



患者居家隔离的信息

V1.1 24/09/2020

自我隔离

在家里应对冠状病毒

以下情况，需要自我隔离：

- 出现冠状病毒的症状
- 在冠状病毒检测之前
- 等待检测结果期间
- 冠状病毒检测结果为阳性
- 出现类似感冒或流感的任何症状，如喉痛、流涕、鼻塞、咳嗽、气喘

感染冠状病毒的大部分人士，仅会出现轻微症状，并在几周内恢复。

尽管症状轻微，仍然能将病毒传播至他人。

自我隔离是什么？

现阶段，我们要求所有出现冠状病毒症状的人士，从症状开始出现起，自我隔离 10 天。自我隔离的意思是，您需要待在家中，并避免同他人接触，包括避免与住处的其他人接触。即便您只有轻微的症状，仍然可以将病毒传播至其他人。如果您并无症状，而 COVID-19 测试结果为阳性，则必须从接受测试之日起，自我隔离 10 天。

对于冠状病毒，我一般会感到什么症状？

感染冠状病毒之后，出现的症状因人而异。当中有五分之四的受感染人士，会出现轻微的症状。通过休息和保养，他们会在家里自行恢复。

冠状病毒的症状

非常常见的症状有发烧或寒颤、咳嗽、呼吸短促、嗅觉或味觉缺失或改变、疲倦或肌肉疼痛。较为不常见的症状有喉痛、流涕或鼻塞、或头痛。偶尔也会有腹泻、恶心或呕吐。

关注自己的症状是否有所加重：

若您开始感到非常不适，尤其是呼吸情况有所变化或呼吸困难，请立即致电医生。

若您的呼吸非常短促，而无法联系到他人，则致电紧急服务 112 或 999。

自我隔离期间，保持健康状态

- 保持活动，尽量起身走动。若您有花园、后院或阳台，可以去室外透透气。
- 与他人保持两米的距离。如果两米的距离不可行，则至少同他人保持一米的距离，并佩戴医用口罩。
- 与他人保持电话联系。让家人、朋友或邻居，通过电话，每天多次问候您的情况。把您对身体状况的具体感受，告诉他们。
- 年长的人士，可以致电 ALONE 慈善组织，电话为 0810 222 024，工作时间为周一至周日，早八点至晚八点。
- 自我隔离可能会让人感到无聊和沮丧。这可能会影响您的心情和感受。可能会觉得低落、担心、或睡眠不好。

在家里治疗冠状病毒症状

- 对于冠状病毒，并没有具体的治疗方法。然而，冠状病毒的很多症状，却可以在家里进行治疗。
- 大约80%的人士，可以在家里痊愈而不需要去医院。
- 若您总体上健康，仅有轻微的病症，全科医生会告知您，进行自我隔离。
- 最重要的是，需要避免其他人受到冠状病毒的感染。对于一些人士来说，因冠状病毒而严重患病的风险更高，避免他们受到感染，尤为重要。

您应当：

- > 自我隔离
- > 确保充足的休息和睡眠
- > 多喝水，避免出现脱水。您的尿液应当呈现浅黄色、或清澈透明
- > 健康饮食
- > 避免吸烟
- > 保证取暖
- > 关注并治疗症状

如何进行自我隔离

待在室内，并避免与他人接触。若出现症状，您的行为举止应当与感染病毒的人士一样。若您确诊为冠状病毒患者、或出现症状，则与您同住的人士，也需要限制他们的活动。

应当

- 待在家中，您居住的房间，应当可以开启窗户。
- 尽可能地远离您住处的其他人。如果可能，使用独自的卫生间。
- 关注病症情况，若有恶化，致电医生。若需要联系医生，请用电话联系，不要亲自去找他们。
- 咳嗽或打喷嚏时，用纸巾遮掩，并用正确的方式洗手。
- 经常并彻底地洗手。
- 使用自己的毛巾，不要与他人共用。
- 每天用清洁工具或消毒用品，清洁房间。

不应当

- 不要去工作、学习、宗教服务的地方，或公共场所。
- 不要与他人共用物品。
- 不要使用公共交通或出租车。
- 不要邀请客人来家里。
- 除非自己有室外空间可以呼吸新鲜空气，否则不要去外面。

