

# 2019-新型冠状病毒 (2019-nCoV)

## 家庭护理指南

以下的指南是为患有或可能患有 2019-新型冠状病毒 (2019-nCoV) 疾病的人士及其家庭成员或照顾者提供的：

### 提供给未住院的 2019-nCoV 患者的指引：

- 1. 留在家中。** 除非需要前往医院就医，否则请留在家中，直到你的医疗服务提供者确认一切“OK”后方可出门。不要去上班，上学，或前往公共场所，也不要乘坐公共交通工具或出租车。
- 2. 使自己和家里的其他人保持隔离。** 尽可能的和家里的其他人呆在不同的房间里。如果可能的话，请使用单独的浴室/卫生间。如果你必须和其他人在同一个房间里，请戴上口罩，防止把病菌传染给其他人。
- 3. 在你去看医生之前，请告知他们。** 在你去看医生之前提前打电话告知医生，这样他们就可以为你的就诊做好准备，并且知道你可能患有 2019-nCoV。
- 4. 咳嗽，打喷嚏时要遮住。** 为防止病菌传染给他人，请你在咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或衣服的袖子捂住口鼻。请把用过的纸巾扔进套有塑料袋的垃圾桶中，并立即用肥皂和水洗手。
- 5. 保持双手清洁。** 经常使用肥皂和水把手彻底洗干净（洗手过程至少 20 秒）。如果没有肥皂和水，而且手看起来也不是很脏，请使用酒精洗手液。避免用未洗干净的手碰触眼睛，鼻子和嘴。
- 6. 避免共用家庭物品。** 不要与家中其他人共用碗碟，酒杯，杯子，餐具，毛巾，床上用品或其他物品。这些物品使用后应用肥皂和温水彻底清洗。
- 7. 监测病情。** 如果你感到病情恶化（如呼吸困难，胸口疼痛等），请立即就医。在此之前，请给你的医疗服务提供者打电话，告诉他们你已经或者可能感染了 2019-nCoV。这将帮助你的提供者采取相应措施，以防止其他人受到感染。请告知你的医疗服务提供者拨打洛杉矶郡公共卫生局的电话以获得帮助，电话为 (213) 240-7941。

你应该遵循这些建议，直到你的检测结果显示你没有患新型冠状病毒疾病为止。或者，如果你的检测结果显示你已经被感染，请坚持遵循这些建议直到退烧后的第 10 天结束为止。

## 提供给 2019-nCoV 患者的照顾者和家庭成员的指引：

与 2019-nCoV 患者同住或提供家庭护理的人士应该：

**1. 探访者只限于照顾患者的人。**

- 任何不照顾患者的人都应该尽可能留在另一个房屋或其他房间中。如果可能的话，他们也应该使用一个单独的浴室。
- 让老年人和免疫系统弱或有慢性健康疾病的人远离该患者。这其中包括患有糖尿病，慢性心脏病或患有肺病或肾病的人。

**2. 确保家中的公共区域保持良好的空气流通。** 如果可能的话，请打开窗户或使用空调。

**3. 勤洗手。** 患者家中的人应经常用肥皂和水把手彻底洗干净（洗手过程至少 20 秒），尤其是在进食前或使用浴室/卫生间后。如果没有肥皂和水，而且手看起来也不是很脏，请使用酒精洗手液。避免用未洗干净的手碰触眼睛，鼻子和嘴。

**4. 佩戴一次性个人防护用品 (PPE)，** 例如，当你触碰或接触患者的血液、体液和/或分泌物，如汗液、唾液、痰、鼻涕、呕吐物、尿液或腹泻物时，请戴上口罩、外衣和手套。在使用完这些用品后请扔掉，切记不要重复使用。脱掉口罩、外衣和手套后，请立即把手彻底洗干净。

**5. 避免共用家庭物品。** 不要与患者共用碗碟，酒杯，杯子，餐具，毛巾，床上用品或其他物品。请按照下面的“清洁说明”进行操作。

**6. 清洁所有拥有“高接触频率”的物体表面。** 每天使用家用消毒剂，清洁如柜台，桌面，门把手，浴室/卫生间洁具，马桶，电话，键盘，平板电脑和床头柜。此外，清洁任何可能残留血液，体液和/或分泌物或排泄物的物体表面。

## 清洁说明

- 遵循清洁产品标签上的建议，包括使用产品时应采取的预防措施，如戴上手套或围裙，并确保在使用产品期间保证良好的通风。
  - 使用稀释的漂白剂或贴有“EPA-认证”标签的家用消毒剂。若需要在家中配制漂白剂，请在 1 夸脱（4 个标准杯）水中加入 1 匙漂白剂。如有更大量的需求，请在 1 加仑（16 个标准杯）水中加入 1/4 标准杯的漂白剂。
  - 将衣物彻底清洗干净。
  - 立即清除并清洗带有血液，体液和/或分泌物或排泄物的衣物或床上用品。
  - 处理污染物品时，应戴上一次性手套。请摘下手套后立即洗手。
  - 阅读并遵循清洗衣服或衣物以及洗涤剂标签上的说明。一般情况下，请使用衣服标签上推荐的最温和温度清洗并烘干。
  - 将所有使用过的一次性手套，外衣，口罩和其他受污染的物品放在套有塑料袋的容器中，然后与其他生活垃圾一起处理。处理完这些物品后请立即洗手。
- 7. 监测患者病情。** 如果患者病情加重（如呼吸困难，胸口疼痛），请打电话给他们的医疗服务提供者，并告知医务人员该患者已经感染或正在被评估是否感染新型冠状病毒。这将有助于医疗服务提供者的办公室采取措施，以防止其他人受到感染。  
**请告知医疗服务提供者拨打洛杉矶郡公共卫生局的电话：(213) 240-7941.**
- 8.** 需要注意的是，在与患者密切接触时，不遵循该指南的护理人员 and 家庭成员均可被视为“密切接触者”，并应监测他们的健康状况。以下是提供给“密切接触者”的指引。

## 提供给 2019-nCoV 患者的“密切接触者”的指引：

与被确认患有或正在接受 2019-nCoV 评估的人有过密切接触的人士应：

**1. 监测自己的健康状况。** 从你第一次与患者有密切接触的那一天开始，直到你最后一次与患者有密切接触之后连续的 14 天结束为止。请注意你是否有以下迹象和症状：

- 发烧。每天测量两次体温。
- 咳嗽。
- 呼吸急促或呼吸困难。
- 其他需要注意的早期症状包括发冷，全身酸痛，喉咙痛，头痛，腹泻，恶心/呕吐和流鼻涕。



如果你出现发烧或上述任何症状，请立即打电话给你的医疗服务提供者，让他们知道你是 2019-nCoV 患者的密切接触者，以便他们为你的就医做好准备。请同时告知你的医疗服务提供者打电话给当地或州卫生局。

**2.** 如果 14 天后你没有出现任何症状，你就可以继续你的日常生活，如上班，上学或前往其他公共场所。

欲了解更多信息，请访问：[publichealth.lacounty.gov/acd/nCorona2019.htm](http://publichealth.lacounty.gov/acd/nCorona2019.htm)