需的一切。這是您一直要用的東西，但在目前的情況下，確保擁有這些必需品尤為重要。
  - 確保您有個人應急計劃。您可以從加利福尼亞公共健康服務部[針對有使用和功能需求人群的個人應急計劃](#)中找到專為患有慢性疾病或殘疾人士提供的表格。如果您的日常護理人員生病或必須在家照顧家人，該計劃將幫助您獲得所需的護理。如果您感染了病毒或

# 新型冠狀病毒 (COVID-19)

## 殘疾人和慢性病及照顧者指南

面臨任何其他緊急情況，該應急計劃也可能對您有所幫助。確保隨時更新有關以下方面的最新資訊：

- 當您在緊急情況下需要護理時，如何聯繫您的醫療保健提供人員，包括專家和治療師，以及醫療保健提供人員或健康計劃提供的任何全天候連結/聯絡方法；
  - 您去的藥房聯繫方式；
  - 其他您使用的服務，例如餐飲計劃、護理協調人員或遠程醫療服務。
- 妥善安排在家無法進行的重要醫療服務，從而確保獲得所需護理，例如透析、輸液、血液治療或化學治療中心。如果您需要外出接受有關服務，請您提前做好交通方式，確保到達目的地之前沒有增加感染病毒的風險。如果您要使用公共交通工具，請避免在繁忙的時候前往。您可以在 <https://www.metro.net> 上獲得有關 COVID-19 爆發期間洛杉磯公共汽車和火車的最新資訊。登錄本縣的訪問計劃 ([https://accessla.org/riding\\_access/overview.html#](https://accessla.org/riding_access/overview.html#))，可幫助您找到適合的交通援助資源。
  - 保持耐用型醫療設備得到良好維護。確保所有設備均處於正常工作狀態，並按照產品指南中的說明使用。如果您遇到設備問題，確保知道去哪可以諮詢的資訊。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，請盡可能限制與護理人員以外的人有親密接觸。如果可能的話，即使是家庭成員，也應保持 6 英尺的安全距離，並且您應避免共用手機、電視遙控器、器皿或其他廚房或家庭用品等物品。另外，請避免觸摸電燈開關、門把手、家電門以及他人觸摸過的其他家用物品表面。接觸過共用表面後，要洗手或使用消毒擦手液。
  4. 如果您有一個或多個護理人員幫您做家務或個人護理，他們也必須非常小心，避免將病毒帶進您的家中。這意味著他們必須注意自己的健康。如有護理人員出現任何症狀並且您有一名可替代其工作的護理人員，請讓出現症狀的護理人員留在他們的家中。

即使他們沒有任何症狀，工作中護理人員在需要與您緊密接觸時，也應該戴上一次性手套和口罩。雙方都應仔細擦拭接觸過的表面。遵循標籤說明，使用適合擦拭表面的家用清潔劑和 EPA 註冊的消毒劑。標籤上包含清潔產品的使用說明，包括使用清潔產品時的注意事項，例如戴手套並確保使用過程中空氣流通良好。公共衛生局發佈了 [家庭清潔指南](#)，您可以使用它。

5. 安排將食物送到您的家中，這樣您和您的護理人員都無需購物。有幾家食品雜貨連鎖店都有提供送貨服務，許多家通常無送餐服務的餐館現在也在送餐。如果您超過 60 歲或行動不便，您可能也有資格享受流動送餐車服務（請參閱網站：[流動送餐車](#)）或洛杉磯縣地區年長者服務機構（請參閱網站：[洛杉磯縣年長者服務](#)）的送餐到家資格。

請確保讓送貨員將物品放在門外，從而避免直接的面對面接觸。如果您在購買時選擇網上付款，則可以輕鬆做到避免人員接觸。

# 新型冠狀病毒 (COVID-19)

## 殘疾人和慢性病及照顧者指南

如果您在搬運食物或其他已送達物品的方面需要幫助，請送貨員在幫忙運送物品時，給您一定的時間搬走，並確保送貨員在家中時與您保持六英尺的距離。送貨員離開後，對送貨員可能碰觸的所有表面進行清潔。盡可能減少送貨員在家中的逗留時間。