远离年长人士、任何有长期病患的人士、以及孕妇。

朋友、家人或快递司机，可以来递送食物或所需物品。当他们来递送时，要确保您不会同他们共处一室。

若您与他人共同居住，并需要自我隔离

同上面所述一样，若您与他人共同居住，则需要采取额外的措施，保护他们免受感染。

- 尽可能地远离家中的其他人。
- 待在单独的、窗户可以开启的房间。

- 如果您必须要去到有其他人在场的房间，则尽量保持两米的距离。如果两米的距离不可行，则至少同他人保持一米的距离，并佩戴医用口罩。
- 若必须要同他人共用卫生间，则在他人使用之后再使用，并彻底清洁。自己使用过的物品，不要与他人共用。

不应共用的物品包括：

- 食物
- 餐具
- 水瓶
- 杯子
- 刀叉及勺子
- 毛巾
- 床铺用品

经常洗手

- 使用水和香皂，或酒精擦手液，经常并正确地清洁双手。
- 咳嗽和打喷嚏时，用纸巾或袖子遮掩口鼻。
- 将使用过的纸巾放入垃圾桶，并清洗双手。

三餐饮食

- 如果可能，让他人将您的食物，用托盘放在门口。
- 食用完毕后，将托盘上的所有物品留在门口。
- 这些物品需要收集起来，放入洗碗机，并正确洗手。
- 如果您没有洗碗机：
 - 用热水和洗洁精洗涤，并佩戴橡胶手套
 - 将餐具晾干
 - 戴着橡胶手套，将手套一并清洗干净。
 - 摘下手套，清洗双手

使用卫生间

- 如果可能，使用单独的卫生间。
- 如果您没有自己的卫生间或浴室，则在进入前和使用后，清洗双手。
- 使用浴室之后，将任何接触过的表面，进行清洁。不要与任何人共用毛巾。
- 如果您因为病症，不便自己处理上述事宜，则您住处的其他人可以代为处理。如果可以，他们应当佩戴家用手套或橡胶手套。每次使用过后，应当将手套清洗并晾干。他们应当在摘下手套后，用水和香皂彻底清洗双手。

使用洗涤剂或消毒剂，进行清洁

- 超市里所卖的很多清洁和消毒用品，可以杀死各种表面的冠状病毒。
- 请使用惯常的家用品，如洗涤剂和漂白剂，这些对于消除冠状病毒非常有效。遵循生产商的使用指引，并查看所清洁的表面是否可以使用该产品。用惯常的方法，使用洗涤剂、消毒剂或消毒纸巾，每天清洁所有表面。

这包括：

- 柜台
- 桌面

- 门把手
- 浴室装置
- 马桶和马桶把手
- 电话
- 键盘
- 平板电脑
- 床边的桌子
 - 在任何人使用遥控器、游戏手柄以及类似物品之前，进行彻底清洁。如果您在上面咳嗽或打喷嚏，需立即擦拭干净。
 - 若有橡胶手套，则需要在清洁表面、衣服或床上用品时，进行佩戴。摘下手套前清洗手套，并在摘下后清洗双手。
 - 可重复使用的抹布，使用之后，用热水在洗衣机里清洗。一次性的手套和抹布，使用之后放在塑料垃圾袋中。

洗衣

- 将需要清洗的衣物，放入塑料袋中。让他人从您的卧室门口收集起来。如有可能，他们应当佩戴橡胶手套。

他们应当：

- 拿取衣物时，尽量避免太接近自己
 - 使用衣物材料所允许的最高水温洗涤，并使用洗涤剂
 - 清洁所有表面，以及洗衣机附近的地方
 - 戴着橡胶手套，将手套一并清洗干净
 - 摘下手套后，或处理待洗衣物后，用水和香皂彻底清洗双手
- 如果可以，将衣物进行烘干，并用高温或蒸汽熨斗进行熨烫。
 - 不要将待洗衣物放入自助洗衣房。

处理垃圾

- 将个人垃圾，包括使用后的纸巾、口罩以及所有清洁垃圾，放入塑料垃圾袋内。垃圾袋快满时，将袋子系紧。将塑料袋放入垃圾桶的袋子中，并系上袋口。
- 将袋子放在安全的地方。袋子在放置三天之后，再进行收集。
- 其他垃圾可按照惯常的方式进行处理。

如有口罩

- 如果您必须同冠状病毒的感染者处于同一个房间，应当佩戴口罩鼻遮掩物，或者口罩。
- 冠状病毒的感染者，应当佩戴口罩。
- 感染冠状病毒的人士，佩戴和取下口罩时，应当在其自我隔离的房间内进行。

