

公共健康服務 (PUBLIC HEALTH SERVICES) 傳染病控制

家人與照護者居家照護 COVID-19 疑似或確診患者的準則

監控與協助患者

- 確認您瞭解並可以協助患者遵循健康照護提供者關於藥物與照護的指示。請滿足患者的居家基本需求，並協助其取得日用品、處方以及解決其他個人需求。
- 監控患者的症狀。如果患者病情惡化，應致電其健康照護提供者，並告知該患者為化驗室確診的 COVID-19 感染者。如果患者發生需要撥打 911 電話的緊急醫療狀況，請向調度人員告知該患者已經感染 COVID-19 或正在進行相關檢驗評估。

預防傳染

- 家人應待在其他房間，或與患者盡可能分開。此外，如果可以的話，家人也應使用單獨的臥室和浴室。
- 禁止非必要的訪客進入家中。
- 避免寵物與患者接觸；家人應負責照顧家中的任何寵物。如需詳細資訊，請參閱 [COVID-19 and Animals](#)。
- 確保家裡的公共空間擁有良好通風，例如透過空調，或在天氣允許的情況下開窗。
- 勤洗手。患者和照護者都應頻繁使用肥皂和清水洗手至少 20 秒鐘，或使用酒精含量為 60% 至 95% 的含酒精洗手液，均勻塗抹雙手的所有表面，並搓揉至手部乾燥。如果手部有可見的髒汙，最好使用肥皂和清水清洗。
- 避免使用未洗之手碰觸眼睛、鼻子與嘴巴。
- 如果患者與其他人員同處，應戴上口罩。如果患者無法戴上口罩（例如會造成呼吸困難），作為照護者的您應在與患者同處一室時戴上口罩。
- 當您觸碰或接觸患者的血液、糞便或體液（例如唾液、痰、鼻部粘液、嘔吐物、尿液）時，應穿戴一次性口罩和手套。
 - 手套用後即棄；不可重複使用。
- 避免與患者共用家庭用品。請勿與患者共用碗碟、水杯、杯子、餐具、毛巾、床鋪用品或其他用品。患者使用過這些物品之後，您應將其徹底清洗（請參閱下文「徹底洗滌」）。

清潔

- 每天清潔所有頻繁接觸的表面，例如櫃檯、桌面、門把、浴室用具、廁所、電話、鍵盤、平板電腦和床頭櫃。另外，也應清潔可能沾有血液、糞便或體液的任何表面。

- 根據標籤說明來使用家用清潔噴霧劑或抹布。標籤列有關於如何安全有效使用清潔用品的說明，其中包括使用產品時應採取的預防措施，例如戴手套，以及使用產品時確保通風良好。
- 如需詳細資訊，請參閱 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/disinfecting-your-home.html>
- 徹底洗滌。
 - 立即移除並清洗沾有血液、糞便或體液的衣服或床鋪用品。
 - 處理髒污物品時，請戴上一次性手套，並避免髒污物品接觸身體。摘下手套後，應立即清潔雙手（使用肥皂和清水或含酒精洗手液）。
 - 請讀並遵循洗衣機或衣物和清潔劑的標籤指示。一般來說，應根據洗衣機的指示使用一般的洗滌劑，並使用衣服標籤上建議的最熱溫度將其徹底乾燥。

隔離與自我監控

- 在您與患者進行最後一次無保護接觸之後（從患者住院或開始在家隔離之日起），請自行居家隔離 14 天。您可以外出辦理必要瑣事（購買食物、藥品、必需品）或運動，但外出時應與他人保持社交距離（至少相離 6 英尺）。
- 每天檢查兩次體溫，並監控自己是否出現 COVID-19 症狀（發燒、咳嗽、身體疼痛、喉嚨痛等）。如果您出現症狀，請與他人隔離；如果您患有可能導致併發症的疾病（例如糖尿病、高血壓心臟病、哮喘、免疫系統虛弱），或年滿 60 歲，請聯絡您的健康照護提供者進行檢驗。如果您年輕健康，則無需接受檢驗；您有可能發生感染，但大部份年輕健康的人員並不會出現併發症。如果您出現症狀，請參閱居家隔離指示進行隔離。

改編自 CDC 文件：https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fguidance-prevent-spread.html