Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

关于COVID-19新型冠状病毒的家庭护理说明

可能接触到COVID-19新型冠状病毒，但未发病或未出现任何症状的人可能会被要求留在家中，直到根据卫生部的指示此人不再能够传播疾病时为止。这种被称作quarantine（**隔离**）的方法是一种控制传染病传播的有效途径。

确认或疑似因感染COVID-19新型冠状病毒而发病的人员需要在家中isolation（**因病隔离**），直到卫生部指示他们可以停止时为止。

一般注意事项

- 任何处于隔离或因病隔离的人员都应该尽量远离家中的其他人。
- 除外出就医以外，患病者在整个因病隔离期间都应留在家中。如果患者必须外出，他们应该戴上外科口罩。
- 只应有一个人照顾处于因病隔离或隔离期的人员。此人应该是唯一与患者或其房间有直接接触的人员。例如，此人应该为他们送饭、帮助他们保持清洁、换床单等。
- 尽量限制家中的人数。如果有条件的话，不负责照顾患者的人应该临时住到其他地方。如果做不到这一点，他们应该尽可能限制与病人的接触。
- 访客和无需来到家中的人员不应该造访。如果其他人必须进入家中，他们应该避免与病人有任何密切接触，并且应该戴外科口罩。

病人应该采取的预防性措施

- 病人在咳嗽、打喷嚏或擤鼻涕时应用纸巾掩住鼻子和嘴巴。用过的纸巾应该丢弃到一个有垃圾袋的垃圾桶内。病人将纸巾丢入垃圾桶后应该洗手。
- 如果可能的话，病人应该有其单独的卧室和卫生间。如果他们没有自己的空间，尽量在家中分出仅供他们使用的空间。如果家中有其他人发病，他们可以共用卧室和起居空间。没有症状的人不应与病人共用空间。
- 病人应该经常用大量温水、香皂或洗手液洗手。
- 在与其他人共处时，病人应该戴外科口罩。如果病人无法戴口罩，则照顾他们的人应该戴口罩。口罩应该紧密覆盖面部。不要触碰口罩，且至少每天更换一次口罩。

家中其他人应该采取的预防性措施

- 没有发病的人不应该与病人睡在同一个房间，并应避免与病人有任何密切接触，例如亲吻。不要与病人共用个人物品，例如牙刷、餐具或饮料。
- 家中所有人都应该经常用大量温水、香皂或洗手液洗手。除了洗手以外，或是当照顾病人的人不能立即洗手时，也可以使用酒精类干洗手液。
- 负责照顾病人的人应该戴外科口罩。口罩应该紧密覆盖面部，使用期间时不应触摸或调整口罩。口罩至少应每天更换，若是变湿或弄脏则应及时更换。
- 如果照顾病人的人带手套的话，他们仍然应该经常洗手。摘掉手套后应立即丢弃，随后立即洗

手。绝不应该清洗或反复使用手套。

如何保持家中清洁

- 每天至少一次用家用消毒剂清洁病人经常触碰的表面。负责清洁的人应该佩戴橡胶手套。
- 如果可能的话，应每日清洁病人使用的洗手间。清洁过程中应戴橡胶手套。

如何处理脏衣物、垃圾和家用废物

- 彻底清洗衣物。
    - 在处理病人脏衣物时戴一次性手套。丢弃摘掉的手套，随后用肥皂和水洗手。
    - 按照洗衣机和洗衣液（粉）的标签操作。如果可能的话，用建议使用的最高水温洗衣服，并彻底烘干。
- 用过的碗盘和餐具可以在洗碗机里洗涤，或是用温水和洗洁精手洗。无需分开病人与其他人的碗筷。
- 病人和照顾病人之人的垃圾应置入垃圾袋。此垃圾袋可以与家中其他垃圾一起拿出。

医疗护理和外出就医

- 如果病人需要前往医生诊所或是医院，在出发前提前打电话通知该处。
- 如有任何紧急医疗情况，拨打911。
- 处于隔离期的人员应每天测量并记录体温。向卫生部报告发热、咳嗽或呼吸急促的症状。

结束隔离或因病隔离

- 对于因感染COVID-19新型冠状病毒而隔离的人员，他们应该在卫生部批准结束因病隔离前一直遵守这些准则。
- 如果没有出现任何症状，被隔离的人员应在接触病毒后的14天内遵守这些准则。

重要联络信息

- 如有关于家中护理、因病隔离或隔离的问题，请致电卫生部：
    - 上班时间（周一至周五上午8:30至下午5时）请拨打215-685-6742。
    - 下班时间请拨打215-686-4514，要求转接Disease Control on-call staff（疾病控制值班人员）。