

# 如何在家照顾COVID-19患者



感染COVID-19的大多数人仅出现轻度症状，应该在家康复。在家康复有助于阻止COVID-19传播。如果COVID-19的确诊患者需要您照料，或与您同住，且此人的病情良好，可以在家康复，请遵循此指南，保护您自己、家里的其他人以及您所在社区的大众。

## 我如何在家支持家人或室友？

COVID-19患者必须自我隔离。这表示除非他们需要急救或紧急医疗服务，否则无法离家。患者需要与家中其他所有人隔离，包括宠物。如果可能，应该呆在单独的房间或单独的楼层，并单独用一间浴室。如果只能共用浴室，要定期对频繁接触的表面（例如，马桶、水龙头、门把手、电灯开关等）进行消毒。

护理COVID-19患者只需一个人就足够。高危人群应避免照料患者或与之密切接触。这包括60岁以上、免疫系统薄弱或有潜在健康问题的人。为了减少COVID-19在家传播，公共卫生官员可以协助病患或COVID-19的重症易感人士寻找其他住所。如需了解更多信息，COVID-19感染者应咨询公共卫生官员，或拨打卫生局热线 -- Info Santé（**204-788-8200** 或 **1-888-315-9257**）。

公共卫生官员将定期联系一次COVID-19感染者，评估其体温、症状、健康状况并答疑解惑。从出现症状开始，COVID-19感染者应隔离至少10天，直到症状消失 24 小时。公共卫生官员将告知何时可以结束隔离。整个期间都应遵循防疫措施，直到获知自我隔离可以结束为止。

请注意，联系人可能来自地区卫生机构、COVID-19 公共卫生联系中心、加拿大红十字会、24/7 In Touch 或其他合作伙伴。个人也可能会收到自动呼叫或短信联系。自动呼叫将联系检测时提供的电话号码，收到来电的时间为一周七天的早上 9:00-晚上 8:00。为接收来电，请务必关闭手机上的匿名呼叫屏蔽设置。个人将继续定期接到来电，直到没有症状，病案了结。有关病例和联系人管理的更多信息，包括自动拨号呼叫、短信和隐私疑虑，请访问 [manitoba.ca/covid19/testing/monitoring/index.html](https://manitoba.ca/covid19/testing/monitoring/index.html)。

如果COVID-19感染者开始感到病情恶化或呼吸困难，请致电：

- 卫生局热线 -- Info Santé（**204-788-8200** 或 **1-888-315-9257**）。护士将协助您确定是否需要医疗评估。
- **911**，如果情况紧急。

重点在于尽早就医获得所需护理。

## 我在照料COVID-19患者時，该如何降低患病风险？

您照顾的人应该能够基本自理（请参阅指南 - [有症状者和/或等待 COVID-19 检测结果者隔离须知](#)），仅在个别时候需要协助。作为照护者，您可以采取以下方式保护自己：

- 经常洗手。用肥皂和温水搓洗至少**15秒**，然后擦干。您也可以**用酒精类洗手液**。
- 避免直接接触体液，尤其是口腔和鼻腔分泌物，例如唾液、咳嗽和喷嚏飞沫。
- 穿戴适当的个人防护装备。
  - 如果您需要在两米（六英尺）以内近距离接触患者，您和患者都应戴好医用口罩。照护者还应佩戴护目镜（普通眼镜不足以保护）。接触病人后要洗手。
  - 如果护理时会接触到体液（例如粘液、痰、呕吐物、尿液、大便），务必戴上一次性手套、医用口罩和护目镜。
- 安全使用防护装备。
  - 2岁以下儿童、呼吸困难的人或无力自行取下口罩的人不能戴口罩。
  - **穿戴防护装备时**，应先洗手或用酒精类洗手液（至少含**60%**的酒精）。
  - 先戴口罩，方法是套在耳朵上或系在后脑，然后捏紧鼻条贴住鼻梁，再拉动下部盖住下巴。之后戴上护目镜和手套。
  - **脱掉防护装备时**，需要脱下手套，清洁双手，然后摘下护目镜，最后取口罩。再次清洁双手。
  - 处理过上述物品后，请洗手。
- 小心处理**COVID-19**患者的废弃物。
  - 废弃物（例如纸巾、用过的口罩等）应扔到套有塑料袋的垃圾桶中。
  - 扔垃圾时请绑好垃圾袋，与其他生活垃圾一起扔掉。此期间尽量不要摸脸或接触垃圾。
  - 处理生活垃圾后，请洗手或用酒精类洗手液。
- 小心清洗**COVID-19**患者的衣物。
  - 处理病人的脏衣服时，请戴好一次性手套和医用口罩。
  - 将脏衣服放入套有塑料袋的洗衣袋或篮子中。不要摇晃。
  - 病人的衣服床单可以和其他衣物一起洗涤。
  - 使用普通的洗衣皂，打开洗衣机的消毒或加热功能。洗好的衣物要彻底晾干。
  - 脱下手套，清洁双手，然后摘下口罩，最后再次清洁双手。
  - 如果洗衣缸直接接触病人的脏衣服，请用稀释的漂白剂溶液消毒。

