



在家裏照顧接觸或可能接觸了 COVID-19 的人

您可能正在照顧感染或可能感染了 COVID-19 的人。請遵循此建議以保護您自己和家中的其他人以及您社區中的人。

如果您或您的家庭成員接種了 COVID-19 疫苗，相應可能會有不同的要求。請遵循當地公共衛生當局的公共衛生指引。

所需物品

您將需要：

- 溫度計
- 醫用口罩
- 非醫用口罩
- 薄紙巾和一次性紙巾
- 眼睛保護器具，如面罩或護目鏡
- 酒精含量至少 60% 的洗手液
- 洗潔劑、洗手液和普通洗衣液

您還需要：

- 家用清潔產品
- 用於退燒的非處方藥，例如：
 - 布洛芬
 - 對乙酰氨基酚
- 用於清潔電子產品的酒精濕巾或清潔產品
- 帶有塑料袋襯裡的非接觸式廢棄物容器，如垃圾桶
- 具有藥品識別號 (DIN) 的硬表面消毒劑
 - 如果沒有，請使用家用漂白劑（氯）

如果您無法獲得這些物品，請聯繫家人、朋友或鄰居。您還可以聯繫當地公共衛生當局或社區組織尋求建議、支持和資源。





給看護者的建議

理想情況下，只應該有一個人為隔離的人提供照護。如果可能，看護者應全面接種了疫苗，並且不會因 COVID-19 有出現更嚴重疾病或後果的風險，包括老年人或患有慢性疾病的人。這將有助於降低 COVID-19 傳播給家庭其他人的風險。

如果您所照顧的人**檢測呈陽性或有症狀**並處於**隔離狀態**，請戴上醫用口罩。您所照顧的人在以下情況下也應該戴上醫用口罩：

- 接受護理時，包括：
 - 近距離互動或
 - 與其他人有直接身體接觸
- 在室內共用空間，無論是否有其他人在場，例如：
 - 廚房
 - 門廳過道
 - 洗手間
- 與其他人在私人戶外空間，例如：
 - 陽臺
 - 後院

如果沒有醫用口罩，都應該佩戴製作良好且大小合適的非醫用口罩。

如果您所照顧的人可能**接觸到 COVID-19** 並且正在**隔離中**，請戴上**非醫用口罩**。您所照顧的人在以下情況下也應佩戴非醫用口罩：

- 接受護理時，包括：
 - 近距離互動或
 - 與其他人有直接身體接觸
- 在室內共用空間，無論是否有其他人在場，例如：
 - 廚房
 - 門廳過道
 - 洗手間



