

# COVID-19 患者 的家庭护理

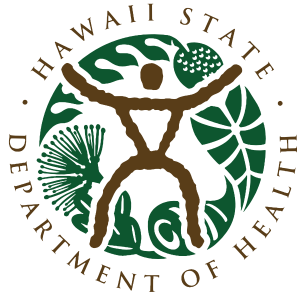


佩戴口罩以示关注



**HAWAII** 州卫生部





# ***Aloha,***

照顾 COVID-19 患者可能极具挑战性。但您并不孤单，Hawaii 州 90% 以上的 COVID-19 患者是在家中接受所有护理治疗的。这是所有成年人必须具备 COVID-19 相关护理知识，以便在家中照顾自己或亲人的原因。

Hawaii 州可以为您提供大量帮助。当您本人、密切接触的家人或朋友感染 COVID-19 时，您和您的亲人可以借助本手册提供的信息制定护理计划。通过手机拨打 2-1-1，与“Aloha United Way”取得联系，收集所提供的有助于您度过难关的社区资源信息。

本手册内容不能代替医疗建议。COVID-19 患者应该向持照医疗保健人员询求医疗建议和治疗。如果没有可联系的医疗保健人员，本手册含有相关查询信息。随着对病毒的了解越来越多，有关 COVID-19 的信息不断被更新。您可以在网站“[hawaiicovid19.com](http://hawaiicovid19.com)”上查询最新信息。

我们祝您身体健康！

Aloha,

**Hawaii 州卫生部**

# 目录

制定 COVID-19 护理计划 .....	6
重要人员联系名单 .....	7
COVID-19 概述 .....	8
症状 .....	9
COVID-19 重症感染高危人员 .....	9
COVID-19 病毒如何传播? .....	10
阻止 COVID-19 的传播 .....	11
为什么应该遵循防止 COVID-19 传播他人的建议? .....	12
了解染疫隔离和检疫隔离的区别 .....	13
什么是接触者追踪? .....	15
COVID-19 患者的居家护理 .....	16
家用 COVID-19 用品 .....	16
与病患的医疗保健人员沟通 .....	17
如果没有可联系的医疗保健人员 .....	17
与医疗保健人员一起讨论的事项 .....	17
居家染疫隔离 .....	18
无法实现居家染疫隔离时的可用资源 .....	19
选择合适的护理人员 .....	20
护理人员照顾 COVID-19 患者时的安全性 .....	21
注意手部卫生且不要让双手接触面部 .....	22
洗手 .....	22
不要让双手接触面部 .....	23
个人防护装备 .....	24
口罩 .....	24
佩戴和清洁口罩 .....	24
正确佩戴和取下口罩 .....	25

面罩或护目镜 .....	26
正确佩戴和取下面罩或护目镜 .....	26
一次性手套 .....	27
正确戴上手套 .....	27
正确摘下手套 .....	27
清洁和消毒家居环境 .....	29
清洁和消毒提示 .....	30
关爱身体、心灵和精神 .....	32
患者的居家监测 .....	32
COVID-19 患者病情恶化的迹象 .....	33
如何测量体温 .....	34
安全性和感染控制 .....	34
口腔温度（经口） .....	34
直肠温度 .....	35
非接触式红外线测温仪 .....	35
如何测量脉率以及计数呼吸次数 .....	36
测量脉率 .....	36
计数呼吸次数 .....	37
脉搏血氧监测仪 .....	37
如何使用脉搏血氧监测仪 .....	38
相关资源 .....	38
Aloha United Way 211 .....	38
危机支持、心理健康或药物滥用治疗服务 .....	39
社区卫生中心 .....	39
Hawaii 原住民医疗保健系统 .....	42
食品银行 .....	45
COVID-19 染疫隔离和检疫隔离援助 .....	46
紧急医疗服务 .....	47
体温、呼吸、脉率和脉搏血氧饱和度记录 .....	49

## 制定 COVID-19 护理计划



需要制定计划的关键事项：

- 自我教育：了解护理 COVID-19 患者的所需事项。
- 对已知和未知的 COVID-19 居家护理知识进行考量。
- COVID-19 居家护理所需用品和设备列表。
- 了解如何告知与您接触过的其他人。
- 成为家庭领导。教导和指导其他家人关于 COVID-19 患者的居家护理。
- 开始 COVID-19 护理计划的第一步就是查阅 *COVID-19 患者的居家护理* 手册。

## 重要人员联系名单

为本人和可能的护理对象填写此表格（请事先填写）：

### 医疗保健人员

姓名：\_\_\_\_\_ 电话：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

### 药店

名称：\_\_\_\_\_ 电话：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

### 家庭紧急联系人

姓名：\_\_\_\_\_ 关系：\_\_\_\_\_

电话：\_\_\_\_\_ 电子邮箱：\_\_\_\_\_

### 可以为您做决定的家庭成员（如果需要）

姓名：\_\_\_\_\_ 关系：\_\_\_\_\_

电话：\_\_\_\_\_ 电子邮箱：\_\_\_\_\_

### 家庭成员的就读学校

名称：\_\_\_\_\_ 电话：\_\_\_\_\_

名称：\_\_\_\_\_ 电话：\_\_\_\_\_

名称：\_\_\_\_\_ 电话：\_\_\_\_\_

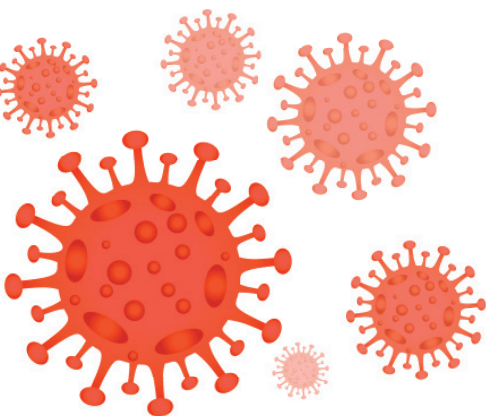
### 家庭支持（食物、药品、用品等）

姓名：\_\_\_\_\_ 关系：\_\_\_\_\_

电话：\_\_\_\_\_ 电子邮箱：\_\_\_\_\_

## COVID-19 概述

“2019 冠状病毒感染性疾病 (COVID-19)” 由一种被称为“重症急性呼吸综合征”冠状病毒 2 (SARS CoV-2) 的新型冠状病毒引起。世界上的每个国家几乎都有 COVID-19 病例。在 Hawaii 州，有大约 7-10% 的感染者需要住院治疗。



病毒发生变化 (变异) 时，变化后的病毒被称为变种病毒。Delta 是一种传染性更强的 SARS CoV-2 变种病毒，会增加 COVID-19 的传播，包括已接种疫苗的人员。



