

如何在家照顧 COVID-19 患者



感染COVID-19的大多數人僅出現輕度症狀，應該在家康復。在家康復有助於阻止COVID-19傳播。如果COVID-19的確診患者需要您照料，或與您同住，且此人的病情良好，可以在家康復，請遵循此指南，保護您自己、家裡的其他人以及您所在社區的大眾。

我如何在家支持家人或室友？

COVID-19患者必須自我隔離。這表示除非他們需要急救或緊急醫療服務，否則無法離家。患者需要與家中其他所有人隔離，包括寵物。如果可能，應該呆在單獨的房間或單獨的樓層，並單獨用一間浴室。如果只能共用浴室，要定期對頻繁接觸的表面（例如，馬桶、水龍頭、門把手、電燈開關等）進行消毒。

護理COVID-19患者只需一個人就足夠。高危人群應避免照料患者或與之密切接觸。這包括60歲以上、免疫系統薄弱或有潛在健康問題的人。為了減少COVID-19在家傳播，公共衛生官員可以協助病患或COVID-19的重症易感人士尋找其他住所。如需瞭解更多資訊，COVID-19感染者應諮詢公共衛生官員，或撥打衛生局熱線 -- Info Santé（204-788-8200 或 1-888-315-9257）。

公共衛生官員將定期聯繫一次COVID-19感染者，評估其體溫、症狀、健康狀況並答疑解惑。從出現症狀開始，COVID-19感染者應隔離至少10天，直到症狀消失 24 小時。公共衛生官員將告知何時可以結束隔離。整個期間都應遵循防疫措施，直到獲知自我隔離可以結束為止。

請注意，連絡人可能來自地區衛生機構、COVID-19 公共衛生聯繫中心、加拿大紅十字會、24/7 In Touch 或其他合作夥伴。個人也可能會收到自動呼叫或短信聯繫。自動呼叫將聯繫檢測時提供的電話號碼，收到來電的時間為一周七天的早上 9:00-晚上 8:00。為接收來電，請務必關閉手機上的匿名呼叫遮罩設置。個人將繼續定期接到來電，直到沒有症狀，病案了結。有關病例和連絡人管理的更多資訊，包括自動撥號呼叫、短信和隱私疑慮，請瀏覽 manitoba.ca/covid19/testing/monitoring/index.html。

如果COVID-19感染者開始感到病情惡化或呼吸困難，請致電：

- 衛生局熱線 -- Info Santé（204-788-8200 或 1-888-315-9257）。護士將協助您確定是否需要醫療評估。
- 911，如果情況緊急。

重點在於儘早就醫獲得所需護理。

我在照料COVID-19患者時，該如何降低患病風險？

您照顧的人應該能夠基本自理（請參閱指南 - [有症狀者和/或等待 COVID-19 檢測結果者隔離須知](#)），僅在個別時候需要協助。作為照護者，您可以採取以下方式保護自己：

- 經常洗手。用肥皂和溫水搓洗至少15秒，然後擦乾。您也可以使用酒精類洗手液。
- 避免直接接觸體液，尤其是口腔和鼻腔分泌物，例如唾液、咳嗽和噴嚏飛沫。
- 穿戴適當的個人防護裝備。
 - 如果您需要在兩米（六英尺）以內近距離接觸患者，您和患者都應戴好醫用口罩。照護者還應佩戴護目鏡（普通眼鏡不足以保護）。接觸病人後要洗手。
 - 如果護理時會接觸到體液（例如粘液、痰、嘔吐物、尿液、大便），務必戴上一次性手套、醫用口罩和護目鏡。
- 安全使用防護裝備。
 - 2歲以下兒童、呼吸困難的人或無力自行取下口罩的人不能戴口罩。
 - 穿戴防護裝備時，應先洗手或用酒精類洗手液（至少含60%的酒精）。
 - 先戴口罩，方法是套在耳朵上或系在後腦，然後捏緊鼻條貼住鼻樑，再拉動下部蓋住下巴。之後戴上護目鏡和手套。
 - 脫掉防護裝備時，需要脫下手套，清潔雙手，然後摘下護目鏡，最後取口罩。再次清潔雙手。
 - 處理過上述物品後，請洗手。
- 小心處理COVID-19患者的廢棄物。
 - 廢棄物（例如紙巾、用過的口罩等）應扔到套有塑膠袋的垃圾桶中。
 - 扔垃圾時請綁好垃圾袋，與其他生活垃圾一起扔掉。此期間儘量不要摸臉或接觸垃圾。
 - 處理生活垃圾後，請洗手或用酒精類洗手液。