- 與其他人在私人戶外空間，例如：
 - 陽臺
 - 後院

經常用肥皂和水洗手至少 20 秒。您不必戴一次性手套。

戴上護目鏡並戴口罩，護目鏡不是用來替代口罩。眼睛保護包括：

- 面罩
- 護目鏡
- 安全眼鏡

保護自己和他人

人際距離

限制您與所照顧的人在共用空間中的逗留時間。與您所照顧的人的所有互動都盡可能保持簡短並保持盡量遠的距離。有些人可能需要您花更多時間陪伴他們，具體取決於他們的：

- 年齡
- 成熟度
- 理解和遵守預防措施的能力

避免與所照顧的人共同做活動，例如：

- 共享餐食
- 玩遊戲
- 坐在一起或依偎在一起
- 一起看電視

使用單獨的房間睡覺。如果沒有可能，睡在不同的床上。要頭對腳，不要頭對頭，以盡可能保持較遠的距離。



與您照顧的人使用不同的洗手間。 如果不可能：

- 打開窗戶
- 沖水前蓋上馬桶蓋
- 您所照顧的人接觸過的表面和物體，每次使用後要清潔和消毒

戴口罩

如果您所照顧的人處於隔離狀態，您和其他家庭成員應在以下情況下佩戴醫用口罩或製作良好且貼合良好的非醫用口罩：

- 與隔離的人共用室內空間
- 與隔離的人共用私人戶外空間

一些家庭成員可能因 COVID-19 而面臨更嚴重的疾病或後果的風險。在與隔離者共用室內或私人室外空間時，他們應佩戴醫用口罩。

其他個人預防措施

避免與您所照顧的人共用個人物品，例如：

- 毛巾
- 餐具
- 床單
- 牙刷
- 食物和飲料
- 電子設備

盡可能在外面與您照顧的人互動，如私人後院或陽台上。繼續遵循人際距離和相關的口罩建議。

盡可能打開窗戶以改善通風。

如果可能，在您所照顧的人處於隔離狀態時照顧家中或合住環境中的寵物。



清潔和消毒

我們不知道 COVID-19 病毒在不同表面上存活的确切時間。有證據表明，它可以在物體和表面上存活幾小時到幾天，具體取決於表面的類型。受污染的表面在多大程度上在 COVID-19 的傳播中發揮作用尚不確定。

當家裡有病人時，建議採取謹慎的做法。經常清潔和消毒頻繁接觸的表面和物體，包括：

- 馬桶
- 鍵盤
- 門把手
- 床頭櫃
- 電視遙控器
- 洗衣筐
- 手機和平板電腦

使用經批准的具有藥品識別號 (DIN) 的硬表面消毒劑或稀釋的漂白劑溶液進行消毒。始終遵循使用說明，正確使用家用漂白劑（氯）。

使用單獨的無接觸塑料內襯容器（如垃圾桶），用於：

- 用過的醫用口罩和其他受污染的一次性物品
- 受污染的衣物，包括非醫用口罩

照顧孩童

您可能正在照顧感染或可能感染了 COVID-19 的孩子。如果是這樣，請防止他們與家中的其他孩子共用物品，例如：

- 玩具
- 瓶子
- 毯子
- 安撫奶嘴

母乳中沒有發現導致 COVID-19 的病毒。您應該繼續母乳喂養，因為它可以為您的孩子帶來許多健康益處。



2 歲以下的兒童不應戴口罩。2 至 5 歲的兒童如果符合以下條件，可以戴口罩：

- 有人看護
- 可以接受口罩
- 可以戴上和摘下

5 歲以上的兒童應在與成人相同的情況或環境中佩戴口罩。

監測症狀並尋求醫療

注意以下成員的新症狀或加重的症狀：

- 您照顧的人
- 家裡的其他人
- 您自己

如果您所照顧的人出現嚴重症狀，請撥打 **911** 或您當地的緊急電話號碼，例如：

- 嚴重呼吸困難
- 胸痛或胸悶
- 出現神志不清
- 難以醒來

您所照顧的人可能需要離開家或合住環境去尋求醫療護理。確保讓救護車調度員和醫院知道您所照顧的人患有或可能患有 **COVID-19**。

如果可能，前去就醫時不要使用公共交通工具。

只應該由一個健康的人駕車送生病的人。生病的人應該坐在車的後座上，盡可能遠離司機。如果可能且安全，請將所有車窗完全打開。

確保所有乘客都佩戴醫用口罩。如果沒有，請戴上製作良好且貼合良好的非醫用口罩。

如果病人呼吸良好，他們也應該戴上口罩。



你的隔離期

您可能需要隔離並自我監測症狀：

- 在最後一天接觸隔離的人之後，**并且**
- 要按照當地公共衛生當局的建議去做
 - 請通知您當地的公共衛生當局您或您的家庭成員是否接種了 COVID-19 疫苗

如果您或您的任何家庭成員接種了 COVID-19 疫苗，可能會有不同的隔離要求。請遵循當地公共衛生當局的公衛指引。

如果您開始出現症狀：

- 立即將自己與他人隔離開
- 戴上醫用口罩
 - 如果沒有，請佩戴製作良好且貼合良好的非醫用口罩
- 聯繫您當地的公共衛生當局或醫療保健提供者獲取進一步支持

瞭解更多資訊：1-833-784-4397

Canada.ca/coronavirus

ID 04-04-02 / DATE 2021.07.27