» 高烧 100.4°F 以上



» 咳嗽



» 呼吸急促



» 肌肉酸痛



» 呕吐或腹泻

- » 发冷
- » 新出现的嗅觉或味觉丧失
- » 喉咙肿痛
- » 头疼
- » 乏力



## 症状

- COVID-19 感染的症状：
- 一般在接触感染患者后 2-14 天出现症状。
- 感染者出现症状前两天至出现症状后 10 天内都可以传染他人。
- 许多人感染 COVID-19 后可能没有任何症状，但却可以传染其他人。
- 感染症状可以从轻微到严重。

### COVID-19 重症感染高危人员包括：

- 老年人（65 岁以上）
- 患有以下疾病：
  - » 癌症
  - » 慢性肾病
  - » COPD（慢性支气管炎和肺气肿）
  - » 痴呆症或其他神经系统疾病
  - » 糖尿病（1 型或 2 型）
  - » 唐氏综合症
  - » 心脏病（心力衰竭、冠心病或心肌病）
  - » HIV 感染
  - » 免疫功能低下（免疫系统功能减弱）
- » 肝病
- » 超重和肥胖
- » 妊娠
- » 镰状细胞病
- » 吸烟（未戒或已戒）
- » 中风
- » 药物滥用
- » 实体器官或干细胞移植所致的免疫功能降低

因此，此次疫情大流行期间应务必保持身体健康并控制慢性疾病。如果吸烟或吸电子烟，我们建议您戒烟。

# COVID-19 病毒如何传播？

## 直接人传人的接触传播 COVID-19

病毒通过以下途径从一个人传播到另一个人：

- 呼吸道飞沫；咳嗽、打喷嚏、大声说话或唱歌时呼吸道飞沫会大量增加（因此……咳嗽或打喷嚏时要遮住嘴；远离大声说话的人）。
- 空气吸入；COVID-19 病毒可以附在非常微小的飞沫上在空气中漂浮 - 应尽量开窗通气。



**间接接触** COVID-19 感染者会将病毒留在接触过的物体上。另一个人触摸该区域后再接触脸部，就会让病菌通过鼻子、嘴巴或眼睛进入体内。

因此，洗手和清洁居家环境至关重要！尽管 COVID-19 病毒可以在物体表面存活数小时或更长时间，但表面接触传播并非 COVID-19 的常见传播方式。

**注意事项：** 无症状感染者可以通过 **直接接触** 或 **间接接触** 方式将病毒传播给他人。他们甚至可以成为**超级传播者**（传播给大批人员）！

## 阻止 COVID-19 的传播

- 患病后，除外出就医外，应待在家里。
- 避免接触病患。
- 经常清洗或消毒双手（手部卫生）。
- 护理人员与感染 COVID-19 的家人接触后必须洗手。
- 不要让双手接触面部！
- 佩戴口罩。
- 注意社交距离，避免群聚。与非同住人员保持 6 英尺以上的距离。
- 咳嗽时的规矩 — 咳嗽或打喷嚏时应遮盖口鼻。
- 使用家用消毒剂清洁 / 消毒室内物体表面。
- 每年注射流感疫苗预防流感。流感和 COVID-19 存在一些相同症状，可能会产生混淆。流感也会削弱免疫系统功能。
- 接种 COVID-19 疫苗。COVID-19 疫苗可预防 COVID-19 感染。如果接种疫苗后确实感染了 COVID-19，疫苗可防止您发展成重症感染。完成 2 剂系列接种疫苗的第 2 剂接种或单剂疫苗的 1 剂接种 14 天后被认为完全疫苗接种。



# *Kīnā'ole*

做正确的事，以正确的方式，在正确的地点，以正确的理由，带着正确的感觉.....第一次！

## 为什么应该遵循防止 COVID-19 传播他人的建议？

如果家人感染了 COVID-19，应确保家人安全，并考虑可能出现的身体、心理和精神问题。

- 我们所有人都必须具有 *kīnā'ole* 精神，即我们所有人都必须做正确的事！
- 您有能力防止 COVID-19 传播给亲人或朋友。
  - » 我们可以采取措施减少朋友和家人受到感染的可能性。
- 没有人希望自己的亲人感染 COVID-19。尽自己的力量保持安全，并对 COVID-19 所致的社区精神损失保持警惕。
- 这需要我们所有人的共同努力 (*hana pū'ana*)，以保护社区、家庭和自身。

## 了解染疫隔离和检疫隔离的区别

**染疫隔离** 适用于检测结果阳性或者 COVID-19 确诊人员，无论是否接种过疫苗。除外出就诊外，您必须待在家里或隔离设施中，直到满足以下条件：

- 距首次出现症状的间隔时间或者接受 COVID-19 检测的间隔时间（如果无症状）超过 10 天；以及
- （未使用退烧药的情况下）距上次发烧的间隔时间超过 24 小时；以及
- 其他症状有所改善（例如咳嗽、呼吸急促）。

如果属于 COVID-19 重症病例或者存在免疫功能低下，您可能需要等待多达 20 天。您的医疗保健人员应该对此进行评估。不要密切接触任何非同住人员。未接种疫苗的家庭成员应进行检疫隔离。

**检疫隔离** 适用于未完全接种疫苗 \* 且接触过 COVID-19 感染者的的人员。这意味着您接触过出现 COVID-19 症状或者 COVID-19 检测阳性的人员（已接种或未接种疫苗）。如果能够进一步避免接触 COVID-19 阳性人员，检疫隔离期一般为 10 天<sup>†</sup>。如果无法避免接触 COVID-19 患者，您必须在感染者染疫隔离期间待在家中，之后再进行 10 天的检疫隔离。如果有可能接触到老年人、免疫功能低下人员或者存在其他 SARS CoV-2 感染不良后果危险因素的人员，应考虑检疫隔离 14 天。

\* 完成 2 剂系列接种疫苗的第 2 剂接种或单剂 COVID-19 疫苗的 1 剂接种 14 天后被认为完全疫苗接种。

<sup>†</sup>但 14 天隔离检疫仍适用于人员集聚场所（例如，长期护理设施、集体护理之家、辅助生活设施、教养设施、庇护所、居民康复和治疗场所、军人住所等）。

