

如何照护家中的自我隔离者

抗击 COVID-19 并非易事。

团结使我们更加坚韧，齐心方可降低社区传播。

如果您在照顾 COVID-19 患者、有相关症状者或病毒接触者，您自己也有感染的可能。为了降低家中传播的风险，请尽量只选择一名照护者。

请致电皮尔区公共卫生局 905-799-7700，以了解如何监测自己的健康状况以及若身体不适该怎么办。请务必告知医护人员您可能与 COVID-19 患者有过密切接触。

经常洗手

- 每次接触被照护者前后，请用肥皂和清水洗手。
- 如果身边没有肥皂或清水，也可使用含酒精的消毒搓手液，使用前可先用湿巾擦拭双手。
- 请用一次性厨房纸擦干双手，也可使用自己专用的毛巾。毛巾变湿后请及时更换。



佩戴口罩、手套及护目设备

- 如果您会接触到患者的唾液或其他体液（如血液、汗液、唾液、呕吐物、尿液和粪便），请佩戴贴合的口罩、手套和护目设备（护目镜或面罩）。



手套和口罩每次用完后请立即丢弃

- 结束护理后请立即脱下手套、口罩和护目设备，并将它们丢弃在套有塑料袋的废纸篓中。
- 先脱手套，然后使用肥皂和清水洗手，之后再脱护目设备，最后才是口罩。
- 在触摸脸部或进行其他操作前，请再次用肥皂和清水洗手。
- 如果您使用的是非一次性护目设备，请用肥皂和水清洗，然后使用带有药品识别编号（DIN）的硬面消毒剂。



限制家中来访人数。

- 除非必要（如看护者），不要接待访客。
- 如果您必须接待访客，请与他们保持至少两米的距离，并佩戴贴合的口罩。
- 老年人和患病风险较高者（如免疫力低下者以及心脏病、糖尿病、癌症患者）应远离自我隔离中的人士及其照护者。



避免共用居家物品

- 如条件允许，不要与自我隔离中的人士共用碗碟、水杯、茶杯、餐具、毛巾、床上用品或其他物品。
- 请用温水加肥皂或洗涤剂清洗这些物品，无需使用特别的肥皂。可以使用洗碗机和洗衣机。
- 不要同吸一根香烟。
- 如条件允许，避免使用同一个卫生间，否则在冲厕时请放下马桶盖。



清洁

- 请使用带有药品识别编号（DIN）的家用清洁用品。
- 每日清洁经常接触的物体，如马桶、水龙头、门把手和床头柜。



彻底清洗衣物

- 请在洗衣时戴上手套和贴合的口罩。衣物不必分开洗涤。
- 脱下手套后请立即用肥皂和清水洗手。
- 洗衣时请使用普通洗衣液和热水（60-90°C），并彻底烘干。



小心处理垃圾

- 所有垃圾都可以倒在普通的垃圾桶中。
- 倾倒废纸篓时，请小心不要让双手接触到用过的纸巾。为废纸篓套上塑料袋以便更安全地处理垃圾。
- 倒完垃圾后请用肥皂和清水洗手。



本改编已获安省公共卫生局（PHO）批准。PHO 不对任何第三方翻译/调整/改编 PHO 文档而产生的出版物负责。

上述内容为截至 2021 年 4 月 16 日的最新资讯。

CDS-0526 21/04

更多信息：peelregion.ca/coronavirus

 @regionofpeel

 @peelregion.ca

 @regionofpeel

 **Region
of Peel**
working with you