### 如何降低**COVID-19**传给家里其他成员的风险？

- 每天至少两次（或根据需要多次）清洁、消毒频繁触摸的部位（例如，马桶、水龙头、水槽、台面、桌子、电灯开关、门把手、电子设备、遥控器等）。

- 清洁和消毒时，请务必：
  - 戴一次性手套。
  - 如有污渍，请用**肥皂和水**清洁相关部位或物品。**然后，用家用消毒剂处理。**
  -
- 务必遵循标签说明，安全有效地使用产品。许多产品会建议先浸润表面几分钟杀死细菌。有些还会建议戴手套，保持空间通风，并在使用后擦拭或冲洗物品或表面。
  - 消毒剂应至少含**70%**的酒精，或属于**EPA**注册的家用消毒剂。**20毫升（四茶匙）漂白剂兑一升水即可自制消毒剂。消毒剂应留在处理的表面一分钟。**
  - 结束后，用肥皂和温水洗手至少**15秒**，或使用酒精类洗手液。
- 冲马桶时放下盖子。
- 不要共用个人物品（例如牙刷、毛巾、面巾、床单、香烟、未洗的餐具、饮料、电话、电脑或其他电子设备）。
- 避免共食或共饮。
- 在天气情况允许时开窗通风。

### 在家照护他人需要哪些用品？

- 医用或手术口罩
- 一次性手套
- 护目镜
- 温度计
- 退烧药
- 自来水
- 洗手皂
- 含酒精洗手液，酒精含量至少为**60%**
- 纸巾
- 内套塑料袋的垃圾桶
- 普通家庭清洁用品
- 商店购买的消毒剂，如果没有，请用专门容器装稀释的漂白剂代替
- 酒精（**70%**）湿巾
- 普通洗衣皂
- 洗碗剂
- 一次性纸巾

### 该如何阻止**COVID-19**在家以外的地方传播？

如果您要照顾家庭成员或室友，请避免与他人接触。从已知最后一次密切接触之日起，持续**14天**自我隔离（检疫隔离）并监测自己是否出现任何症状（例如发烧/发冷、咳嗽、嗓子痛/声音嘶哑、呼吸急促、失去味觉或嗅觉，或者呕吐或腹泻超过**24小时**，或**COVID-19**筛查工具列出的其他症状）。

使用送货上门服务，或请朋友和家人把生活日杂放在门外，避免与他人接触。

照顾感染了COVID-19的家人时，不得允许他人到访。对于定期上门的服务人员，应告知其家庭成员患病、感染了COVID-19或正在等待测试结果，或需要取消服务。包括家庭护理人员、职业治疗师、物理治疗师、社工等，服务人员将与您协商在此期间如何适当地提供护理。

### 有关COVID-19的更多信息：

- 咨询公共卫生护士。
- 拨打温尼伯卫生局热线 -- Info Santé，电话**204-788-8200**；曼尼托巴省其他地区请致电免费电话 **1-888-315-9257**。

访问：

- 曼尼托巴省政府COVID-19新冠防疫网站：[www.gov.manitoba.ca/covid19/](http://www.gov.manitoba.ca/covid19/)
- 加拿大政府COVID-19防疫网站：[www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html](http://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html)