

居住在同一住所的大家庭或扩展家庭的指南

老年人和患有严重基础疾病的任何年龄的人出现因冠状病毒疾病 2019 (COVID-19)而导致的严重疾病的风险更高。如果您的家庭中有这些人，那么所有家庭成员都应采取如同其自身具有较高风险的措施。如果大家庭或扩展家庭在一起生活的空间有限，做到这一点将很困难。以下信息可以帮助您保护家庭中最脆弱易感的人。

本文件将说明如何去做：

- 外出办事时保护家庭
- 保护严重病症的高危家庭成员
- 保护儿童和其他人不生病
- 照顾生病的家庭成员
- 隔离生病的家庭成员
- 一起进餐，给生病的家庭成员喂饭

必须离开家时如何保护家庭

除非绝对必要，否则不要离开家！

例如，仅在必须上班，去杂货店，药房或不能延误的医疗预约（例如为婴儿或患重病的人）时离开家。选择一或两名因 COVID-19 而导致严重疾病的风险较低的家庭成员在必要情况下外出办事。如果您必须离开家，请遵循以下九个提示：



1. 避免人群聚集，包括任何规模的社交聚会。
2. 与他人保持至少 6 英尺的距离。
3. 勤洗手。
4. 请勿触摸公共区域高频触碰的物体表面，例如电梯按钮和扶手。
5. 如果可能，请勿搭乘公共交通工具，例如火车或公共汽车。如果您必须使用公共交通工具，
 - » 尽可能与其他乘客保持 6 英尺距离。
 - » 避免触摸高频触碰的物体表面，例如扶手。
 - » 离开公共交通工具后，请尽快洗手或使用洗手液。
6. 不要和来自不同家庭的成员一起开车。
7. 佩戴布口罩以帮助减缓 COVID-19 的传播。
 - » 家用品或由廉价普通材料在家制成的布口罩可用作额外的自愿性公共卫生措施。有关使用布口罩的信息，请访问：www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html



cdc.gov/coronavirus

8. 返家后立即洗手。

9. 与高风险家人间保持物理距离。例如，避免拥抱、亲吻或共享食物或饮料。

有关必要的外出办事的信息，请访问：www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/essential-goods-services.html

如何保护严重病症高危家庭成员

65岁以上的成年人和患有严重基础疾病的人出现因 COVID-19 而导致的严重疾病的风险最高。如果您的家庭中有这些人，那么所有家庭成员都应采取如同自身具有较高风险的措施。



这里是保护您家庭成员的七种方法。

1. 尽量呆在家里。

2. 经常洗手，尤其是在到过公共场所或擤鼻子、咳嗽或打喷嚏后。有关何时以及如何洗手的信息，请访问：www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html。



3. 如果没有肥皂和水，请使用酒精含量至少为60%的酒精类洗手液清洁您的双手。

» 将一角硬币大小的量放在掌心，双手在一起揉搓以使其覆盖手、手指和指甲的所有部位，直到感觉干燥为止。

4. 不要用未清洗过的手触碰您的眼睛、鼻子和嘴巴。

5. 咳嗽和打喷嚏时请遮挡。

» 咳嗽或打喷嚏时，请用纸巾或肘部内侧遮挡口鼻。
» 将用过的纸巾扔进垃圾桶。
» 立即洗手。



6. 清洁然后消毒您的房屋。

» 戴一次性手套（如果有）。
» 每日常用肥皂和水或其它洗涤剂清洁高频触碰的表面这包括桌子、门把手、电灯开关、台面、扶手、书桌、电话、键盘、卫生间、水龙头和水槽。
» 然后，使用经EPA注册的适用于表面的消毒剂。请遵循标签上的说明，以安全有效地使用清洁产品。消毒剂是杀死表面病原体的化学物质。



经EPA注册的消毒剂列表于此：www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2。

有关清洁和消毒的更多信息，请参见：www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html

7. 拒绝访客，除非他们必须要在您家中。

更多信息，请参见：www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html

如何保护儿童和其他人不生病

如可能，65 岁以上的成年人和患有严重疾病的人应避免照看家庭中的儿童。如果高危人必须照看家中的孩子，则所照顾的孩子不应与家庭外的人接触。

请遵循以下五个提示，以帮助保护儿童和其他人不生病。

- 1. 教导儿童每个人都应该做的同样的事情，以保持健康。** 儿童和其他人即使没有症状也可以传播病毒。更多信息，请参见：www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html
- 2. 不要让儿童与其它家庭的儿童见面并一起玩耍。**
- 3. 教孩子在户外玩耍时与不是自己家里的人保持6英尺的距离。**
- 4. 帮助孩子通过视频聊天和电话与朋友保持联系。**
- 5. 教孩子洗手。** 说明洗手可以使他们保持健康，并阻止病毒传播给他人。
 - » 用干净自来水（温水或冷水）润湿双手，关掉水龙头，涂抹上肥皂。
 - » 将您的手和肥皂揉搓在一起，让它起泡沫。趁着肥皂起沫时揉搓手背、手指间和指甲下。
 - » 擦洗双手至少 20 秒。
 - » 用干净自来水冲洗双手。
 - » 用干净毛巾擦干双手或直接风干。



