

新型冠状病毒 (COVID-19)

残疾人和慢性病及照顾者指南

最近更新信息:

2020年10月26日: 更新了症状列表, 更改了感染COVID-19的自我隔离时间, 增加了应对压力的信息。

本指南适用于残疾人士或患有严重慢性疾病人士及其家属和护理人员。本指南提供的信息将帮助您避免被感染, 同时帮助我们所有人减缓COVID-19在洛杉矶县的传播。

COVID-19感染者可能会出现多种症状, 有些人无症状, 有些人感觉像得了普通感冒或流感, 有些人则病得很重, 必须去医院就诊。而在最极端情况下, 感染COVID-19会导致死亡。尽管症状的轻重程度因人而异, 但患有慢性疾病(包括心脏病、肺和肾脏疾病和糖尿病)的人群以及免疫功能低下者如若被感染, 则可能会承担较大的患重病风险。因身体残疾而影响其肺部功能的人, 也可能处于较高的感染风险中。

个人和护理人员的家中防护措施

您可以采取以下步骤预防感染; 如果出现感染症状, 请在家中进行治疗。作为护理人员, 您可以与您的客户或家庭成员共同执行以下步骤。

1. 首先, 待在家中! 避免感染的最佳方式是减少与可能携带病毒者的接触, 以及避免前往可能存在病毒感染者的地方。
 - 如果不可避免需要外出, 请确保自己和他人之间保持六英尺的社交距离。远离任何出现患病迹象的人, 如咳嗽或打喷嚏。该病毒被认为主要通过近距离的个人接触和感染者咳嗽或打喷嚏时的呼吸道飞沫在人与人之间传播。
 - 外出时请随身携带消毒擦手液, 并经常使用。每个人可能通过接触被病毒污染的表面或物体, 然后接触自己的口、鼻、眼睛而感染COVID-19。如果外出时触摸任何表面, 请尽可能找到可以洗手的地方, 用肥皂及清水洗手至少20秒。如果没有洗手的地方, 请使用消毒擦手液。当您在室外时, 请勿碰触脸部。任何时候, 只能在洗手后才能触摸脸部。
2. 第二, 请确保您有足够日常健康护理所需的一切。这是您一直要用的东西, 但在目前的情况下, 确保拥有这些必需品尤为重要。
 - 确保您有个人应急计划。您可以从加利福尼亚公共健康服务部[针对有使用和功能需求人群的个人应急计划](#)中找到专为患有慢性疾病或残疾人士提供的表格。如果您的日常护理人员生病或必须在家照顾家人, 该计划将帮助您获得所需的护理。如果您感染了病毒或面临任何其他紧急情况, 该应急计划也可能对您有所帮助。确保随时更新有关以下方面的最新信息:

新型冠状病毒 (COVID-19)

残疾人和慢性病及照顾者指南

- 当您在紧急情况下需要护理时，如何联系您的医疗保健提供人员，包括专家和治疗师，以及医疗保健提供人员或健康计划提供的任何全天候链接/联络方法；
 - 您去的药房联系方式；
 - 其他您使用的服务，例如餐饮计划、护理协调人员或远程医疗服务。
- 妥善安排在家无法进行的重要医疗服务，从而确保获得所需护理，例如透析、输液、血液治疗或化学治疗中心。如果您需要外出接受有关服务，请您提前做好交通方式，确保到达目的地之前没有增加感染病毒的风险。如果您要使用公共交通工具，请避免在繁忙的时候前往。您可以在<https://www.metro.net/>上获得有关COVID-19爆发期间洛杉矶公共汽车和火车的最新信息。登录本县的访问计划 (https://accessla.org/riding_access/overview.html#)，可帮助您找到适合的交通援助资源。
 - 保持耐用型医疗设备得到良好维护。确保所有设备均处于正常工作状态，并按照产品指南中的说明使用。如果您遇到设备问题，确保知道去哪可以咨询信息。另外，请确保您有足够的非长期使用的医疗用品。
3. 当您在家时，请尽可能限制与护理人员以外的人有亲密接触。如果可能的话，即使是家庭成员，也应保持6英尺的安全距离，并且您应避免共享手机、电视遥控器、器皿或其他厨房或家庭用品等物品。另外，请避免触摸电灯开关、门把手、家电门以及他人触摸过的其他家用物品表面。接触过共用表面后，要洗手或使用消毒擦手液。
 4. 如果您有一个或多个护理人员帮您做家务或个人护理，他们也必须非常小心，避免将病毒带进您的家中。这意味着他们必须注意自己的健康。如有护理人员出现任何症状并且您有一名可替代其工作的护理人员，请让出现症状的护理人员留在他们的家中。

