

阻止病毒傳播的重要行動

如果您感染了 COVID-19，請依照以下指引進行，幫助防止 COVID-19 病毒在家中散播。



如果您家中有人感染了 COVID-19，且您可能接觸了病毒，您應該**待在自己**家中，直到檢疫隔離期限結束。



經常用肥皂和水或消毒搓手液洗手。



避免用沒洗過的手觸摸眼睛和口鼻。



當所有家庭成員都在同一個房間或空間內，或者如果外出時，大家都應戴上口罩。



與他人**保持至少 6 英尺距離**。戴口罩不代表無需與人保持距離。



留意各種症狀；如果出現發燒、咳嗽、呼吸短促、胸部疼痛或有壓迫感，或是喪失味覺和嗅覺等症狀，請告知您的醫生。



如果您需要就醫，請提前致電，並告知對方您的家中有 COVID-19 感染者。



嘗試上網處理日常雜務（例如銀行事務）；或選用外送服務來採購食物雜貨或藥物等



每天清潔和消毒經常接觸的表面。

照顧者基本須知

身為照顧者，您需要依照以下指引進行，確保自己和家人維持安全健康。



患者應儘可能待在自己的房間中。如果無法做到，為患者指定活動區域，或者與患者及家中其他人保持 6 英尺的距離。**分房用餐**或在不同時間用餐。



經常用肥皂和清水洗手，每次應洗 20 秒，特別是在接觸過可能受污染的物品後。



不要與患者共用個人物品（碗盤、餐具、杯子、毛巾、寢具或電子產品）。



在進入患者的活動空間前務必戴好口罩，並在與患者互動結束後丟棄口罩。每次與患者接觸時，都應戴上口罩和手套，並且在接觸前後徹底洗手。



每天**清潔和消毒**家中經常接觸的表面。若想要減少與患者的接觸，可讓患者自行清潔和消毒活動區域（若可以）；否則，在清潔時，您務必要戴好口罩和手套。

協助患者遵守醫生所給的護理和用藥指示。

確保患者**補充足夠水分，且要充分休息。**

協助患者採購食品雜貨、取得藥物，以及其他可能需要的物品。**考慮使用外送服務，或者請值得信賴的鄰居幫忙。**

使用專用垃圾袋，存放患者用過的物品以及口罩和手套。將垃圾袋放在遠離人群、安全但易接近的地點。

儘量減少患者和家中其他人的接觸。

追蹤自己的健康狀況，並注意自己和家中其他人是否有出現症狀。

如果您患病

如果您感染 COVID-19，或者懷疑自己感染 COVID-19，請在檢疫隔離期間依照以下指引進行，幫助確保您和家人的安全。



如有可能，在檢疫隔離期間內待在家中自我隔離，並使用單獨的房間和浴室。



如果您必須和他人接觸，**請戴好口罩**（口罩須覆蓋口鼻和下巴），即使在家中也是如此。儘量常戴口罩（即使獨處也是如此），以防止將病毒傳染給其他人。



勤洗手，尤其是在觸摸過家中其他人可能接觸的物品後。



咳嗽和打噴嚏時，用紙巾捂住口鼻，並將紙巾丟棄在指定的垃圾袋中。然後洗手。



每次使用共用浴室後，**清潔和消毒所有表面**：門把、電燈開關、馬桶把手和座圈、水槽，以及水龍頭把手。使用專用肥皂洗手，並用即棄紙巾擦乾雙手。



充份休息，且補充足夠水份。

與您的醫生保持聯絡，如果需要求醫，請提前致電。如果您出現呼吸困難、胸部持續疼痛或有壓迫感、意識混亂、嘴唇或臉部發紫、無法醒來或保持清醒等症狀，或有其他緊急狀況，請立即致電 911。

