



冠状病毒病（COVID-19）：如何在家看护感染了COVID-19的人 - 给看护者的建议

如果您要看护被诊断有COVID-19的人，请遵循以下建议来保护自己和家中其他人以及社区中的人。

限制接触

- 只应该有一个健康的人提供护理。
- 请勿与患者共用个人物品，例如牙刷、毛巾、床单、餐具或电子设备。
- 如果可能，请与病人使用不同的卫生间。
 - 如果不可能，病人应在冲水前盖好马桶盖。
- 有些人即使没有任何症状也可能传播COVID-19。配戴口罩，如非医用口罩或面罩（即用至少两层密织织物制成，用来完全覆盖鼻子和嘴，不留缝隙，并通过扎带或环形带子固定在头部的）可以帮助保护您周围的人。
- 避免与动物接触，因为已经有多起人将COVID-19传给自家宠物的报道。

保护自己

- 那些接触COVID-19后可能有较高风险患上严重疾病的人，尽可能不要照顾COVID-19患者。
 - 这包括老年人、慢性疾病患者（例如心脏病，糖尿病）或免疫系统受损的人。
- 如果您需要进入患者2米以内范围，请穿戴个人防护设备：
 - 医用口罩
 - 一次性手套
 - 护目镜
- 请在接触患者、他们的环境以及脏污的物品或表面时，戴上一一次性手套。
- 请勿重复使用医用口罩或手套。





- 勤洗手，每次至少洗20秒钟，尤其是在与病人接触后以及摘下手套、口罩和护目镜之后。
- 用一次性纸巾擦干手。
 - 如果没有纸巾，则使用可重复使用的毛巾，毛巾湿了以后要更换。
- 您也可以使用湿纸巾清除污垢，然后使用酒精含量至少为60%的酒精基洗手液洗手。
- 避免不洗手就触摸眼睛、鼻子和嘴。

戴口罩

- 建议COVID-19患者在家中使用医用口罩，以保护那些为患者直接提供家庭护理的人。
- N95防毒口罩必须留给医护人员使用，不应用于家庭护理环境。
- 如果没有医用口罩，患者可以戴非医用口罩或面罩（即用至少两层密织织物制成，用来完全覆盖鼻子和嘴，不留缝隙，并通过扎带或环形带子固定在头部的）。这样可以遮住自己的嘴和鼻子，可以防止呼吸道飞沫污染他人或降落在物体表面上。
- 在家中为COVID-19患者提供直接护理的人员也可以戴非医用口罩或面罩。但是，尚未证明戴非医用口罩或面罩可以保护佩戴者。
- 严格的卫生和公共卫生措施，包括经常洗手和与患病者保持至少2米的物理距离，将减少接触该病毒的机会。
- 非医用口罩弄脏或弄湿时，应小心将其取下，用热水清洗然后彻底晾干。
- 戴上和取下口罩之前和之后都必须洗手。

保持环境清洁

- 将用过的医用口罩、手套和其它受污染的物品放在有衬袋的容器中，扎紧，并将其与其它生活垃圾一起处理掉。
- 将可能被污染的衣物放入带有塑料衬袋的容器中，不要摇晃。
 - 用普通洗衣液（皂）和热水（60 - 90°C）洗涤，并彻底烘干。
 - 患者的衣物、床单和非医用口罩和面罩可以和其它衣物一起洗涤。
- 每天至少一次清洁和消毒人们经常接触的表面，如马桶、脏衣服容器、床头柜、门把手、电话和电视遥控器。
- 只使用有药品识别码（DIN）的经批准硬表面消毒剂。DIN是加拿大卫生部一个8位数码，用于确认消毒剂已获批准并可以在加拿大安全使用。



- 如果没有经批准的硬表面消毒剂，对于家庭消毒来说，则可以制备稀释的漂白剂溶液，只要按照标签上的说明，或者按每5毫升（mL）漂白剂配250毫升水的比例，或20毫升漂白剂配一升水的比例，制备稀释的漂白剂溶液。该比率是基于漂白剂含5%的次氯酸钠，稀释后得到0.1%次氯酸钠溶液。请按照说明[正确使用家用（氯）漂白剂](#)。
- 对频繁接触的电子设备（例如键盘，平板电脑、智能板），如果它们能够承受使用液体进行消毒的话，可使用70%的酒精（如酒精湿纸巾）至少每天消毒一次。

监控自己是否有症状

- 如果您一直使用建议的预防措施，则在您最后一次与患者接触后的14天内，监视自己的症状。
- 如果您没有症状但有以下情况，从最后一次接触病人算起在家做[防疫隔离\(自我隔离\)](#) 14天并与您[当地公共卫生部门](#)联系：
 - 照顾感染了COVID-19的人，没有使用推荐的个人防护设备。
 - 没有使用推荐的个人防护设备而一起生活或与之密切接触（例如亲密伴侣）
 - 与症状发作前48小时或有症状但未隔离的COVID-19患者生活在一起或有经常性密切接触（2米以内）。
 - 在没有使用推荐的个人防护设备的情况下直接接触到感染了COVID-19的人的体液（例如咳嗽或打喷嚏）。

如果您开始出现症状，请尽快[隔离](#)自己，并与[当地公共卫生部门](#)联系，获取进一步指导。

备好以下物品

- 医用[口罩](#)，或非医用[口罩或面罩](#)
- 供看护者使用的眼睛保护设备（防护面罩或防护镜）
- 供看护者使用的手套（不要重复使用）
- 一次性纸巾
- 面巾纸
- 带塑料衬袋的垃圾桶
- 温度计



- 非处方退烧药（例如布洛芬或对乙酰氨基酚）
- 自来水
- 洗手肥皂
- 含量至少为60%的酒精类洗手液
- 洗碗剂
- 普通洗衣液（皂）
- 家庭普通清洁产品
- 一步式清洁剂/消毒剂
- 硬表面消毒剂，如果没有，则使用浓缩的（5%）液体漂白剂和单独的容器进行稀释
- 酒精消毒巾或适当的清洁产品，用于清洁高接触电子产品

我们都可以尽自己一份努力，防止COVID-19的传播。

有关冠状病毒的更多信息：

- 1-833-784-4397
免费电话： [1-833-784-4397](tel:1-833-784-4397)
- canada.ca/coronavirus

ID 04-04-01 / DATE 2020.06.01