对自我隔离的人士进行照顾

- 您可能在小孩、家人或需要支援人士的自我隔离期间，需要对他们进行照顾。这种情况下，请遵循以上建议。

同时，您亦应当：

- 尽可能地远离他们（至少两米距离），并避免肢体接触；沟通时，使用电话进行。
- 每次接触之后，正确洗手。
- 如果有口罩，您和被照顾的人士同处一室时，双方均需要佩戴口罩

一 13岁以下的小孩，不应当佩戴口罩

- 如果您必须要清洁痰液、或他们脸上的口水，请使用干净的纸巾，之后放入垃圾袋中，并清洗双手

- 让他们独自处于通风良好的房间
- 限制他们在家中的活动
- 如果可以，让他们使用单独的卫生间
- 对他们进行照顾的人士，人数要限制
- 让他们远离年长人士、有长期病患的人士、以及孕妇。
- 如果可以，自我隔离的人士，应当只有一位照顾者。理想状态下，这名照顾者需要身体健康。

我需要自我隔离多长时间：

仅在如下条件都适用的时候，再结束自我隔离：

- 五天内，您并无发烧
- 自出现症状起，已经自我隔离14天。

如果您已接收测试，并且没有检测到冠状病毒：

有可能您感染了其他的病毒，比如流感。为降低该病毒的传播风险，请继续自我隔离，经常洗手，并用纸巾咳嗽和打喷嚏，直到您症状消除后的48小时为止。48小时之内没有症状，您便可以结束自我隔离。

与我同住的人士，该做什么？

- 他们应当遵循《与冠状病毒症状人士同住的建议》。住处的其他人，应当在您开始自我隔离之后的14天内，限制自己的活动。这表示，他们需要待在家里，并尽最大可能避免与他人接触。
- 若您的测试结果为并无冠状病毒感染，则可以立刻恢复正常的活动，**并遵守目前的政府建议。**

我的宠物可以感染冠状病毒吗？

很少有证据显示，猫狗这样的宠物会将冠状病毒传播给人类。与宠物接触时，最好的自我保护方式是以正确的方式经常洗手。

密切接触者的活动限制

如有以下情况，您需要进一步限制自己的活动：

- 与出现冠状病毒症状的人士同住，但自己并无不适
- 冠状病毒确诊病例的密切接触者。

密切接触者

这里只是指引，但密切接触者可以指：

- 在任何情形下，与受感染人士在两米的距离内，面对面接触15分钟以上
- 与受感染人士居住在同一处所。

如果您是密切接触者，则应当限制自己的活动范围。这表示，您应当尽最大可能，避免同他人接触，并远离社交活动。

自您与确诊冠状病毒人士的上一次接触起，这一限制将持续14天。

接触者追踪

- 如果您与冠状病毒的受感染人士有密切接触，我们的接触者追踪团队可能会联系您。

怎样限制活动范围

- 在与其他人保持两米距离的前提下，您仍然可以外出锻炼。
- 远离年长人士、任何有长期病患的人士、以及孕妇。
- 不要去上班或上学。
- 不要使用公共交通。
- 不要去拜访他人。
- 除非绝对必要，否则不要去商店。

检测结果会告知我的雇主吗？

我们一直都尽量保证，检测结果首先向您通知。有时，我们不得不将检测结果，告知予您的经理、或您工作场所的医护人员。仅在必要时，我们才会这样做。此项措施的目的是保证您、您的同事、以及工作场所任何高风险人士的安全。我们仅向他们分享最小范围的信息。这符合《一般数据保护条例》（GDPR）和1981年传染病法规。更多信息，参见 hse.ie/moh。

怎样洗手

1. 用水将双手打湿
2. 把香皂抹在手部的所有表面
3. 双手的手掌进行揉搓
4. 右手的手掌放在左手的手背，两手的手指交叉，进行清洗；反之亦然
5. 手掌对手掌，手指交叉
6. 扣紧手指，用手指的背面与另一只手的手掌，进行清洗
7. 右手的手掌，对左手拇指进行旋转揉搓；反之亦然
8. 用水冲洗双手
9. 用一次性的毛巾，将双手彻底擦干
10. 用毛巾关闭水龙头
11. 双手清洁完毕

查看最新的信息和建议，参见 HSE.ie 或 1850 24 1850