- 家庭接触者（密切接触者）是指同住一所住房内并与 COVID-19 患者持续接触的人员。
  - » 家庭成员患病期间以及感染 COVID-19 的家人解除染疫隔离后 10 天内，未接种疫苗的护理人员和家庭接触者必须进行检疫隔离。因为您可能在家人病情接近痊愈时被感染。请马上接受 COVID-19 检测并待在家中，直到检疫隔离期结束。请在最后一次接触 COVID-19 阳性人员后的 5-7 天，或者出现症状后再次接受检测。
  - » 完全接种疫苗的护理人员以及无症状家庭接触者无需进行检疫隔离或限制工作。<sup>\*</sup> 完全接种疫苗的护理人员和接触者应该在最后一次接触病患后的 3-5 天接受检测（即使没有任何症状）。在公共室内环境中，还应该继续佩戴口罩 14 天，或者直到检测结果阴性为止。他们应该在接触患者后的 14 天内监测 COVID-19 症状。完全接种疫苗的家庭接触者和护理人员出现 COVID-19 症状时，应接受 COVID-19 检测；如果检测结果阳性，应进行染疫隔离。
  - » 所有感染接触者，无论是否接种疫苗，都应在接触后 14 天内监测 COVID-19 症状。
  - » 无论是否接种疫苗，护理人员和接触者都应该使用个人防护装备，并严格执行预防措施。

*\* 针对完全接种疫苗的接触者、护理人员、惩教和拘留设施以及无家可归者收容所的工作人员，建议接受检测，而无需检疫隔离。如果属于这些群体之一，您应该在接触后 14 天内监测 COVID-19 症状，并在接触后 3-5 天或者在出现症状时接受检测。*

如果您没有与 COVID-19 患者同住，且没有症状：

- 您应该在最后一次与 COVID-19 感染者密切接触之后，居家隔离 10 天。
- 除非检测结果呈阳性或者出现症状，否则家庭接触者无需待在家中。

染疫隔离和检疫隔离期间，应与家中其他人分开居住。如果在家中或户外需要与他人共处，则应佩戴口罩。请勿使用任何类型的公共交通工具、拼车或出租车。

## 什么是接触者追踪？

接触者追踪是指 Hawaii 卫生部或其他官方机构人员给您打电话，询问患者去过的地方以及接触过的人员信息。这是为了查明还有哪些人可能接触过 COVID-19 患者。

接到 Hawaii 卫生部电话时，我们恳请您接听电话并回答他们提出的问题。您向 Hawaii 卫生部提供的信息，对阻止 COVID-19 病毒传播十分必要。

必须注意，**接触追踪不能取代医疗保健人员提供的 COVID-19 医疗建议**。如果怀疑自己感染 COVID-19，或者可能因为感染 COVID-19 而出现咳嗽、发烧、味觉或嗅觉丧失，您需要立即联系医疗保健人员。如果没有医疗保健人员，或者存在任何疑问，请致电 2-1-1 或访问网站 [www.auw211.org](http://www.auw211.org)。您也可以联系社区健康中心（请参见第 39 页）。



如果检测阳性，应列出患病期间的每一位密切接触者（包括出现症状前 2 天或者接受 COVID-19 检测前两天（如果没有症状））。应让他们知道其已经接触过 COVID-19 感染者。**请记住 kinā 'ole, 并给密切接触者打电话。**

## COVID-19 感染者的居家护理

### 家用 COVID-19 用品

**立即准备**相关用品至关重要，以防家人感染 COVID-19。以下是推荐的 COVID-19 居家护理用品清单。

- 工作温度计
- 药品（您通常服用的药物和退烧药）
- 食品（微波食品以及防腐食品）。与可以帮助备餐和送餐的家人一起制定计划
- 清洁和消毒用品（肥皂、水、消毒湿巾、漂白剂或消毒剂\*）
  - » \*备注：切勿使用纯漂白剂清洁物体表面。浓烈的漂白剂烟雾会伤害家人的肺部。如需漂白剂稀释的相关信息，请参见第 30 页。
- 肥皂、酒精类的洗手液
- 口罩、手套、面罩、护目镜
- 带内衬的垃圾桶
- 婴儿用品（如果家中有婴儿）





- 宠物用品
- 娱乐用品（染疫隔离或检疫隔离期间的扑克牌、游戏、书籍、杂志、拼图等）
- 用于与他人交流的用品（用于远程医疗和联系家人和朋友的手机和充电器）

### 与病患的医疗保健人员沟通

---

- 应致电医生诊室，告知他们您家人 COVID-19 检测阳性。向医疗保健人员咨询如何护理 COVID-19 患者。
- 请务必告知特们患者可能存在的慢性病、年龄和疫苗接种情况。

### 如果没有医疗保健人员

---

如果没有医疗保健人员，您可以：

- 致电全州内的“社区健康中心(CHC)”。无论患者是否有支付能力，CHC 都会接诊。本手册背面有 CHC 的相关信息。

#### **或者**

- 致电“Queens 卫生系统 COVID-19 信息热线” (808) 691-2619（本手册背面有“Queens 卫生系统 COVID-19 信息热线”的更多信息）。

#### **或者**

- 拨打 2-1-1

### 与医疗保健人员一起讨论的事项

---

- 患者的 COVID-19 检测以及检测结果。
- 用于退烧或其他症状的药物。
- 医疗随访和建议。

- 医疗保健人员的诊室用于接诊 COVID-19 患者的相关规定。
  - » 如果医疗保健人员的诊室使用远程医疗，您应确保有互联网连接。
- 咨询您应该为患者提供哪些额外护理或者何时拨打 911。
- 咨询患者必须进行的染疫隔离天数。
- 咨询直接护理人员和同住的其他人员应该进行的检疫隔离天数。

## 居家染疫隔离

---

COVID-19 检测阳性的人员必须：

- 除外出就医外，应待在家里。
- **请勿上班、上学或去任何公共场所**（副食店、加油站、图书馆、海滩、公园等），**而且请勿使用公共交通工具**（公共汽车、出租车、拼车（例如 Uber 或 Lyft 等））。
- **请勿**会见任何访客。没有 COVID-19 重症感染高危因素的完全接种疫苗人员可以到访。完全接种疫苗的访客必须佩戴口罩。
- COVID-19 患者必须与家中的其他人隔离。
  - » 应单独住在一个房间内，关上门。
  - » 如有可能，应使用单独浴室。
  - » 不要触摸家中其他人的共用物品（电视遥控器、厨台表面、微波炉等）。
  - » 如果患者需要与他人共处，则家中的每一个人都应该佩戴口罩。
  - » 如果能够耐受，患者应佩戴口罩。