### 如果您出現COVID-19的疑似症狀

- COVID-19 的症狀可能包括以下一種或多種：發熱、咳嗽、呼吸短促或呼吸困難、發冷、疲勞、肌肉或身體疼痛、頭痛、喉嚨痛、噁心或嘔吐、腹瀉、鼻塞或流鼻涕，或新出現的味覺或嗅覺喪失。所列的症狀並不全部包括所有症狀。
- 如果您出現可能由 COVID-19 引起的症狀，您應該留在家裡，並打電話給您的醫生，詢問他們自己是否需要進行檢測和隔離。如果症狀較輕，您應該可以待在家裡，並在家中康復。在去醫生辦公室之前，務必先給他們打電話。欲瞭解更多資訊，請訪問 [ph.lacounty.gov/covidcare](http://ph.lacounty.gov/covidcare)。
- 如果您有 COVID-19，請注意，可能需要修改家庭護理準則，以滿足您的需求。標準準則是：
  - 注意休息，補充水分，使用適當的非處方藥治療症狀。與您的醫生討論其他重要步驟，幫助管理 COVID-19 症狀的同時，滿足持續的健康需要。
  - 通常感染了 COVID-19 的個人必須自首次出現症狀開始在家中隔離（遠離其他人）至少 10 天，並且在無發燒（不使用任何退燒藥物）和其他症狀（如咳嗽和呼吸短促）改善後，隔離 1 天（24 小時）。欲瞭解更多資訊，請訪問 [ph.lacounty.gov/covidisolation](http://ph.lacounty.gov/covidisolation)。
- 如果您在家期間的症狀惡化，例如，呼吸急促惡化，或者出現胸悶或感到神志不清，請立即聯繫醫生。此時，在醫院對您進行照顧可能比較合適。如有必要，您的醫生、家庭成員或護理人員可以致電 911，安排救護車將您運送到醫院。

如果您呼吸困難，感到胸部疼痛或有壓迫感，嘴唇或臉部發青，或新出現意識模糊或難以醒來的症狀，請立即撥打 911 或前往急診室。

### 殘障人士和慢性病患者及其護理人員的機構

上述原則也適用於各人員機構。護理安排應以透過保持身體距離和嚴格的感染控制，從而最大程度降低感染風險。DPH 為管理各種集體生活計劃的人員提供了詳細的說明（請參閱 [DPH 聚集型設施指南](#) 和 [專業護理機構指南](#)），您應該瞭解這些指南，這樣您就可以確保所有人能夠遵守它們。

### 知道如何獲取可靠資訊

知道從何處可以獲取有關預防 COVID-19 感染的準確資訊，以及瞭解在生病時如何照顧好自己，這些是非常

# 新型冠狀病毒 (COVID-19)

## 殘疾人和慢性病及照顧者指南

重要的。有關居住場所安全管理的完整指南以及其他指南和情況說明，請訪問公共衛生部的冠狀病毒網站：[DPH冠狀病毒資訊頁面](#)。

### 應對壓力

如果對疾病的擔憂或為防止生病而需要進行隔離讓您沮喪，洛杉磯縣的心理健康部門 (DMH) 可以提供幫助。DMH 的 [COVID-19 網頁](#) 和 211LA 網頁提供了當地資源，以解決您的心理健康和幸福需求以及關心的問題。CDC 的「[應對壓力](#)」網頁上也提供了相關指南和資源。

如果您想和他人談論您的心理健康狀況，請與您的醫生聯繫，或者撥打洛杉磯縣心理健康中心全天候熱線電話(800)854-7771。

如果您有任何問題，並且想和他人交流，請致電洛杉磯縣提供的全天候資訊專線2-1-1。