



## 新型冠状病毒肺炎 (COVID-19) 指引

# 给予与患者住在同一住所的人的建议单

### 勤洗手

勤用肥皂和清水彻底洗手至少20秒钟，尤其是在您与患者接触或接触患者的物品时。

### 尽可能与患者做有限度接触

在可能的情况下，避免接触他们及其周围环境。

### 确保共享空间（厨房、浴室）通风良好。

尽可能保持窗户经常打开

### 听从建议戴上口罩\*

如果已经为您提供了口罩并建议您使用它们，那么当您与患者在同一房间时，您应该戴上口罩。使用口罩过程中请勿触摸口罩。如果口罩被唾液等分泌物弄湿或弄脏，必须立即更换。使用口罩后将它丢弃到垃圾桶中，并在取下口罩后清洁双手。

### 请勿邀请访客进入家中

仅允许住在您家中的人留下。请勿邀请或允许访问者（例如亲朋好友）进入。如果紧急需要与您家庭成员以外的人通话，请通过电话进行联系。

### 确保罹患严重疾病风险较高的人士避免与患者接触

任何罹患严重疾病风险较高的人士都不应照顾患者或与他们密切接触。这包括患有慢性疾病或由于治疗或药物而免疫力下降的家庭成员，幼儿（婴儿<1岁），65岁以上的家庭成员和孕妇。如罹患严重疾病风险较高的人无法避免与患者接触，则应考虑选择其他住宿方式。

### 避免共用家庭用品

\*如可以或适合的话

您不应该与正在接受新型冠状病毒感染检测的人在未彻底清洗下共用碗碟、水杯、杯子、饮食用具、毛巾、床上用品和其它物品。

### 上厕所和洗澡\*

如有可能，接受新型冠状病毒检测的人应有自己的专用洗手间和浴室。

如果没有单独浴室，则应考虑制定一份轮流使用浴室洗澡或泡澡时间表，被隔离的人应最后使用，然后再彻底清洗浴室。（如果可以或视情况而定\*）。确保被隔离的人使用与家里其他人员不同的毛巾，不管是洗澡后用来擦干身体的毛巾，还是用来擦手保持手部卫生的毛巾。



## 家居清洁

清洁所有表面，尤其要每天使用家用清洁产品清洁经常接触的表面，例如柜台、桌面、门把手、浴室装置、马桶和马桶把手、床头柜、电话、键盘和平板电脑。

请遵循清洁产品标签上的说明，并检查它们是否可以用作清洁表面。在清洁表面之前，请先使用厨房纸巾去除血液、可见的体液和/或唾液等分泌物。

如果您没有合适的家用清洁产品，则可以使用漂白剂溶液清洁表面。如要在家中制作漂白剂溶液，请将一汤匙家用漂白剂添加到一升用于清洁的水中。

如果有的话，在清洁表面、衣服或被褥时戴好一次性手套，最好也穿上塑料围裙。脱下手套和围裙后要洗手。

## 洗衣

如果您需要在获得检测结果之前在家洗衣服，请在织物可兼容的最高温度下使用洗衣粉洗涤所有衣服。温度应高于摄氏60度。如有可能，请用与织物兼容的最高设置用干衣机烘干衣服和熨烫。

处理污物时，请戴好一次性手套和塑料围裙，并清洁所有表面以及洗衣机周围的地方。

不要拿衣服到洗衣店清洗。

处理脏衣服后，请用肥皂和水彻底洗手（如果使用手套的话，请先除下手套）

## 垃圾处理

被隔离人士接触过的所有废物，包括用过的纸巾和口罩（如使用过的话），都应放在塑料垃圾袋中，装满后绑好。

然后这个垃圾袋应该被放进第二个垃圾袋里并绑好。不要随便将其丢弃或放在屋外等待垃圾车收集，直到您知道患者没有新型冠状病毒为止。

如果被隔离人士的检测呈阳性，您将会收到如何处理废物的指示。

\*如可以或适合的话

到NHS.UK网站以获得更多信息

