

新型冠状病毒 (COVID-19): 看护人指南

2021 年 3 月 9 日变更的摘要

- 针对接种疫苗的个人增加了新信息。

计划

如果您正在护理的人患 COVID-19 重症的风险较高, 您应该:

- 联系他们的医疗保健提供者, 询问是否需要准备额外的必要药物, 以防您和您的亲人需要长时间待在家里。
- 如果您无法获得额外的药物, 请考虑邮购药物。
- 确保您有非处方药和医疗用品(纸巾等)来治疗发烧和其他症状。
- 确保您有足够的医疗用品(氧气、失禁、透析、伤口护理), 并制定一个备用计划以获取更多。
- 确保您的亲人手头有不易腐烂的食物。
- 确定在您生病的情况下谁能够照料您的亲人。通过电话或电子邮件与他人保持联系。您可能需要向朋友、家人、邻居、社区卫生工作者等寻求帮助。
- 制作一个紧急联系人列表。

采取预防措施

- 您和您的亲人都应佩戴布质面罩。布质面罩是指可以完全遮盖您的口鼻, 并且可以牢固地贴合在您的脸部两侧和下巴下方的任何东西。这种面罩应由两层或多层紧密编织的织物制成, 并配有可环绕您的头部或绕过您的双耳后方的绳子或带子。(参阅本节末尾有关面罩的更多信息。)
- 保持照料环境清洁。清洁和消毒经常触碰的物体和表面(例如桌子、门把手、电灯开关、把手、桌子、厕所、水龙头、水槽和手机。)参阅 EPA 注册的可杀死 COVID-19 的消毒剂。
- 经常用肥皂和水洗手至少 20 秒, 尤其是在擤鼻涕、咳嗽、打喷嚏或去过公共场所之后。
- 如果没有肥皂和水, 请使用至少含 60% 酒精的洗手液。
- 避免触摸面部、鼻子和眼睛。
- 尽可能避免在公共场所触摸高接触表面 - 电梯按钮、门把手、扶手、与人握手等。如果必须触摸东西, 请使用纸巾或衣袖盖住手或手指。
- 如果需要更多的食物, 请考虑通过家庭、社会或商业网络把食物送到家里的方式。

监测

- 留意 COVID-19 的潜在症状，包括发烧、咳嗽和呼吸急促。如果您觉得自己出现了症状，请致电您的医生。
- 如果您的亲人出现了 COVID-19 紧急预警迹象，请立即就医。成年人的紧急预警迹象为：
 - 呼吸困难或呼吸急促
 - 胸部持续疼痛或有压迫感
 - 出现意识模糊或无法唤醒
 - 嘴唇或脸发蓝

（这份清单并不包括所有内容。请向您的医疗服务提供者咨询任何其他严重或相关的症状。）

如果您的亲人患有呼吸道感染

- 如果您的亲人有症状，请遵循 CDC [在家护理病人](#) 的建议，此建议针对在实验室确诊的有症状的 COVID-19 患者或接受调查的患者在非医疗保健环境中的家庭成员、亲密伴侣和看护人。
- 确保您提供照料的区域空气流通良好，例如有空调或打开窗户（季节允许的情况下）。
- 尽量限制和您亲人的接触并保持距离，但仍然能提供照料。
 - 提供一盘食物，而不是递送和收集单个物品，尽可能减少您和您亲人之间的物品传递。
 - 将温度计递给亲人，而不是放入他们的口中。
 - 保持六英尺的距离和他们交谈。
- 生病期间，如果可行，让您的亲人单独住在一间卧室，并且如果可能，为他们提供一个专用的卫生间。
- 清洁他们的房间时，一定要消毒和擦洗所有表面，然后才可以让其他家庭成员再次使用此房间。

Centers for Disease Control and Prevention (CDC, 疾病控制与预防中心) 最近宣布了新的指南，即全部完成疫苗接种且接触 COVID-19 患者的人员，如果符合以下所有标准，则不需要检疫隔离：

- 全部完成疫苗接种（在 2 剂量系列疫苗中注射了第二剂之后 2 周或更长时间，或注射一剂单剂疫苗后 2 周或更长时间）。
- 自目前 COVID-19 接触以来未出现症状。