- 所有餐食必须单独房间内食用。
- 打开窗户，用风扇将空气吹到户外，以获得良好的空气流动，并减少空气中的 COVID-19 病毒。

如果 COVID-19 患者没有单独房间用于隔离，您可以通过悬挂浴帘、床单或毯子等物理屏障创建一个独立空间。



### 无法实现居家染疫隔离时的可用资源

如果 COVID-19 阳性者无法在家中相应的染疫隔离，Hawaii 卫生部已经安排了可用资源。

- 如有需要，请致电“Aloha United Way 2-1-1”申请口译员。让“Aloha United Way 2-1-1”知道家人感染 COVID-19，且无法在家中染疫隔离。
- 请提出替代便利住宿请求。（请参见第 46 页“COVID-19 染疫隔离和检疫隔离协助”）。
- 除非完全接种疫苗，否则在感染者康复并解除隔离之前，家人应该远离患者且不得探视。

离家进行染疫隔离之前，请务必携带第 16 页上的 COVID-19 建议用品。

- 家人可能需要佩戴口罩开车将患者（也应佩戴口罩）送到染疫隔离设施。如果天气允许，应打开车窗。

## 选择合适的护理人员

理想情况下，护理人员应完全接种疫苗；如果没有，应将护理人员限制在一人。一名护理人员会减少接触感染者的人数。居家护理 COVID-19 阳性家人时，护理人员必须待在家中。COVID-19 患者满足解除染疫隔离条件后，护理人员必须继续进行 10 或 14 天的检疫隔离（按公共卫生代表指示）。完全接种疫苗的护理人员无需进行检疫隔离，但应在护理开始后 3-5 天或者出现 COVID-19 症状后接受检测。护理患者时应时刻使用个人防护装备。因为护理人员被视为 COVID-19 感染接触者。



### 如果存在以下情况，您不应该成为 COVID-19 阳性患者的护理人员：

- 年满 65 岁
- 免疫功能低下
- 怀孕

- 有一种或多种未得到良好控制的高风险基础病，例如：
  - » 慢性肾病
  - » COPD（慢性支气管炎或肺气肿）
  - » 2 型糖尿病
  - » 心血管（心脏）疾病

如果符合上述任一项，您很可能存在 COVID-19 重症感染的高危因素或者可能需要采取额外的预防措施。

### 护理人员照顾 COVID-19 患者时的安全性

---

- 不要让双手接触面部。请注意，**不要**触摸脸、鼻子或眼睛。



- 在患者房间内或者与患者之间的距离不到 6 英尺时，请佩戴口罩。
- 经常洗手或消毒。
- 处理患者接触过的物品时应戴上手套。
- 对患者的需求要有预见性，使其不必走出房间。
- 患者房间应保持良好通风（打开窗户，向户外吹风扇）。
- 监测自己的 COVID-19 症状。
  - » 每天测量两次体温（早晚各一次；或者出现发烧、气短、胸闷或呼吸困难等新症状时）。
  - » 监测自己是否出现咳嗽或呼吸急促。
- 如果出现任何症状，请立即致电您的医疗保健人员。

# 注意手部卫生且不要让双手接触面部

## 洗手

手部卫生是防止 COVID-19 传播（直接接触病毒污染的物体）的最有效方法之一。务必牢记用正确的方法勤洗手。

- 为患者提供护理之前和之后都要洗手。
- 应使用肥皂和水洗手，每次搓揉双手至少 20 秒。
- 如果没有肥皂和水，则应使用酒精含量至少为 60% 的消毒洗手液。





## 不要让双手接触面部

您是否知道，普通人在一小时内触摸脸部或头发的次数大约为 20 次？

- 手上的细菌会留在脸上，并可以通过眼睛、鼻子或嘴巴进入体内。
- 应注意不要触摸面部。

以下提示有助于避免双手接触面部：

- 触摸脸部时，让朋友告诉你。
- 看到其他人触摸脸部时进行提醒。
- 把手放在口袋里或拿着东西，让双手有事可做。
- 坐在双手上。
- 保持放松

# 个人防护装备

## 口罩

为什么一定要佩戴口罩？口罩可以吸收患者排出的飞沫，保护亲人和朋友。

佩戴合适的口罩十分重要。口罩应含有两层或多层透气可洗布料。口罩应完全覆盖住鼻子和嘴巴。口罩应紧贴面部两侧，不能有缝隙。



## 佩戴和清洁口罩

- 与患病的家人共处一室时，应时刻佩戴口罩。
- 当您在室内时，应要求患者也佩戴口罩。
- 如果口罩变脏、破损或潮湿，请予以更换。
- 将口罩保存在纸袋内或挂在阳光下。
- 可以在洗衣房内清洗布制口罩（尽量使用热水）；如有可能，应使用烘干机高温设置。
- 应确保正确佩戴和取下口罩。
- 佩戴或取下口罩之前和之后请**务必**洗手。口罩外面可能带有病毒。



## 正确佩戴和取下口罩

### 正确佩戴口罩：

- 首先清洗双手。
- 如需重复使用口罩，请勿接触口罩布料，只能接触耳挂线或头带。
- 耳挂式口罩：
  - » 握住口罩的耳挂戴在耳朵上。
  - » 应确保口罩遮盖住鼻子和嘴，并兜住下巴。
- 头带式口罩：
  - » 先系好上面的头带。
  - » 拉拽下面的头带，让面罩遮盖住鼻子和嘴，并兜住下巴。
  - » 系好下面的头带。

### 正确取下口罩：

- 如需重复使用口罩，请备好并打开一个纸袋，以便将口罩放入其中，然后立即洗手。如果没有纸袋，可以使用透气的容器。
- **请勿**接触口罩布料，只能接触耳挂线或头带。
- 耳挂式口罩：
  - » 双手抓住耳朵后面的耳挂线。
  - » 取下口罩并放入纸袋中。
- 头带式口罩：
  - » 解开下面的头带。
  - » 解开上方的头带，并用手指拿住头带。
  - » 将口罩放入袋中。
  - » 清洗双手。





## 面罩或护目镜

如果护理对象有咳嗽症状，您也可以考虑佩戴面罩或护目镜。佩戴面罩或护目镜有助于防止呼吸道飞沫落进眼睛。使用面罩或护目镜时务必佩戴口罩。

正确佩戴和取下面罩或护目镜：

佩戴面罩或护目镜：

- 首先遵循相关步骤佩戴口罩。
- 佩戴口罩后再戴上面罩或护目镜。

取下面罩或护目镜：

- 取下面罩或护目镜。
- 取下口罩。
- 清洗双手。

## 一次性手套

接触感染 COVID-19 的家人或者处理其任何物品（例如餐具、床单和衣服）时，请务必戴上手套。清洁患病家人去过的任何区域时，请戴上手套。取下手套时，请务必在附近放一个带衬里的垃圾桶或垃圾袋。**任何情况下，如果没戴手套，请立即并经常洗手。**