有关照看孩子的更多信息，请参见：www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html

如何照顾生病的家庭成员

大多数因 COVID-19 而生病的人只会患轻度疾病，应留在家中康复。居家护理可以帮助阻止 COVID-19 的传播，并有助于保护因 COVID-19 而导致严重病症高危人员。

如果您要照顾生病在家的人，请遵循以下六个提示：

- 1. 让此人尽可能地呆在一个房间里，远离其他人，包括您自己。**
- 2. 如果可能，请他们使用单独的浴室。**
- 3. 检查他们是否出现紧急警示征象，如果出现以下任何征象请立即就医：**
 - » 呼吸困难
 - » 持续性胸痛或胸闷
 - » 新出现的神智错乱或无法醒来
 - » 嘴唇或面部青紫
 - » 任何其它严重或令人担忧的症状



4. 确保患 COVID-19 的人做以下事情：

- » 多喝液体以保持水分
- » 在家休息
- » 使用非处方药来缓解症状（与他们的医生交谈后）

对于大多数人来说，症状持续几天，一周后症状会好转。

5. 备好医生的电话号码，如果 COVID-19 患者病情加重，请致电医生。

如果英语是您的第二语言，则家庭成员应知道如何请求口译员。

6. 如果有紧急医疗情况，请致电 911。请告知 911 话务员病人已经或可能患有 COVID-19。

如果英语是您的第二语言，则家庭成员应知道如何请求口译员。

有关照顾生病的人的更多信息，请参见：www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html



如果居家空间有限，如何隔离生病的家庭成员

如果您无法为患 COVID-19 的家人提供单独的房间和浴室，请尝试将其与其他家庭成员分开。尝试在家庭内部建立充分的隔离，以保护所有人，尤其是那些高风险的人（65 岁以上和患有严重基础疾病的人）。

隔离生病的家庭成员时，请遵循以下十个提示：

1. 在患病者和其他家庭成员之间保持 6 英尺距离。
2. 咳嗽和打喷嚏时遮挡；经常洗手；并且不要触摸眼睛、鼻子和嘴巴。
3. 当患病的家庭成员在家里和外面与其他人在一起时（包括进入医生办公室之前）佩戴布口罩。
可以用围巾或头巾作为布口罩。但是，不要给 2 岁以下的儿童、呼吸困难的人或无法在没有帮助的情况下取下口罩的人佩戴。有关布口罩的更多信息，请参见：www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html
4. 将高危者与生病的人隔离。
5. 仅由一名家庭成员照顾生病的人。
这名看护者不应是患严重疾病风险较高的人。
 - » 这名看护者应清洁病人所在的地方，以及被褥和衣物。
 - » 这名看护者应尽量减少与家庭中其他人的接触，尤其是那些患严重疾病风险较高的人。
 - » 生病的人看护者与在清洁、洗澡或其它日常任务需要帮助的其他家庭成员的看护者应不是同一个人。
6. 每天用 EPA 注册的消毒剂清洁和消毒表面、门把手和其它经常触碰的表面。在此处查找清单：www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2



7. 将家庭访客限制在有基本需求的人。
8. 请勿共享手机、餐具、床上用品或玩具之类的个人物品。
9. 如果您需要与生病的人共享一间卧室，请尝试做以下事情：
 - » 确保房间内空气流通良好。打开窗户和风扇让新鲜空气进入房间。
 - » 如果可能，将床之间至少分开6英尺。
 - » 睡觉时彼此头脚相对。
 - » 围上帘子或放置另外物理分隔物，以将病人的床与其它床分开。例如，您可以使用浴帘、房间屏蔽隔板、大海报纸板、被子或大床罩。
10. 让生病的人清洁和消毒在共用浴室高频触碰的表面。



如果无法做到这一点，则共用浴室的其他人应在病人使用完浴室后等待尽可能长的时间，然后才能进入浴室进行清洁和消毒或使用浴室。确保房间内空气流通良好。打开窗户和风扇（如果可能）让新鲜空气进入并流通。

如何一起进餐，给生病的家庭成员喂饭

如果可能的话，请为生病的家庭成员提供餐盘，让其在所处的单独分开的区域内用餐。如果他们不能在所处的单独分开的区域内用餐，则用餐时应与其他家庭成员保持至少6英尺的距离。或者，他们应该在与其它家庭成员不同的时间进餐。

另外，请遵循以下七个提示：

1. 如果您生病了，不要帮助准备食物。
2. 在进食之前，请先用肥皂和水洗手至少20秒钟。
这包括家庭中的每个人！
3. 将食物放在每个家庭成员的盘子上时，请使用干净的餐具。
4. 不要与其他家庭成员一起吃同一个盘子里的食物或使用同一餐具。
5. 如果可能，戴上手套来处理碗碟、水杯和器皿（餐饮服务用品）。另外，在使用后，请用热水和肥皂或用洗碗机清洗这些非一次性用品。
6. 仅由一个人带食物给病人并清理病人的餐饮服务用品。这个人应该没有患严重疾病高风险的人。
7. 处理用过的餐饮服务用品后请洗手。