全部完成疫苗接种的人员在接触后仍应保持观察 14 天，看是否有任何症状。他们还应该继续戴口罩，保持社交距离，并缩小自己的社交圈。

该指南的一个例外是，医疗保健机构中接种疫苗的住院患者和住户在接触 COVID-19 患者后应继续检疫隔离。

接触 COVID-19 疑似或确诊患者后，不符合所有这两项标准的人应继续遵循[当前检疫隔离指南](#)（仅提供英文）。

当您已全部完成疫苗接种

被认为已全部完成疫苗接种的人：

- 在 2 剂量系列疫苗中他们注射了第二剂之后 2 周，例如 Pfizer 或 Moderna 疫苗，或
- 注射了单剂疫苗之后 2 周，例如 Johnson & Johnson 的 Janssen 疫苗

注意：如果您注射疫苗起不到 2 周，或者如果您仍然需要注射第二剂，则您没有得到完全保护。继续采取所有[预防步骤](#)，直到您全部完成疫苗接种。

如果您已全部完成疫苗接种：

- 您可以与全部完成疫苗接种的人一起在室内聚会，而无需佩戴口罩。
- 您可以与另一个家庭的未接种疫苗的人一起在室内聚会（例如，与同居的亲属见面），而无需佩戴口罩，除非这些人或与他们住在在一起的任何人[患 COVID-19 重症风险增加](#)。
- 如果您一直与 COVID-19 患者在一起，除非您有症状，否则您无需远离他人或接受检测。
 - 但是，如果您生活在集体环境中（例如惩教所或拘留所或集体之家），并且与 COVID-19 患者在一起，即使您没有症状，您仍应远离他人 14 天并接受检测。

无论您的疫苗接种状况如何，您仍应在公共场所期间采取步骤以[保护自己和其他人](#)。这包括佩戴口罩，与他人保持至少 6 英尺（2 米）的距离，并避免人群和通风不良的空间。此外，您仍应避免中型或大型聚会，并继续观察[COVID-19 的症状](#)，尤其是在您一直与生病者在一起的情况下。

资料来源：[Centers for Disease Control and Prevention](#)。

有关口罩的更多信息

工作场所可能需要更多的防护罩，例如口罩或带呼气阀的口罩。因发育、行为或身体疾病而使他们无法佩戴面罩的人员，可以使用配有盖布的护面罩。儿童保育、日间夏令营以及 K-12 年级机构中的儿童也可以使用护面罩。

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) 的指南[建议的策略](#)可改善口罩的贴合度，从而更有效地减慢 COVID-19 的传播。这些策略包括在医用外科口罩上佩戴布质口罩，将医用外科口罩的耳带打结，使用口罩贴合工具或在口罩上使用尼龙遮盖物。此外，Department of Health (DOH, 卫生部) 不建议使用带呼气阀或排气孔的口罩，或单层手帕和颈套。在所有公共场所都务必要佩戴口罩，并结合持续实施的有效公共卫生措施，例如疫苗接种、身体距离、手部卫生以及隔离和检疫隔离。

更多 COVID-19 的信息和资源

随时了解最新的[当前华盛顿 COVID-19 情况](#)、[州长 Inslee 的声明](#)、[症状](#)（仅提供英文）、[传播方式](#)（仅提供英文）以及[人们应接受检测的方式和时间](#)（仅提供英文）。请参阅我们的[常见问题](#)（仅提供英文）以获取更多信息。

一个人的种族/民族或国籍本身并不会提高他们感染 COVID-19 的风险。但是，相关数据显示，有色人种社区受到 COVID-19 的影响更大。这是由于种族主义带来的影响，特别是结构性种族主义，这使得一些群体保护自己和社区的机会较少。[污名化对抗击疾病毫无帮助](#)（仅提供英文）。仅共享准确信息，以防止谣言和错误信息的传播。

- [华盛顿州 Department of Health 2019 新型冠状病毒疫情 \(COVID-19\)](#)（仅提供英文）
- [华盛顿州冠状病毒应对措施 \(COVID-19\)](#)
- [找到您当地的卫生部门或地区](#)（仅提供英文）
- [CDC 冠状病毒 \(COVID-19\)](#)
- [污名化减少资源](#)（仅提供英文）

是否对 COVID-19 有更多疑问？ 拨打我们的热线：1-800-525-0127，周一至周五早上 6 点到晚上 10 点，有更多问题？拨打我们的 COVID-19 信息热线：1-800-525-0127 周一早上 6 点至晚上 10 点，周二至周日以及法定州节假日早上 6 点至下午 6 点。获取翻译服务，请在有人接听电话时按 # 并说出您的语言。如果您对自己的健康状况、COVID-19 检测或检测结果有疑问，请联系医疗保健提供者。

若您需要本文件的其他格式，请致电 1-800-525-0127。失聪或听障客户请致电 711 ([Washington Relay](#))（仅提供英文）或发送电子邮件至 civil.rights@doh.wa.gov。