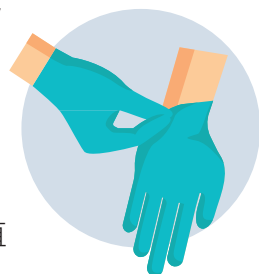
### 正确戴上手套

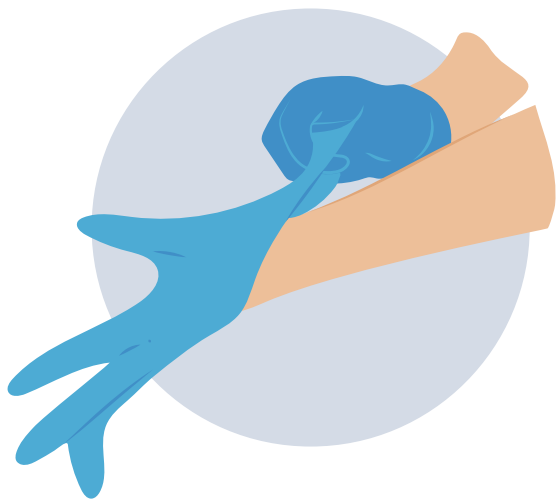
- 首先取下尖锐的戒指或手镯。
- 清洗并擦干双手。
- 戴上手套。
- 检查手套是否有撕裂或破损。如果有撕裂或破裂，请更换手套。



### 正确摘下手套

- 找一个袋子或者带衬里的垃圾桶，上方开口，以便将手套扔进去。
- 用您的惯用手抓住另一只手套的手掌区域，拉下手套将其捏在手里。
- 握住手中手套。
- 伸出还戴着手套的手。
- 将未戴手套的两根手指放进手套袖口内，直至手掌上方。





- 提起手套袖口，用手指和拇指捏住手套内侧。
- 将手套从手上剥下。
- 刚脱下的手套里面朝外，并将团好的手套包在里面。
- 将手套丢弃到垃圾袋或带内衬的垃圾桶内。
- 清洗双手。脱下手套时，手上很容易沾染病菌。
- 您应该使用未接触过患者的手套多次练习如何脱去手套。
- **任何情况下，如果没戴手套，请立即并经常洗手。**



## 清洁和消毒家居环境

定期清洁和消毒有助于减少家中的冠状病毒，防止病毒传播。重要的是需要了解，所有清洁产品的使用方式并非完全相同。

消毒前应清洁物体表面。阅读并遵循产品使用说明，以提高产品的有效性，并减少对用户的伤害和损害。清洁和消毒时，护理人员应佩戴所建议的手套、护目镜，或者产品标签上列出的任何其他保护装备。清洁可以去除物体表面的病菌和污垢。但清洁不能杀死病菌。清洁可以去除物体表面的病菌，减少感染的数量和传播。

消毒是通过化学品杀死物体表面的病菌。消毒之前，您应该清洁物体表面上的污垢和油垢。消毒有助于降低感染的传播风险。您可以在“美国环境保护署”网站上查询能够杀死 COVID-19 的消毒剂 (<https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-coronavirus-covid-19>。)

## 清洁和消毒提示

---

- 穿戴产品标签上建议的个人防护装备，例如口罩、护目镜、面罩、手套等。
- 按照标签说明使用产品。

如果使用漂白剂：

- » 请阅读说明标签，确保漂白剂内含有 5%-9% 的次氯酸钠。不含 5%-9% 次氯酸钠的家用漂白剂或者防溅漂白剂产品不适合消毒。
- » 请按照容器上的说明稀释漂白剂。如果容器上没有漂白剂稀释说明，您可在以下位置找到相关信息  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html>
- 请按照本手册说明取下个人防护装备，然后将其丢弃在带衬里的垃圾桶中。
- 脱下手套后应立即洗手。

## 患者的脏衣服

- 请按照本手册说明戴上手套。
- 患者的脏衣服可以与其他家人的衣服一起洗涤。
- 请勿抖动患者的脏衣服，这可能会将病毒散播到空气中。



- 请按照制造商说明使用最高水温设置洗涤衣物。
- 如有可能，应使用高温烘干机完全烘干衣物。
- 清洁和消毒衣物篮。如有可能，将可以扔掉或清洗的污衣篮或洗衣篮排成一排。
- 请按照本手册说明摘下手套。

## 碗碟餐具

- 应戴上手套处理盘子、杯子、酒杯或餐具。
- 清洗碗碟餐具时应戴上一次手套，使用肥皂和热水或者洗碗机清洗。
- 摘下手套或者处理使用过的餐饮用品后，应清洗双手。

## 垃圾处理：

- 如有可能，应让患者使用一个专门垃圾桶。
- 除去垃圾袋时应戴上手套。
- 之后应清洗双手。

## 关爱身体、心灵和精神

---

如果是护理人员，您应该注意自己和患者的身体、心理和精神状态。为了照顾好自己，您应该：

- 注意休息、健康饮食、多喝水，并加强锻炼。
- 检查所需的用品和物品。
- 通过电话或互联网与亲人和朋友保持联系。
- 知道有许多资源可为您提供帮助。
- 请记住，我们会共同努力，同度难关。



## 患者的居家监测

---

务必每天监测患者病情，并在病情加重时进行全天监测。测量并记录温度、查看呼吸频率，并测量脉率，以便为患者的医疗保健人员提供有价值的信息。本手册包含如何测量体温、计数呼吸次数、测量脉率，以及使用脉搏血氧监测仪的相关信息（从第 34 页开始）。

- 每天至少测量 2 次体温，早晚各一次。如果体温超过 100.4°F，请致电医疗保健人员。
- 检查患者的呼吸频率以及是否有呼吸急促。



- 如果有脉搏血氧监测仪，应测量患者的血氧饱和度。
- 检查患者是否出现任何新的焦虑或莫名其妙的行为。
- 本手册背面有一个日志，用于记录相关信息。

## **COVID-19 患者病情恶化的迹象**

---

应注意患者病情恶化的迹象。监测患者和所有同住人员是否出现 COVID-19 症状。本手册第 8 页列出了 COVID-19 症状。

表明一个人病情恶化且病情更加严重的症状包括：

- 呼吸困难
- 持续胸痛或胸闷
- 思维不清
- 难以保持清醒或很难叫醒
- 嘴唇或脸色青紫

如果出现任一症状，请立即就医或拨打 911。

拨打 911:

- 让他们知道患者感染 COVID-19，且症状恶化。
- 应确保患者和需要与救护车或消防局工作人员密切接触的人员佩戴口罩。
- 如有可能，应在户外与消防局或救护人员会合。
- 应备有药物清单，内含药品名称 / 用药剂量 / 时间 / 途径（例如口服、注射等）。