即使他们没有任何症状，工作中护理人员在需要与您紧密接触时，也应该戴上一次性手套和口罩。双方都应仔细擦拭接触过的表面。遵循标签说明，使用适合擦拭表面的家用清洁剂和EPA注册的消毒剂。标签上包含清洁产品的使用说明，包括使用清洁产品时的注意事项，例如戴手套并确保使用过程中空气流通良好。公共卫生局发布了[家庭清洁指南](#)，您可以使用它。

5. 安排将食物送到您的家中，这样您和您的护理人员都无需购物。有几家食品杂货连锁店都有提供送货服务，许多家通常无送餐服务的餐馆现在也在送餐。如果您超过60岁或行动不便，您可能也有资格享受流动送餐车服务（请参阅网站：[流动送餐车](#)）或洛杉矶县地区年长者服务机构（请参阅网站：[洛杉矶县年长者服务](#)）的送餐到家资格。

请确保让送货员将物品放在门外，从而避免直接的面对面接触。如果您在购买时选择网上付款，则可以轻松做到避免人员接触。

如果您在搬运食物或其他已送达物品的方面需要帮助，请送货员在帮忙运送物品时，给您一定

新型冠状病毒 (COVID-19)

残疾人和慢性病及照顾者指南

的时间搬走，并确保送货员在家中时与您保持六英尺的距离。送货员离开后，对送货员可能接触的所有表面进行清洁。尽可能减少送货员在家中的逗留时间。

如果您出现COVID-19的疑似症状

- COVID-19 的症状可能包括以下一种或多种：发热、咳嗽、呼吸短促或呼吸困难、发冷、疲劳、肌肉或身体疼痛、头痛、喉咙痛、恶心或呕吐、腹泻、鼻塞或流鼻涕，或新出现的味觉或嗅觉丧失。所列的症状并不全部包括所有症状。
- 如果您出现可能由 COVID-19 引起的症状，您应该留在家中，并打电话给您的医生，询问他们自己是否需要进行检测和隔离。如果症状较轻，您应该可以待在家里，并在家中康复。在去医生办公室之前，务必先给他们打电话。欲了解更多信息，请访问 ph.lacounty.gov/covidcare。
- 如果您有COVID-19，请注意，可能需要修改家庭护理准则，以满足您的需求。标准准则是：
 - 注意休息，补充水分，使用适当的非处方药治疗症状。与您的医生讨论其他重要步骤，帮助管理COVID-19症状的同时，满足持续的健康需要。
 - 通常感染了 COVID-19 的个人必须自首次出现症状开始在家中隔离（远离其他人）至少 10 天，并且在无发烧（不使用任何退烧药物）和其他症状（如咳嗽和呼吸短促）改善后，隔离 1 天（24 小时）。欲了解更多信息，请访问 ph.lacounty.gov/covidisolation。
- 如果您在家期间的症状恶化，例如，呼吸急促恶化，或者出现胸闷或感到神志不清，请立即联系医生。此时，在医院对您进行照顾可能比较合适。如有必要，您的医生、家庭成员或护理人员可以致电 911，安排救护车将您运送到医院。

如果您呼吸困难，感到胸部疼痛或有压迫感，嘴唇或脸部发青，或新出现意识模糊或难以醒来的症状，请立即拨打911或前往急诊室。

残障人士和慢性病患者及其护理人员的机构

上述原则也适用于各人员机构。护理安排应以通过保持身体距离和严格的感染控制，从而最大程度降低感染风险。DPH为管理各种集体生活计划的人员提供了详细的说明（请参阅[DPH聚集型设施指南](#)和[专业护理机构指南](#)），您应该了解这些指南，这样您就可以确保所有人能够遵守它们。

知道如何获取可靠信息

知道从何处可以获取有关预防COVID-19感染的准确信息，以及了解在生病时如何照顾好自己，这些是非常重要的。有关居住场所安全管理的完整指南以及其他指南和情况说明，请访问公共卫生部的冠状病毒网站：[DPH冠状病毒信息页面](#)。

新型冠状病毒 (COVID-19)

残疾人和慢性病及照顾者指南

应对压力

如果对疾病的担忧或为防止生病而需要进行隔离让您沮丧，洛杉矶县的心理健康部门 (DMH) 可以提供帮助。DMH 的 [COVID-19 网页](#) 和 211LA 网页提供了当地资源，以解决您的心理健康和幸福需求以及关心的问题。CDC 的“[应对压力](#)”网页上也提供了相关指南和资源。

如果您想和他人谈论您的心理健康状况，请与您的医生联系，或者拨打洛杉矶县心理健康中心全天候热线电话(800)854-7771。

如果您有任何问题，并且想和他人交流，请致电洛杉矶县提供的全天候信息专线2-1-1。