監測您的症狀和體溫。每天檢查兩次體溫。記錄您已檢疫隔離多久。

寫下您想要詢問醫生的任何問題，提醒自己記得在下次諮詢醫生時提問。

不要與別人共用個人物品，例如水杯、餐具、碗盤、毛巾或寢具。同時，請避免共用電話、遙控器和其他個人電子產品。

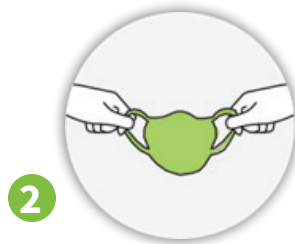
使用口罩

依照以下指引，正確佩戴口罩。

戴上口罩



1 用肥皂和水徹底洗手至少 20 秒，然後擦乾。



2 雙手只持耳帶或綁帶部分，按照以下步驟進行：

- A. 附耳帶的口罩：抓住耳圈帶，拉到耳朵上並掛好，一次掛一邊。
- B. 附綁帶的口罩：將上方帶子繞到頭後面打個結。將下方帶子繞到耳朵下方（髮際線底部）打個結。



3 用口罩遮住口鼻和下巴。口罩邊緣與您的臉部之間不應有空隙。戴上口罩後，您應該能夠呼吸並感到舒適。

4 再次洗手（依照步驟 1 進行）。

佩戴口罩時的禁止事項



不要將口罩戴在鼻子下方。



不要觸摸口罩正面布料。



不要露出下巴。



不要將口罩拉到下巴下方並貼在脖子上。

摘下口罩

- 1** 摘口罩前先洗手。
- 2** 儘量不要觸摸口罩覆蓋口鼻的部分。這部分可能已受污染。
- 3** 解開帶子或取下耳帶，只持綁帶或耳帶部分，然後摘下口罩。
- 4** 洗手（依照步驟 1 進行）。

布口罩保養

- 1** 每次使用後，將口罩放到洗衣機中清洗，或者用洗衣皂和熱水手洗。
- 2** 使用烘乾機或吹風機，以高溫烘乾口罩。
- 3** 如果布口罩出現破損，或者已經非常骯髒，最好丟掉後換一個新口罩。

洗手

為確保雙手沒有沾上細菌，請依照以下指引進行，掌握正確的洗手方法。只有在沒有肥皂和水可用時，才使用消毒搓手液。



1

用乾淨的流水（溫水或冷水）沖濕您的雙手，然後關上水龍頭，並塗上肥皂。



2

用肥皂泡沫揉搓雙手。用肥皂泡沫洗手背、手指間以及指甲下面。



3

搓洗雙手至少 20 秒。



4

在乾淨的流水下徹底沖洗您的雙手。



5

用乾淨的毛巾擦乾雙手，或讓雙手自然風乾。

何時需要洗手

- 去過公共場合後
- 觸碰眼睛或口鼻前
- 觸碰加油泵、購物車、門把、收銀機/螢幕後
- 用餐前後
- 照顧患者前後
- 處理傷口前後
- 料理食物期間及前後
- 上廁所後
- 給小孩換尿片或協助小孩上廁所後
- 擤鼻涕、咳嗽或打噴嚏後
- 接觸動物、其食物或排泄物後
- 接觸垃圾後

清潔和消毒

清潔是指清除可見的碎屑或塵垢。
消毒是指殺死表面看不見的病菌、病毒及細菌。



1

用肥皂和水或家用清潔劑清洗表面（使用紙巾或抹布）。



2

接下來，使用消毒噴霧或濕紙巾處理清潔過的表面。完全弄濕表面，並保持表面濕潤 5 分鐘。



3

5 分鐘後，擦去所有未蒸發的溶液。



4

將消毒劑和清潔用品存放在兒童無法取得之處。丟棄紙巾或使用熱肥皂水清洗抹布。



5

完成清潔後，清洗雙手 20 秒。

區域和表面

家庭

- 門把、鎖
- 電燈開關
- 桌子
- 椅背/扶手
- 遙控器
- 鍵盤
- 電話
- 恆溫器
- 樓梯扶手/欄杆

浴室

- 門把
- 水龍頭把手
- 枱面
- 水槽
- 馬桶座
- 馬桶把手
- 淋浴區
- 醫藥櫃
- 櫃門拉手

廚房

- 枱面
- 櫃門拉手
- 水槽
- 水龍頭把手
- 家電用品把手：
 - 微波爐
 - 冰箱
 - 洗碗機
 - 烤箱/爐灶