请记住，五分之四的感染者只出现轻度或中度症状，但五分之一的人员会出现一些严重症状。

联系 911 呼叫救护车时，紧急医疗服务（救护车）已提供了一般信息。这些信息位于第 47 页。

## 如何测量体温

---

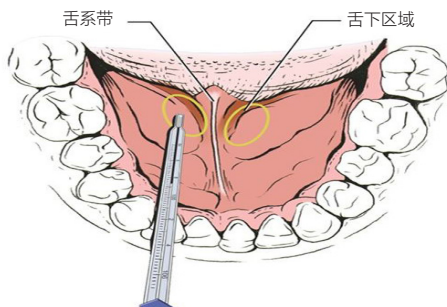
### 安全性和感染控制

- 每次使用温度计后务必用酒精进行清洁。
- 测量体温前后应用肥皂和清水洗手。
- 测量口温和肛温时应使用不同的温度计。
- 应清楚地标记口腔和直肠温度计。

### 口腔温度（经口）

- 如果刚吃喝过东西，应等待 30 分钟后再测量体温。
- 打开数字温度计。
- 将温度计头端放在舌头下方，指向臼齿位置，然后闭上嘴。
- 使用数字温度计时，应在听到哔哔声后取出温度计。
- 使用水银温度计时，应等待 3-5 分钟后取出温度计。

## 口腔温度计的正确放置位置



上图显示了口腔内舌下方区域。

### 直肠温度

可以对无法闭紧口唇的婴儿、儿童或成人测量直肠温度。

- 用水或凡士林润滑直肠温度计头端<sup>®</sup>。
- 儿童大小：
  - » 小孩子：仰卧，屈膝
  - » 大孩子：侧卧，单腿弯曲
- 将温度计头端插入直肠内一英寸。
- 使用数字温度计时，应在听到哔哔声后取出温度计。
- 使用水银温度计时，应等待 3-5 分钟后取出温度计。

### 非接触式红外线测温仪

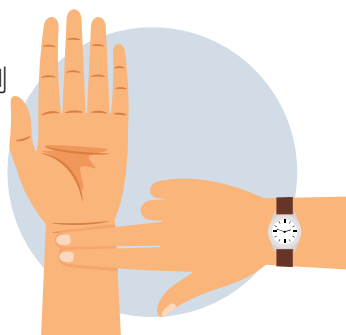
- 请按制造商说明书使用。

## 如何测量脉率并计数呼吸次数

脉率是心脏一分钟内跳动的次数。呼吸频率是一分钟内的呼吸次数。

### 测量脉率

- 清洗双手。
- 您可以在手腕横纹处或手臂折纹处测量脉率。
- 手腕处
  - » 并拢食指和中指。
  - » 轻轻放在手掌和手腕衔接处的拇指侧。
  - » 下按并轻轻移动手指，直到感觉到脉搏。
- 手臂折纹处：
  - » 并拢食指和中指。
  - » 轻轻地放在下臂和上臂衔接处内侧。
  - » 下按并轻轻移动手指，直到感觉到脉搏。
- 使用带秒针的手表或者手机定时器。
- 感到脉搏搏动后，计数 60 秒内的搏动次数。
- 人们休息时的脉率通常为每分钟 60 到 100 次左右；运动员的脉率可以为 50 多次。如果休息大约 5 分钟后的脉率一直超过此范围，应向医疗保健人员进行咨询。
- 请在家人身上进行练习。



## 计数呼吸次数

提示：不要告诉对方您正在计数其呼吸次数。这可能会改变他们的呼吸方式。

- 注意胸部的起伏。
- 吸气（上升）和呼气（下降）属一次呼吸。
- 记数一分钟的呼吸次数。成年人每分钟的正常呼吸次数在 12 到 20 次之间。在休息和放松时分别计数一分钟的呼吸次数。成年人休息时的每分钟正常呼吸次数为 12 到 20 次。如果呼吸次数持续超过每分钟 20 次，应向医疗保健人员进行咨询。如果出现呼吸困难，应拨打 911。
- 观察每次呼吸时应注意以下几点：
  - 深度：正常、浅快，或深大。
  - 节律：规律或不规律。
  - 相等：吸气（吸入）和呼气（呼出）应该一样。
  - 聆听异常声音。

## 脉搏血氧监测仪

有些家庭可能有脉搏血氧监测仪。脉搏血氧监测仪测量血液中的氧含量。

医疗保健人员可能希望通过脉搏血氧监测仪测量血氧水平，用以监测肺部将氧气携带入体内的功能。如果需要使用脉搏血氧监测仪，



医疗保健人员会告诉您每天测量患者血氧水平的次数。血氧水平也称为血氧饱和度水平 ( $sPO_2$ )。

正常的  $sPO_2$  水平为 95% 以上。如果患者的  $sPO_2$  低于 95%，您应该致电医疗保健人员。

## 如何使用脉搏血氧监测仪

测量血氧饱和度的步骤：

1. 打开脉搏血氧监测仪包装并阅读说明。插入电池。
2. 确保手指甲上没有指甲油。
3. 确保患者双手不凉。
4. 打开脉搏血氧监测仪。
5. 压开指夹，并将脉搏血氧仪夹在拇指、第 3 或第 2 手指上。松开指夹。
6. 坐稳后等待 30 秒，查看读数。
7. 如果血氧饱和度低于 95%，请致电医疗保健人员。
8. 如果血氧饱和度低于 90% 或者呼吸困难，请就医。

## 相关资源

### **Aloha United Way 211**

- 服务时间：每周 7 天，上午 7 点至晚上 10 点
- 电话：拨打 211；或者从 Hawaii 任何地方拨打电话 1-877-275-6569
- 短信：发送至 877-275-6569，在短信中输入您的邮政编码
- 电子邮件：info211@auw.org
- 网站：www.auw211.org

- 211 可将您连接至健康和社会服务
  - » 食物
  - » 避难所
  - » 经济援助
  - » 残障服务

### 危机支持、心理健康或药物滥用治疗服务

- 拨打 Hawaii CARES : 1-800-753-6879 (TTY 7-1-1)
- 发送短信“ALOHA”至“741741”

## 社区健康中心

### *Hawaii* 岛

---

#### **Bay Clinic, Inc**

1178 Kinoole Street, Building B  
Hilo, HI 96720  
电话 : (808) 333-3600  
网站 : [www.bayclinic.org](http://www.bayclinic.org)

#### **Hamakua Health Center**

45-549 Plumeria Street  
Honokaa, HI 96727  
电话 : (808) 775-7204  
网站 : [www.hamakua-health.org](http://www.hamakua-health.org)

