



## 2019冠状病毒病 (COVID-19)

### 如何在家照顾COVID-19病人：

#### 给护理者的建议

如果您需要护理已确诊患有**COVID-19**的人，请遵循以下建议，保护自己和家人以及全社区的人。

#### 限制接触

仅由一名健康的人提供护理。

不要与患者共用私人物品，例如牙刷、毛巾、床单、餐具或电子设备。

如果可能的话，与病人分开使用单独的卫生间。如果不可能，病人应在冲水前放下座便器盖。

#### 保护自己

在可能的情况下，不应由**COVID-19**感染可造成严重后果的高危个体护理**COVID-19**病人。这类人包括老人、患有慢性疾病（例如心脏病、糖尿病）或免疫系统有缺陷的人

如果您需要在距离病人2米之内工作，您应戴上口罩、一次性手套及**护目用具**。

在需要接触患病者及其周边环境以及污染的物品或表面时，请戴上一次性手套。

不要重复使用口罩或手套。

经常清洗双手至少20秒钟，特别是在与病人接触后以及摘下手套、口罩和护目用具之后。

用一次性纸巾擦干双手。如果没有一次性纸巾，也可用可重复使用的毛巾，毛巾湿后应及时更换。

您也可以用湿纸巾清除污垢，然后再使用酒精类洗手液。

避免在没洗手之前用手触碰自己的眼、鼻、口。

#### 保持环境清洁

将用过的口罩、手套和其他已污染物品放在有塑料袋内衬的容器中，封好后与其他生活垃圾一并处理。

可能已被污染的衣物应放入有塑料袋内衬的容器中，不要晃动。使用普通洗衣皂和热水（60-90° C）洗涤，然后充分干燥。病人的衣物和床单可以和其他衣物一起洗涤。

每天至少一次使用消毒剂或稀释的漂白剂（一份漂白剂加九份水）清洁和消毒经常触摸的表面（如坐便器、洗衣容器、床头柜、门把手、电话和电视遥控器等）。触摸屏可使用70%的酒精湿巾清洁。





## 监控自己的症状

如果您始终遵循推荐的预防措施，您应在最后一次与患者接触后的14天内随时观察自己是否出现症状。

如果您曾经直接接触过病人的体液（例如病人曾在您未戴口罩的情况下对着您咳嗽或打喷嚏），请联系当地的**公共卫生部门**获取进一步的指导。

如果您出现症状，您应尽快自我隔离并联系当地的**公共卫生部门**获取进一步的指导。

## 储备下列用品

- 外科/手术口罩（不要重复使用）
- 护目用具：
- 一次性手套（不要重复使用）
- 一次性纸巾
- 面巾纸
- 有塑料袋内衬的垃圾桶
- 体温计
- 非处方退烧药（例如布洛芬或对乙酰氨基酚）
- 自来水
- 洗手皂
- 酒精含量至少60%的酒精类消毒剂
- 洗碗剂
- 普通洗衣皂
- 常用家庭清洁用品
- 漂白剂（5%次氯酸钠）以及一个单独的稀释容器（一份漂白剂加九份水）
- 酒精湿巾

**齐心协力，共同抗疫。**

**要了解更多信息，请访问**

**[Canada.ca/coronavirus](https://Canada.ca/coronavirus)或致电1-833-784-4397**