



請登入 [COVID19.CA.GOV](https://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的看護人



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](https://CalOES.ca.gov)



加州發育障礙委員會：  
[SCDD.ca.gov](https://SCDD.ca.gov)



發育服務部：  
[DDS.ca.gov](https://DDS.ca.gov)

# 健康的習慣

幫助您所照護的人士養成  
良好的日常習慣

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。



每天對頻繁碰觸的表面  
和物體進行消毒。



除購買必需品或就醫外，  
其他時間待在家中。

**6ft**



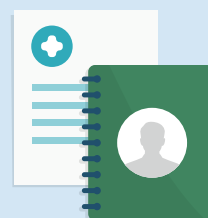
若必須外出，  
請與他人  
保持 **6 英尺** 的距離。



在雜貨店和其他公共場所  
佩戴口罩。

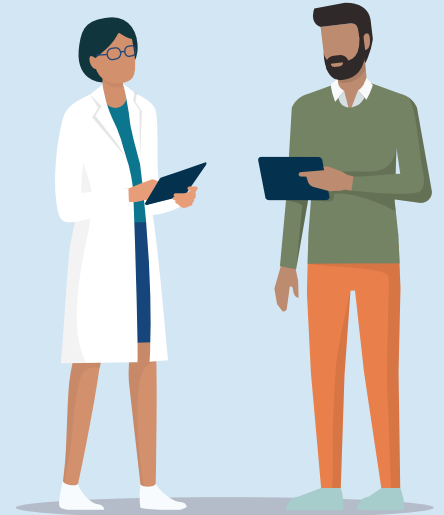
# 適用於看護人的小貼士

- ✓ 計劃讓您支援的人士儘可能多地參與計劃制定和決策過程。
- ✓ 制定一項計劃，明確指定當您生病時，您所照護的人士將由誰來負責。
- ✓ 若您已制定備用或應急計劃，請對其進行檢查以確保其仍然有效。
- ✓ 確認服務提供者和其他支援圈人士能夠到位。
- ✓ 讓您所照護的人士準備好應對其護理和其他服務發生變化或看起來有所不同的情況。
- ✓ 培訓備用看護人，以防您生病或需要住院治療。
- ✓ 教授其他看護人有關 COVID-19 的安全做法和明顯症狀。
- ✓ 傾聽您所照護的人士的擔憂和感受並與其討論。
- ✓ 讓您所照護的人士透過電話和電腦與外界保持社交聯絡。
- ✓ 尋找保持生活作息規律的創造性方法或培養新的生活作息。
- ✓ 分享視訊和社交故事，闡明 COVID-19 相關知識以及如何保持安全。[SCDD.CA.GOV](https://www.scdh.ca.gov)



# 工具

- ✓ 創建並分享緊急聯絡人清單，分享對象包括家人、朋友、鄰居、司機、醫護人員和服務提供者、老師、雇主、當地公共衛生部門和其他社區資源。
- ✓ 幫助您所照護的人士創建一份**健康檔案**，其中包含相應的身體狀況、醫生和藥物。
- ✓ 在美國疾病控制與預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) 的指導下，瞭解在您生病或照顧他人時該如何行事的最新資訊。  
**CDC.GOV/CORONAVIRUS/2019-NCOV/IF-YOU-ARE-SICK/**
- ✓ 使用護理接受者的患者門戶或移動健康應用程式，以保存及共用有關健康和需求的資訊。
- ✓ 瞭解在您所照護的人士需要工具和支援時，如何請求醫院提供溝通服務。**COMMUNICATIONFIRST.ORG/COVID-19/**



## 自我照顧

- ✓ 格外照顧好您自己，尤其是在患有慢性疾病的情況下。
- ✓ 攝入健康食品，避免壓力性進食。
- ✓ 尋找在家時鍛煉身體的新方法。
- ✓ 與您自己的支援體系、朋友和家人保持聯絡。
- ✓ 記住您自己喜歡做的事情，能做時便做：看書、看電影、冥想、打電話給朋友。
- ✓ 避免那些瞭解過多將會致使產生壓力的新聞和事件。
- ✓ 試著睡一會兒。良好的睡眠是您照顧他人的關鍵。



# 適用於以下情況的額外小貼士：



## 若您所照護的人士感染了病毒

- ✓ 如有可能，請選擇一人充當主要看護人。
- ✓ 讓患者遠離其他家庭成員。
- ✓ 如有可能，讓患者使用單獨的臥室和浴室。
- ✓ 讓患者使用單獨的餐具、杯子和器皿。
- ✓ 每天對電燈開關、門把手、玩具和其他接觸過的表面進行消毒。
- ✓ 用非常燙的熱水清洗衣物、毛巾和床上用品。
- ✓ 護理前後請洗手。在進行任何可能接觸到體液的護理時，請戴手套。
- ✓ 在患者身旁護理時，讓患者佩戴口罩。
- ✓ 讓寵物遠離患者。
- ✓ 將非絕對必要的訪客拒之門外。
- ✓ 儘可能保持距離。
- ✓ 記錄並報告症狀惡化情況：發熱、咳嗽、呼吸急促。
- ✓ 就醫或前往急診室之前，請務必先致電。



## 若您所照護的人士需要住院治療

- ✓ 在所有裝置和設備上標注姓名和聯絡方式。
- ✓ 裝上設備充電器和備用電池。
- ✓ 將健康檔案和任何住宿申請交給醫務人員。
- ✓ 請醫務人員說明將設備連接至 Wi-Fi。
- ✓ 諮詢醫務人員如何獲取有關您所照護的人士的最新資訊。

