

# 護理和冠狀病毒： 給看護者的小指示

在進行預防新型冠狀病毒(novel coronavirus)的措施期間，家人和朋友的照顧者應加強預防措施，以保護您自己和自己所關心的人的健康。



## 籌劃

- 建立一份本地組織清單，萬一您和您的家人需要醫療保健和其他資源協助時，可以聯繫那些本地組織。
- 向醫生要求足以應付數週的藥物份量，或註冊藥房的藥物送貨服務。
- 在您的房屋中選擇一個房間，該房間可用於隔離患病的家庭成員。



## 採取預防措施

- 經常洗手，尤其是在協助親人之前和後和去完購物之後。
- 避免觸摸眼睛，鼻子和嘴巴。掩蓋你的咳嗽。提醒您家裡的其他人也照辦。
- 打噴嚏到手肘部或紙巾中。如果使用紙巾，請將其扔進垃圾桶。
- 使用消毒殺菌濕紙巾和清潔劑對經常觸摸的物體進行消毒，例如門的把手，郵箱，微波爐和電視遙控器。
- 限制與他人的密切接觸。這包括避免與他人的擁抱，親吻和握手。



## 觀看症狀

- 如果您或您所照顧的人出現以下任何症狀：發燒，咳嗽或呼吸困難，請留在家中並與醫護人員交談。
- 如果您或您所照顧的人出現COVID-19緊急警告標誌，請立即就醫。



## 那些高危人仕

- 盡可能留在家裡，遠離人群。
- 當您在公共場所外出時，請戴上口罩或面罩。遠離那些生病的人。限制與他人的親密接觸。保持至少六英尺的距離。
- 保持良好的手部衛生習慣。



此信息來自CDC的2019年冠狀病毒疾病清單：<http://bit.ly/2wN2FaW>。

## 學到更多

有關相關照顧者資源的持續更新列表，請(單擊此處)  
<http://bit.ly/2UteVXa>。

有關護理服務，資源和提示的更多信息，請訪問  
[www.caregiver.org](http://www.caregiver.org)。

時間短還是需要在工作時間之外與我們聯繫？在線回答一個15分鐘的調查問卷，使我們能夠快速為您提供服務和答案。您還可以安排時間與我們聯絡。[點擊這裡](#)。

我們的專業團隊通過安全的視頻為護理問題和挑戰提供個性化和便捷的諮詢。簡單，快速並且只需使用滑鼠一按即可。如果您已經在使用FCA服務，請諮詢您的家庭顧問以進行電子訪問。