



与 COVID-19 患者同住的建议

本手册中的信息，是关于

同患有冠状病毒（COVID-19）而处于自我隔离的人士 一同居住

若您与患有 COVID-19 的人士居住在同一处所，则需要尽可能限制自己的活动。这项措施的目的是降低病毒传播至住所之外的风险。

“限制活动”是指什么？

限制活动的意思，是尽最大可能避免与他人接触。即便您可能并没有症状，您与有症状的人士同住。因此，除非绝对必要，否则不要离开您的住所。此项措施是为了防止其他人感染 COVID-19。

限制活动，是指您需要待在家中，并：

- 不要上学或上班*。
- 不要使用公共交通。
- 不要参加会议，或去往任何拥挤的场所。
- 家里不要有客人。
- 不要去购物 - 如果可以，从网上购物，或者让家人或朋友递送过来。
- 远离年长的人士、任何有长期病患的人士、或者任何怀孕的人士。
- 不要在爱尔兰境内或境外旅行。

* 有些工作被政府列为“必需的工作”。这些工作的人士，可能可以返回

工作岗位。您的经理应当了解您的工作是否为“必需的工作”。

我需要限制活动多长时间？

自患有 COVID-19 的人士开始自我隔离之日算起，您需要限制活动 14 天。若他们无法在家里自我隔离，则致电医生，寻求具体的建议。

若 14 天之后，您的健康状况依然良好，则可以恢复正常的活动，并需遵守政府的建议。

若在这 14 天内您开始出现 COVID-19 的症状，则需在家自我隔离，并致电医生，进行咨询。

保持健康和安全

- 在独处时，很容易感到焦虑和孤独。可以在这段时间内，与家人和朋友保持电话联系。有关 COVID-19 疫情期间保持心理健康的信息，参见 www.hse.ie 或 www.yourmentalhealth.ie。年长人士可致电 Alone 慈善组织，电话为 0818 222 024，工作时间为周一至周日，早八点至晚八点。

- 虽然您需要待在家里，但尽量不断地起身走动，也尤为重要。若您有自己的室外空间，则可以出去呼吸一下新鲜空气，但请远离其他人，包括远离邻居。与他人保持至少一米（三英尺）的距离，而如有可能，则保持两米（6.5 英尺）的距离。

1. 经常洗手（使用香皂或擦手液）

- 定期清洗双手。这是您力所能及的、最重要的事项。

- 洗手之后，使用润肤霜，

防止皮肤干燥或疼痛。

- 每次必须同患者接触、或接触他们触碰过的任何物品时，则尤其谨记这一点。如有可能，使用家用或橡胶手套。

2. 不要与患者接触时间过长

- 最好尽量不进入他们所在的房间，并避免肢体接触。尽量与他们保持至少一米（三英尺），而如有可能，保持两米（6.5 英尺）的距离。

- 即便都在家里，也要

使用电话来沟通。

3. 确保任何您必须同患者共用的房间

（厨房、浴室）通风良好

- 尽可能多开窗。

4. 不要邀请客人来家里

- 不要邀请或允许不必要的客人

来到家中。

- 若有紧要情况而需要有人来到家里，

让他们与患者保持至少一米（三英尺）距离，而如有可能，则保持两米（6.5 英尺）的距离。

5. 确保高风险人士远离

该患者

- 不要让任何可发生严重感染的高风险人士，照顾或接近该患者。这包括你家中如下情况的人士：

>有长期病患者

>免疫系统可能较弱的人士

>70 岁以上人士

>孕妇

- 在您限制活动的 14 天内，也尽量避免接触这些高风险人士。

6. 避免共用物品

- 在认真清洗之前，不要与患有 COVID-19 的人士共用食物、餐具、水瓶、杯子、刀叉、毛巾、床上用品等。

- 用洗碗机，或热水和洗涤剂，清洗这些物品。如有家用或橡胶手套，则佩戴好。手套使用之后，洗涤干净

并将其晾干。取下手套之后，用水和香皂

清洗双手。

- 若该患者用过遥控器或类似物品，则在其他人使用之前，做好清洁。

7. 厕所和浴室

- 如有可能，患有 COVID-19 的人士应当

使用自己的厕所和浴室。

- 若他们无法拥有自己的厕所或浴室，则确保这些地方在使用之后，清洁干净，并清洗双手。

- 不要共用毛巾。

8. 家庭清洁

- 用平时使用的清洁产品，每天清洁家中的各种表面。这包括，厨房的柜台、桌面、门把手、楼梯栏杆、浴室设施、马桶及马桶把手、手机、键盘、平板电脑、以及床边的小桌。
- 使用您平时使用的产品，如洗涤剂 and 漂白剂，因为这些产品的杀菌效果非常好。遵循生产商的使用说明，并检查您所清洁的表面是否可以使用该产品。
- 清洁表面或处理待洗衣物时，戴上家用或橡胶手套。手套使用过后，洗净晾干。每次取下手套之后都要洗手。
- 对于可重复使用的抹布，使用过后在洗衣机内用热水洗涤。
- 一次性的手套和抹布，则在使用过后放在塑料袋里（参见下面的垃圾处理建议）。

9. 洗衣

- 使用衣物材料所容许的最高水温进行洗涤。
- 将衣物烘干，并用高温或蒸汽熨斗进行熨烫。
- 处理待洗衣物时，佩戴好家用或橡胶手套，并在拿取衣物时，尽量使衣物远离自己。
- 不论有否使用手套，在处理待洗衣物之后都要洗手。
- 不要将衣物放入自助洗衣店。

10. 处理垃圾

- 将所有的个人垃圾放入塑料垃圾袋，包括使用过的纸巾和一切清洁垃圾。

- 垃圾袋快满时，系好袋口，

放入垃圾桶的袋子里，并系好垃圾桶的袋子。

- 袋子系紧以后，将其放到安全及保险的地方。在将垃圾袋扔出去、或在垃圾公司来收集之前，这个垃圾袋需要先放置三天。

- 其他生活垃圾，则可立刻将垃圾桶推出去，

等待收集。

照顾 COVID-19 的患者：重要事项

如有可能，该患者仅可由一名人士照顾。理想情况下，这名照顾者不能是可严重感染的高风险人士（见以上所述）。

- 若您在照顾该患者，则尽最大可能与其

保持距离。尽量保持至少一米（三英尺），而如有可能，保持两米（6.5 英尺）的距离，并且避免与他们有肢体接触。

- 若必须要有肢体接触，则过后

彻底洗手。

- 定期洗手，而如果必要，则帮助被照顾的人士也清洗双手。

- 在照顾期间，不要用手触碰

自己的脸部。

- 若您须要清洗痰液、或他们脸上的口水，则使用干净的纸巾，然后将其放入垃圾袋，并彻底洗手。

- 若该患者出现不适，尤其呼吸困难，

则致电医生，进行咨询。

- 若您在照顾年长的人士，要留意他们是否出现以前未有的意识紊乱现象。如果平时他们并不会这样，那么即便没有其他症状，也要立即致电医生。

- 若该人士感到非常不适，紧急时致电紧急服务 112 或 999。告知救护人员，这名人士可能患有、或已经患有 COVID-19。

- 若该患者无法自我隔离，并在诸如洗澡、进食、或如厕的日常活动上，很大程度上需要您的帮助，则您需要在他们首次出现症状起的 28 天，限制您的活动。

最新信息，参见 [HSE.ie](https://www.hse.ie)

或致电 1850 24 1850