- 小心清洗COVID-19患者的衣物。
 - 處理病人的髒衣服時，請戴好一次性手套和醫用口罩。
 - 將髒衣服放入套有塑膠袋的洗衣袋或籃子中。不要搖晃。
 - 病人的衣服床單可以和其他衣物一起洗滌。
 - 使用普通的洗衣皂，打開洗衣機的消毒或加熱功能。洗好的衣物要徹底晾乾。
 - 脫下手套，清潔雙手，然後摘下口罩，最後再次清潔雙手。
 - 如果洗衣缸直接接觸病人的髒衣服，請用稀釋的漂白劑溶液消毒。

如何降低COVID-19傳給家裡其他成員的風險？

- 每天至少兩次（或根據需要多次）清潔、消毒頻繁觸摸的部位（例如，馬桶、水龍頭、水槽、檯面、桌子、電燈開關、門把手、電子設備、遙控器等）。
- 清潔和消毒時，請務必：
 - 戴一次性手套。
 - 如有污漬，請用肥皂和水清潔相關部位或物品。然後，用家用消毒劑處理。
- 務必遵循標籤說明，安全有效地使用產品。許多產品會建議先浸潤表面幾分鐘殺死細菌。有些還會建議戴手套，保持空間通風，並在使用後擦拭或沖洗物品或表面。
 - 消毒劑應至少含70%的酒精，或屬於EPA註冊的家用消毒劑。20毫升（四茶匙）漂白劑兌一升水即可自製消毒劑。消毒劑應留在處理的表面一分鐘。
 - 結束後，用肥皂和溫水洗手至少15秒，或使用酒精類洗手液。
- 沖馬桶時放下蓋子。
- 不要共用個人物品（例如牙刷、毛巾、面巾、床單、香煙、未洗的餐具、飲料、電話、電腦或其他電子設備）。
- 避免共食或共飲。
- 在天氣情況允許時開窗通風。

在家照護他人需要哪些用品？

- 醫用或手術口罩
- 一次性手套
- 護目鏡
- 溫度計
- 退燒藥
- 自來水
- 洗手皂
- 含酒精洗手液，酒精含量至少為60%
- 紙巾
- 內套塑膠袋的垃圾桶
- 普通家庭清潔用品
- 商店購買的消毒劑，如果沒有，請用專門容器裝稀釋的漂白劑代替
- 酒精（70%）濕巾
- 普通洗衣皂
- 洗碗劑
- 一次性紙巾

該如何阻止COVID-19在家以外的地方傳播？

如果您要照顧家庭成員或室友，請避免與他人接觸。從已知最後一次密切接觸之日起，持續14天自我隔離（檢疫隔離）並監測自己是否出現任何症狀（例如發燒/發冷、咳嗽、嗓子痛/聲音嘶啞、呼吸急促、失去味覺或嗅覺，或者嘔吐或腹瀉超過24小時，或COVID-19篩查工具列出的其他症狀）。

使用送貨上門服務，或請朋友和家人把生活日雜放在門外，避免與他人接觸。照顧感染了COVID-19的家人時，不得允許他人到訪。對於定期上門的服務人員，應告知其家庭成員患病、感染了COVID-19或正在等待測試結果，或需要取消服務。包括家庭護理人員、職業治療師、物理治療師、社工等，服務人員將與您協商在此期間如何適當地提供護理。

有關COVID-19的更多資訊：

- 諮詢公共衛生護士。
- 撥打溫尼伯衛生局熱線 -- Info Santé，電話 **204-788-8200**；曼尼托巴省其他地區請致電免費電話 **1-888-315-9257**。

瀏覽：

- 曼尼托巴省政府COVID-19新冠防疫網站：www.gov.manitoba.ca/covid19/
- 加拿大政府COVID-19防疫網站：www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html