#### **West Hawaii Community Health Center**

75-5751 Kuakini Highway, Suite 104  
Kailua-Kona, HI 96740  
电话 : (808) 326-5629  
网站 : <https://www.westhawaiiichc.org>

## *Kauai*

---

### **Kauai Community Health Center**

4800D Kawaihau Road

Kapaa, HI 96746

电话 : (808) 240-0170

网站 : [www.hoolalahui.org](http://www.hoolalahui.org)

## *Lanai*

---

### **Lanai Community Health Center**

333 Sixth Street

Lanai City, HI 96763

电话 : (808) 565-6919

网站 : [www.lanaihealth.org](http://www.lanaihealth.org)

## *Maui*

---

### **Malama I Ke Ola Health Center**

1881 Nani street

Wailuku, HI 96793

电话 : (808) 871-7772

网站 : [www.ccmaui.org](http://www.ccmaui.org)

### **Hana Health**

4590 Hana Highway

Haiku, HI 96713

电话 : (808) 248-8294

网站 : [www.hanahealth.org](http://www.hanahealth.org)

## *Molokai*

---

### **Molokai Community Health Center**

30 Oki Place

Kaunakakai, HI 96748

电话 : (808) 553-5038

网站 : [www.molokaichc.org](http://www.molokaichc.org)



## Oahu

---

### **Kalihi-Palama Health Center**

915 North King Street

Honolulu, HI 96817

电话：(808) 848-1438

网站：[www.kphc.org](http://www.kphc.org)

### **Kokua Kalihi Valley Comprehensive Family Services**

2239 North School Street

Honolulu, HI 96819

电话：(808) 791-9410

网站：[www.kkv.net](http://www.kkv.net)

### **Koolauloa Health Center**

56-119 Pualalea Street

Kahuku, HI 96731

电话：(808) 293-9216

网站：<https://www.koolauloachc.org/>

### **Wahiawa Center for Community Health**

302 California Ave., Suite. 106

Wahiawa, HI 96786

电话：(808) 622-1618

网站：[www.wahiawahealth.org](http://www.wahiawahealth.org)

### **Waianae Coast Comprehensive Health Center**

86-260 Farrington Highway

Waianae, HI 96792

电话：(808) 697-3300

网站：[www.wcchc.com](http://www.wcchc.com)

### **Waikiki Health**

45-277 Ohua Avenue

Honolulu, HI 96815

电话：(808) 922-4787

网站：[www.waikikihc.org](http://www.waikikihc.org)

## **Waimanalo Health Center**

41-1347 Kalanianaʻole Highway

Waimanalo, HI 96795

电话：(808) 259-7948

网站：[www.waimanalohc.org](http://www.waimanalohc.org)

## **HAWAII 原住民医疗保健系统**

现有五个系统为数个岛屿提供服务。这些医疗保健服务系统提供初级保健、牙科保健、行为保健，促进健康和疾病预防计划、宣传、注册和资格，以及 Hawaii 治疗师的转介服务。这五个“Hawaii 原住民医疗保健系统”以及“Hawaii 原住民健康奖学金计划”和“Papa Ola Lōkahi”构成了联邦“Hawaii 原住民健康计划”。

## ***Kauai***

---

**Hoola Lahui Hawaii 地点：(Kauai 岛和 Niihau 岛)**

### **Kaua'i Community Health Center**

4800-D Kawaihau Road

Kapaa, Hawaii 96746

医疗：(808) 240-0170

牙科：(808) 240-0180

行为健康：(808) 240-0194

网站：[hoolalahui.org](http://hoolalahui.org)

### **Waimea Medical, Dental & Behavioral Health Clinic**

4653-B Waimea Canyon Road

Waimea, Hawaii 96796

医疗 (808) 240-0140

牙科 (808) 240-0150

行为健康 (808) 240-0194

网站：[hoolalahui.org](http://hoolalahui.org)

### **Hoola Fitness Center**

3-3204 Kuhio Highway, #105-106

Lihue, Hawaii 96766

电话 : (808) 245-8933

网站 : hoolalahui.org

### **Pharmacy & Administrative Offices**

4491 Rice Street

Lihue, Hawaii 96766

电话 : (808) 240-0200

网站 : hoolalahui.org

## ***Oahu***

---

### **Ke Ola Mamo 地点 :**

#### **Ke Ola Mamo Medical Clinic**

321 North Kuakini Street, Suite 308

Honolulu, Hawaii 96817

电话 : (808) 440-6852

网站 : keolamamo.org

#### **Urban Honolulu**

Lomilomi, Hooikaika Fitness Center, Dental Program,  
Health Promotion

680 Iwilei Road, Suite 500

Honolulu, Hawaii 96817

电话 : (808) 848-8000

网站 : keolamamo.org

#### **Waianae**

87-2070 Farrington Highway, Suite C

Waianae, Hawaii 96792

电话 : (808) 668-1110

网站 : keolamamo.org

### **Hauula Koolauloa**

54-10 Kukuna Road.

Hauula, Hawaii 96717

电话：(808) 232-2222

网站：keolamamo.org

### **Waimanalo Koolaupoko**

41-253 Ilauhole Street

Waimanalo, Hawaii 96795

电话：(808) 259-6666

网站：keolamamo.org

## ***Lanai***

---

### **Na Puuwai**

仅限电话：(808) 565-7204

网站：napuuwai.org

## ***Maui***

---

### **Hui No Ke Ola Pono 地点：**

#### **Wailuku (Cameron Center)**

95 Mahalani Street, #21

Wailuku, Hawaii 96793

电话：(808) 244-4647

网站：hnpkop.org

#### **Hana Community Center**

5101 Uakea Road, #D18

Hana, Hawaii 96713

电话：(808) 442-6860

网站：hnpkop.org

## ***Molokai***

---

### **Na Puuwai**

604 Maunaloa Highway, Bldg. C

Kaunakakai, Hawaii 96748

电话：(808) 560-3653

网站：napuuwai.org

## **Hawaii** 岛

---

### **Hui Malama Ola Na Oiwi** 地点：

1438 Kilauea Avenue  
Hilo, Hawaii 96720  
电话：(808) 969-9220  
网站：hmono.org/

Family Medicine Clinic  
82 Puuhonu Place, Suite 209  
Hilo, Hawaii 96720  
电话：(808) 796-3125  
网站：hmono.org/

## 食品银行

### **Hawaii** 岛

---

#### 食品配送

网 站：<https://coronavirus-response-county-of-hawaii-hawaiiocountygis.hub.arcgis.com/pages/food-distribution>

### **Kauai**

---

#### **Kauai Hawaii** 食品银行

电话：(808) 482-2224  
网站：[www.hawaiifoodbank.org/kauai](http://www.hawaiifoodbank.org/kauai)

