

如何照護家中的自我隔離者

抗擊 COVID-19 並非易事。

團結使我們更加堅韌，齊心方可降低社區傳播。

如果您在照顧 COVID-19 患者、有相關症狀者或病毒接觸者，您自己也有感染的可能。為了降低家中傳播的風險，請儘量只選擇一名照護者。

請致電皮爾區公共衛生局 905-799-7700，以了解如何監測自己的健康狀況以及若身體不適該怎麼辦。請務必告知醫護人員您可能與 COVID-19 患者有過密切接觸。

勤洗手

- 每次接觸被照護者前後，請用肥皂和清水洗手。
- 如果身邊沒有肥皂或清水，也可使用含酒精的消毒搓手液，使用前可先用濕巾擦拭雙手。
- 請用一次性廚房紙拭乾雙手，也可使用自己專用的毛巾。毛巾變濕後請及時更換。



佩戴口罩、手套及護目設備

- 如果您會接觸到患者的唾液或其他體液（如血液、汗液、唾液、嘔吐物、尿液和糞便），請佩戴貼合的口罩、手套和護目設備（護目鏡或面罩）。



手套和口罩每次用完後請立即丟棄

- 結束護理後請立即脫下手套、口罩和護目設備，並將它們丟棄在套有塑膠袋的廢紙簍中。
- 先脫手套，然後使用肥皂和清水洗手，之後再脫護目設備，最後才是口罩。
- 在觸摸臉部或進行其他操作前，請再次用肥皂和清水洗手。
- 如果您使用的是非一次性護目設備，請用肥皂和水清洗，然後使用帶有藥品識別編號（DIN）的硬面消毒劑。



限制家中來訪人數

- 除非必要（如看護者），不要接待訪客。
- 如果您必須接待訪客，請與他們保持至少兩米的距離，並佩戴貼合的口罩。
- 老年人和患病風險較高者（如免疫力低下者以及心臟病、糖尿病、癌症患者）應遠離自我隔離中的人士及其照護者。



避免共用居家物品

- 如條件允許，不要與自我隔離中的人士共用碗碟、水杯、茶杯、餐具、毛巾、床上用品或其他物品。
- 請用溫水加肥皂或洗滌劑清洗這些物品，無需使用特別的肥皂。可以使用洗碗機和洗衣機。
- 不要同吸一根香菸。
- 如條件允許，避免使用同一個衛生間，否則在沖廁時請放下馬桶蓋。



清潔

- 請使用帶有藥品識別編號（DIN）的家用清潔用品。
- 每日清潔經常接觸的物體，如馬桶、水池龍頭、門把手和床頭櫃。



徹底清洗衣物

- 請在洗衣時戴上手套和貼合的口罩。衣物不必分開洗滌。
- 脫下手套後請立即用肥皂和清水洗手。
- 洗衣時請使用普通洗衣液和熱水（60-90°C），並徹底烘乾。



小心處理垃圾

- 所有垃圾都可以倒在普通的垃圾桶中。
- 傾倒廢紙簍時，請小心不要讓雙手接觸到用過的紙巾。為廢紙簍套上塑膠袋以便更安全地處理垃圾。
- 倒完垃圾後請用肥皂和清水洗手。



本改編已獲安省公共衛生局（PHO）批准。PHO 不對任何第三方翻譯/調整/改編 PHO 文檔而產生的出版物負責。

上述內容為截至 2021 年 4 月 16 日的最新資訊。

CDS-0527 21/04

如需更多資訊，請瀏覽 peelregion.ca/coronavirus

 @regionofpeel

 @peelregion.ca

 @regionofpeel

 **Region
of Peel**
working with you