

当家庭成员因COVID-19住院治疗

随着Covid-19病例增加，住院人数也会增加。这些住院治疗不仅对病人还有他们的家庭成员都非常困难的。由于对亲人病情恢复的不确定性，亲人们可能会非常痛苦。他们也可能担心他们自己被传染的风险。

此外，因为担心潜在的传染风险，家庭成员可能不被允许探望在医院的亲人。这个给每个人造成痛苦的分隔。

怎么管理不确定性和升高的困难

- 参加有益于您健康和放松的活动。这可能包括锻炼，冥想，祈祷，或跟朋友和家人交谈。
- 保持关于膳食和就寝时间的习惯。
- 请记住，你的爱人正在接受必要的照顾，以支持他们的恢复。大部分的人被治疗以后能回家。
- 保证您知道家人的重要文件在哪里。这些可以包括医疗，法律，财务的。
- 如果你爱的人病得很重，跟他们讨论一下他们想怎么治疗。
- 与医院工作人员保持联系，他们能为您提供最新信息。
- 要知道，你可能不总是按时听到医院工作人员的回复。医院在这段时间非常忙。
- 最好提倡你自己和你的家人接收最新的消息。虽然医院希望持续您更新的信息，但他们非常忙，可能会感谢你的提醒。

当你们分开的时候怎么保持联系

- 必须要评估每个家庭成员目前的感染风险和决定是否需要自我隔离。
- 请记住，为了保证每个人的安全和健康，和你爱的人隔离是必要的。
- 让家人远离医院也可以让医疗团队更有效地专注于照顾病人。
- 更多地通过短信，电话，电子邮件，或视频聊天安全地沟通。
- 让你的家人或孩子写信或画画。

怎么跟孩子们沟通

- 根据孩子的年龄和成长阶段来决定该与他们分享什么信息。
- 向孩子们解释说，大多数人都会恢复的。为孩子们提供你们家庭成员的最新信息。
- 适当地让孩子知道成年人也是有顾虑的（例如，“我理解。我也很担心爷爷，但我们会共渡难关。”），但不要给他们带来不必要的担心。
- 鼓励孩子创造项目，促进患病者的积极思想。找到创造性的方式与在医院的人分享这些。

要索取这个文件的其他格式请致电1-800-525-0127。耳聋或听力不佳的客户，请致电711（[华盛顿转接](#)）或者电子邮件 civil.rights@doh.wa.gov。

- 如果你爱的人病得很重，不要提供虚假的保证。如果有人去世了，要用简洁的语言解释发生了什么。
- 请注意，孩子们很可能会受成人情绪反应的影响。

参考：

创伤应激研究中心
，精神科，
制服大学

要索取这个文件的其他格式请致电1-800-525-0127。耳聋或听力不佳的客户，请致电711（[华盛顿转接](#)）或者电子邮件 civil.rights@doh.wa.gov。