#### **Kauai** 独立食品银行

电话：(808) 246-3809  
网站：[www.kauaifoodbank.org/Programs/Get-Help](http://www.kauaifoodbank.org/Programs/Get-Help)

### **Maui**

---

#### **Maui** 食品银行

电话：(808) 243-9500  
网站：[www.mauifoodbank.org](http://www.mauifoodbank.org)

## Oahu

---

### **Hawaii** 食品银行

电话：(808) 836-3600

网站：[www.hawaiifoodbank.org](http://www.hawaiifoodbank.org)

### 食品资源

网站：<https://www.oneoahu.org/food-resources>

## **COVID-19** 染疫隔离和检疫隔离援助

### 如果无法进行居家染疫隔离或检疫隔离：

#### **Honolulu** 县：

请拨打“Hawaii CARES”：1-800-753-6879 (TTY 7-1-1)

请拨打“*We Are Oceania*”帮助热线：808-913-1364

#### **Hawaii** 县：

Hilo：请拨打：808-974-6006。

Kona：请拨打：808-322-4880。

#### **Maui** 县：

请拨打：808-984-8213；周一 - 周五，上午 7:45 至下午 4:30。

请拨打：1-800-360-2575 (非工作时间)

#### **Kauai** 县：

请拨打：808-241-3563；周一 - 周五，上午 7:45 至下午 4:30。

请拨打：808-241-3496 (非工作时间)

#### **Queen** 健康系统

COVID-19 信息热线 - 与注册护士讨论 COVID-19

请拨打：(808) 691-2619

热线时间：周一 - 周五

上午 8:00 - 晚上 8:00

周六 - 周日

上午 8:00 - 晚上 4:30

网站：<https://www.queens.org/covid19/home>

# 紧急医疗服务

相关信息适用于 Hawaii 州的所有县。

## 何时应该拨打 911 寻求紧急医疗服务？

每个人对紧急情况的定义各不相同，这些仅是需要立即拨打 911 的示范。

1. 患者出现胸痛、呼吸困难或气短
2. 患者出现无法控制的出血
3. 分娩在即
4. 患者一侧身体出现力弱或瘫痪

拨打 911 时，EMS 调度员会询问一系列问题。

1. 第一个问题永远是：紧急情况的发生地点？
2. 这一系列问题将为 EMS 接线员提供患者病情的相关信息。
3. 他们会问：
  - a. 您是否正等待 COVID-19 检测结果，或者是否与任何人有过密切接触？
  - b. 您的 COVID-19 检测是否呈阳性，或者您的家人或密切接触者中是否有人呈阳性？
  - c. 您是否有发烧、咳嗽、新出现的味觉或嗅觉丧失、呕吐或腹泻症状？您是否与存在这些症状的人员有过接触？

- d. 您是否有过外出旅行？您是否接触过外出旅行的人员？
4. 请在通话中保持冷静，尽可能如实、准确地回答所有问题。
  5. 调度员在地图上找到您的地址后会立即派遣急救人员 / 救护车。
  6. 如果可以，请到户外与紧急医疗服务人员见面。

#### **当 EMS 到达您家时，请做好准备**

1. COVID-19 大流行期间，当急救人员和 EMT 出现在家中、工作地点或紧急情况发生时，您应佩戴口罩。
2. 应与急救人员保持安全的社交距离。应等待急救人员到达。
3. 如果您或家人的 COVID-19 检测已经或可能呈阳性，应在 EMS 工作人员到达后立即告知。
4. 应妥当安置任何宠物。
5. 应正确标记所有药物，随时准备出发。
6. 如果家人拥有“生命支持治疗”的相关“医嘱”或者 POLST 表，请随时备好。



## 体温、呼吸、脉率和脉搏血氧饱和度记录

	第1天	第2天	第3天	第4天	第5天	备注
体温 上午						
体温 下午						
呼吸 上午						
呼吸 下午						
脉率 上午						
脉率 下午						
脉搏血氧饱和度						
脉搏血氧饱和度						
脉搏血氧饱和度						
脉搏血氧饱和度						

	第6天	第7天	第8天	第9天	第10天	备注
体温 上午						
体温 下午						
呼吸 上午						
呼吸 下午						
脉率 上午						
脉率 下午						
脉搏血氧饱和度						
脉搏血氧饱和度						
脉搏血氧饱和度						
脉搏血氧饱和度						

# 致谢

我们对以下团队的参与表示诚挚感谢。

## 紧急医疗服务

*Honolulu 县市紧急医疗服务科*

Korey Chock, MICT

*EMS 局, Hawaii 消防局*

Chris Honda, 大队长

*Maui 县*

Curt Morimoto, Maui 运作经理

David Mendonsa, PA-C, MICT

*Kauai 县*

Tito Villanueva, Kauai 运作经理

## Hawaii 州卫生部

*慢性病预防保健科*

Lola Irvin

Chris “CJ” Johnson

Gail Ogawa

*传染病及公共卫生护理科*

Glenn Wasserman, M.D., M.P.H.

*公共卫生护理科*

Gloria Fernandez, DNP, RN,  
PHNA-BC

Holly Ann Kataoka, BSN, RN

Jodie Sanada, MSN, APRN

Christina Takara, BSN, RN

*疾病暴发控制科*

*疾病调查司*

Chantelle Matagi

Nichole Pulver

*免疫司*

Marcia Nagao, M.D., M.P.H.

Douglas Hatch, M.D., M.P.H.

Katherine E. Center, PhD

## Hawaii 国民警卫队

*医疗特遣队*

Col. Mark Young

Jason Iyomasa 中校

## Hawaii 初级保健协会

Robert Hirokawa, Dr.PH

## Papa Ola Lo`kahi

Kim Ku`ulei Birnie

Sheri-Ann Daniels, Ed.D.

## Hawaii 大学护理和牙科卫生学院

Kristine Qureshi, PhD, RN,

FAAN, CEN, PHNA-BC





David Ige, Hawaii 州长  
Elizabeth A. Char, MD, 卫生总监

如需更多信息, 请联系:

Hawaii 州卫生部  
传染病及公共卫生护理科  
公共卫生护理科

1700 Lanakila Avenue, Room 201  
Honolulu, Hawaii 96817  
电话: (808) 832-3773

*服务中无歧视原则*

我们所提供的计划和服务不考虑种族、肤色、原国籍、语言、年龄、性别、宗教、或残疾状况等因素。请在出现问题后 180 内写信或致电“公共卫生护理科”或者我们的“平权行动官员”: P.O. Box 3378, Honolulu, HI 96801-3378; 或者拨打电话: (808) 586-4110 (语音 / TTY)。

2021年8月