

# 与 COVID-19 患者生活在一起



如果和您一起生活的人有 COVID-19 症状或者最近检测出 COVID-19 呈阳性，但是没有病到需要住院，那么您可以用一些方法帮助他们在家里康复，并保护自己的健康。

## 选择一个“病房”：

- 如果可能的话，COVID-19 患者应该独自待在一个关着门的房间里。孩子和宠物应远离该房间。
- 确保房间空气流通良好。打开有纱窗的窗户，并打开风扇以带来新鲜空气。
- 如果您没有一个以上的卧室，则睡在沙发或临时床垫上，这样您就可以在 COVID-19 患者待在他们房间里的时候使用其他共用生活空间。
- 如果您必须和一个生病的人共用一间卧室，则考虑两人头对脚地睡觉。如有可能，将床分开 6 英尺，或用窗帘或其他物理分隔物（纸板等）将病人与房间内的其他人分开。



## 保持分开并经常清洁：

- 如果您有多个浴室，则使用单独的浴室，为 COVID-19 患者指定一个专用浴室。
- 和 COVID-19 患者在不同的房间里吃饭、睡觉、工作和放松。如果你们必须短暂地共用一个公共空间，那么您和 COVID-19 患者之间至少要保持 6 英尺的距离。
- 经常洗手。
- 不要共用餐具、牙刷、毛巾和手机等个人物品 每天用登记的消毒剂清洁和消毒表面、门把手和其他经常接触的表面。
- 患有 COVID-19 的家庭成员如果在家中与其他人在一起，则应戴上布料口罩。



## 如果需要，家庭中只有一个人作为 COVID-19 患者的指定护理人员：

- 护理人员应该是不存在患严重疾病高风险的人。
- 护理人员应清洁 COVID-19 患者所到之处，以及他们的床上用品、衣物和餐具。
- 护理人员应尽量减少与家庭中其他人的接触。
- 当不提供护理时，护理人员应尽量减少与 COVID-19 患者的接触（保持至少 6 英尺的距离）。
- 护理人员应了解 COVID-19 的紧急警告体征（呼吸困难、持续性疼痛或胸部压力、无法醒来或保持清醒、新发意识困惑、嘴唇或脸色发青）并知道何时应呼叫医生帮助。



# 与 COVID-19 患者生活在一起



在保持距离时提供支持：

- 确保 COVID-19 患者喝大量的液体以保持水分，休息，并在与医生交谈后使用非处方药来缓解症状。
- 把食物、饮料、纸巾或药品放在托盘或饼干盘上，放在关着的门外。如果他们无法下床，指定的护理人员应戴上口罩将物品送到“病房”。
- 即使在同一个房子里，也可以实现虚拟连接。确保 COVID-19 患者可以与其他家人和朋友建立虚拟联系，甚至可以尝试观看同一部电影或节目，或阅读同一本书。
- 如果在此期间需要额外的支持，您的当地卫生部门可以提供服务。



做 COVID-19 检测

- 跟您的医生交谈，询问由于您的暴露而接受检测的问题。
- 整个弗吉尼亚州有许多您可以进行检测的检测站点。

如果您和 COVID-19 患者住在一起，那么您需要自我检疫多久（待在家里，远离他人）：

- 如果您和您家里的 COVID-19 患者分开（没有在同一房间共处的时间、不共用任何空间，比如浴室或卧室等），那么您应该在你们最后一次密切接触后 14 天内检疫并监控您的健康状况。
- 如果您无法与家中的 COVID-19 患者分开，那么您应该在 COVID-19 患者生病期间以及在他们被认为不再具有传染性（从症状首次出现起至少 10 天，或者，如果没有症状，则自首次阳性检测后 10 天内，并且在不服用退烧药的前提下 24 小时无发烧，其他症状有所改善）后的 14 天内待在家里并监控您的健康状况。这比 COVID-19 患者的时间要长，因为您通过以下任何活动在家中持续暴露：



- 在距离 COVID-19 患者 6 英尺内停留 15 分钟或更长时间
- 与 COVID-19 患者共用浴室、卧室或公共空间
- 为 COVID-19 患者提供护理
- 与患者有直接的身体接触（触摸、拥抱或亲吻）
- 与 COVID-19 患者共用饮食用具
- 接触该患者的呼吸道分泌物（接触咳嗽或喷嚏飞沫）



如果您还有更多关于 COVID-19 的问题，  
请拨打 **877-ASK-VDH3 (877-275-8343)**



更新日期 2020 年 7 月 20 日