



請登入 COVID19.CA.GOV 瞭解最新情況

COVID-19小貼士

適用於有智力和發育障礙的人士



ZH

中文

亦可申請獲取
以下語言版本：

English
Español
Filipino
Tiếng Việt
한국어



州長緊急服務辦公室：
CalOES.ca.gov



加州發育障礙委員會：
SCDD.ca.gov



發育服務部：
DDS.ca.gov

冠狀病毒安全小貼士

養成良好的習慣

您的行動能
拯救生命



勤用肥皂
和水洗手
20 秒。



咳嗽和打噴嚏時用袖子
或紙巾遮住口鼻。
然後扔掉紙巾。



清潔經常碰觸的物體，
例如，門把手
和電燈開關。

待在家中



除就醫或購買
所需的東西外，其他
時間待在家中。



若必須外出，
請與他人
保持 6 英尺的距離。



必須外出時，
請戴上口罩
遮住口鼻。



戴上口罩時，
請勿觸摸
您的臉部。



在家中脫下
口罩時，請
將其放在洗衣房中。



用熱水清洗
您的口罩。



感染新冠肺炎病毒後有哪些症狀？

有些 COVID-19 患者感覺非常難受，而有些患者一點不適感也沒有。感到難受的患者經常表現出以下症狀：

- 咳嗽
- 發冷
- 頭痛
- 呼吸困難
- 寒顫發抖
- 咽喉痛
- 發熱
- 肌肉酸痛
- 失去味覺或嗅覺

若您出現上述任意兩種或以上症狀，請致電您的醫生以瞭解如何獲得幫助。

自我照顧小貼士

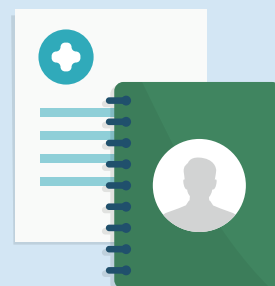


好好照顧您自己

- ✓ 保持身體健康、強壯，多休息。
- ✓ 攝入健康食品，經常運動，有充足的睡眠。

製作一份緊急聯絡人清單

- ✓ 製作一份緊急聯絡人清單，列出您生命中較為重要的人士的姓名和電話號碼。
- ✓ 他們可能是您的家人、朋友、鄰居、司機、醫護人員和服務提供者、老師、雇主或您支援圈中的其他人。



生活發生變化時感到焦慮是正常的

- ✓ 與朋友或家人聯絡，談談您擔憂的問題。
- ✓ 要求服務提供者或看護人就您服務中的任何變化給出解釋。



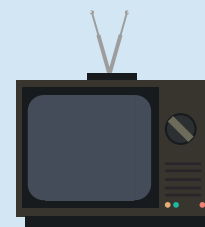
與家人和朋友聯絡

- ✓ 透過電話、視訊通話、電子郵件、短信或社交媒體保持聯絡。
- ✓ 如有需要，可以向朋友或家人尋求幫助。



每天抽出時間放鬆身心：看書、看電影、打遊戲、冥想、打電話給朋友

- ✓ 避免瞭解過多會讓您感到壓力或焦慮的新聞和事件。



制定一項計劃



制定一項計劃以防感染

- ✓ 確認您的支援圈中有人能為您提供幫助。
- ✓ 確認在平時為您提供支援的人士生病後，誰能為您提供幫助。
- ✓ 確保您儲備了可供使用 30 天的藥品、食物及其他用品，能讓您舒適地在家待幾個星期。

若您感染了病毒

- ✓ 向您的支援圈尋求幫助。
- ✓ 如有可能，請選擇一個人充當您的主要看護人。
- ✓ 當您的看護人在您身旁時，請戴上口罩。
- ✓ 遠離其他家庭成員，包括寵物。
- ✓ 如有可能，請使用單獨的臥室和浴室。
- ✓ 使用單獨的餐具、杯子和器皿。
- ✓ 僅接觸需要照顧您的訪客。
- ✓ 若發熱或咳嗽症狀加重或難以呼吸，請務必告知他人。
- ✓ 就醫或前往急診室之前，請務必先致電。



制定一項計劃以防需要就醫

- ✓ 製作一份健康檔案，其中包含有關您和您的健康狀態的重要資訊。
- ✓ 做好準備以便告訴醫務人員您是如何溝通交流的。透過以下網址可以獲取您能夠準備好的表格。communicationfirst.org/covid-19/
- ✓ 為您可能需要帶去醫院的東西做好計劃。
- ✓ 與您支援圈中的人士討論能在醫院為您提供幫助的人選。



若您必須住院

- ✓ 在所有設備上標注您的姓名和電話號碼。
- ✓ 帶上設備充電器和備用電池。
- ✓ 將您的健康檔案交給醫務人員。
- ✓ 諮詢醫務人員您需要溝通交流的內容。
- ✓ 請醫務人員幫您將設備連接至 Wi-Fi。



如何製作一份健康檔案



健康檔案是一份表格，旨在告知新的醫護人員有關您的重要資訊。更好地瞭解您，有助於醫護人員照顧好您。您可以列印後再填寫或打字填好後再列印，也可以使用本套件中的表格。

有關您自己的部分資訊包括：



與您交流的
最佳方式



您的家人和
緊急聯絡人



您重要的
醫生



您服用的藥物



您的健康狀況



您的特長



在您受傷或沮喪時，
能讓您心情變好的
辦法



為您提供支援的
最佳方式



您需要的任何
設備或工具