

如何保護自己和您要照顧的人免受COVID-19的感染

(培訓由澳大利亞政府贊助)

COVID-19：背景

#冠狀病毒是可以使人類患病的病毒家族

#新的冠狀病毒病（正式稱為COVID-19）於2019年起源於中國，此後已在全球傳播

#大多數人（大約80%感染了COVID-19）僅會出現輕度症狀，無需任何特殊治療即可完全康復

#有些人（感染COVID-19的人中有15%）會出現中度症狀

#少數感染COVID-19的人（約5%）可能會出現嚴重症狀並變得很重

重要的是要知道如何保護自己，家人，家人和社區

COVID-19的症狀和體徵

-發燒，咳嗽，呼吸急促和喉嚨痛

高危人群

一些人因COVID-19患嚴重疾病的風險較高，包括：

老年人

#具有潛在醫療問題的人，包括高血壓，心臟病，糖尿病，呼吸系統疾病或免疫缺陷（免疫力低下）

與其他澳大利亞人相比，原住民和托雷斯海峽島民的慢性病發病率更高，並且患嚴重疾病的風險更高

COVID-19：誰能被感染到它？

#任何人都可以被感染

#COVID-19不能區分種族和性別，因此我們都有感染的風險

#我們都需要安全

#我們可以做一些重要的事情來保護自己，我們的家人和我們所照顧的人

COVID-19如何傳播？

#COVID-19通過飛沫傳播在人與人之間傳播

#水滴是唾液的小塊，當人咳嗽或打噴嚏時產生

#水滴通常不超過一米

#如果發生以下情況，您可能會被感染：

○ 您與咳嗽或打噴嚏的感染者有密切聯繫

○ 觸摸咳嗽或打噴嚏導致COVID-19污染的物體（例如door手柄），然後觸摸眼睛，鼻子或嘴巴

#水滴無法穿過皮膚，僅當它們接觸到您的嘴，鼻子或眼睛時，才可能導致感染

集體傳播影響

-每個人都應防止COVID-19傳播，這一點很重要

-鼓勵同事，家人，朋友，您要照顧的人以及任何訪客採取標準的預防措施

- 以身作則

洗手

-確保您照顧的人也定期洗手

-上廁所，blowing鼻涕和進食前後尤其重要

-如果您在住宅或醫療機構工作，請確保訪客在進入和離開該機構時以及拜訪任何居民之前和之後都要洗手

-張貼告示牌以提醒人們，並確保有洗手站或洗手液可供遊客使用

盡量不要碰你的臉

-盡量避免碰到你的臉

-這很重要，因為您手上的含小滴病毒可以轉移到您的眼睛，嘴巴或鼻子上，從而感染您

-我們大多數人每小時都摸臉很多次，卻沒有意識到

-嘗試停止自己的臉龐，並鼓勵他人也這樣做

社會疏遠

-與咳嗽或打噴嚏的人之間至少要保持1.5米的距離

-這很重要，因為如果您離某人太近，您可能會呼吸飛沫，它們會咳嗽或打噴嚏

-如果您距離1.5米以外的地方，則您極不可能吸入可能含有COVID-19的飛沫

-與他人保持1.5米的距離，以幫助您照顧的人

-如果您出門在外，這尤其重要

-避免大型聚會，除非必要

-請記住，COVID-19可以通過飛沫傳播，可以從手傳遞到包括握手在內

保持良好的呼吸衛生

-確保您和周圍的人遵守良好的呼吸衛生規定。這意味著咳嗽和/或打噴嚏時要掩蓋口鼻：

○ 使用後直接放入垃圾桶的紙巾

○ 彎肘

○ 呼吸衛生很重要，因為飛沫會傳播病毒。通過遵循良好的呼吸衛生習慣，您可以“捕獲”可能產生的任何飛沫，從而保護周圍的人免受包括COVID-19在內的病毒的侵害。

○ 提醒被護理者保持良好的呼吸衛生

○ 確保外出時隨身攜帶紙巾供自己和他人使用

○ 提醒您照顧的人在咳嗽或打噴嚏後要清潔雙手

口罩呢？

-請記住保護自己和他人免受COVID-19侵害的最佳方法是：

○ 定期洗手

○ 使用呼吸禮儀用紙巾或肘部彎曲來咳嗽或打噴嚏

○ 保持社會距離

清潔和消毒

-定期清潔環境，在家中，護理和工作中至關重要

-這是因為來自被感染者的飛沫可能會掉落在表面上，如果它們接觸到表面，則會轉移到其他人的手上

-您應定期清潔經常觸摸的表面，例如桌子的門把手，電燈開關

-根據製造商的標籤清潔使用清潔劑溶液

-請記住檢查產品標籤，以確保使用時應採取的所有預防措施，例如戴手套或確保通風良好

在健康和住宅護理環境中進行清潔

-日常環境清潔要求可分為2組

○ 經常觸摸的表面-門把手，床欄，桌面，電燈開關-可以使用浸有洗滌劑的抹布，但不能代替機械清潔過程

○ 接觸最少的表面-地板，窗簾，牆壁，百葉窗-

☐ 清潔劑/抹布足以清潔一般表面和非患者護理區域

☐ 濕拖把比干拖把更好

☐ 牆壁和百葉窗明顯多塵或髒污時應清潔

☐ 除了定期清潔窗簾外，還應定期更換窗簾

☐ 水槽和臉盆應定期清潔

食品安全

-根據我們目前所掌握的信息，COVID-19似乎並未通過食物傳播

-但是，您仍應確保準備好食品安全性，以確保您和其他人沒有因其他疾病而生病

-即使在發生疫情的地區，如果在準備食物的過程中將它們徹底煮熟並正確處理，也可以安全食用肉類產品。

-使用不同的砧板和刀切生肉和熟食

-在處理生熟食物之間洗手

管理訪客

-遠離COVID-19並不意味著您自己或被護理者沒有社交生活

-保持關係很重要

-應該建議身體不適的人留在自己的家中而不要去看望別人（如果他們也與患病的家庭成員保持聯繫，則同樣適用）

-這對於在居民應居住在自己的房間內以及對高危人群實施居住環境中尤其重要

-應鼓勵居住設施的訪客在進出設施時以及拜訪任何居民之前和之後洗手。

公開照顧您的人

-在公共場所定期進行手衛生，社交疏遠和呼吸禮節至關重要

-觸摸共享的浮出水面後（例如在商店，咖啡館或公共交通工具中）練習手衛生

-為避免與社會保持距離，除非有必要，否則應避免大型集會

保證自己和他人的安全

-請記住，雖然COVID-19看上去很恐怖，但您可以幫助阻止它傳播，保護自己和被護理者

-您可以做的最重要的事情是：

- 洗手，並確保照料的人也照做
- 練習呼吸禮節，並確保照料者做同樣的事情
- 進行社交疏遠，並確保您所護理的人也能做到

如果我出現COVID-19症狀怎麼辦？

-如果出現發燒，乾咳，喉嚨痛和疲勞等症狀：

- 留在家中並執行標準的感染控制預防措施
- 尋求醫療建議，重要的是要提前致電：
 - ☎ 前往www.healthdirect.gov.au或
 - ☎ 致電國家冠狀病毒信息和分類專線（1800 020 080）或
 - ☎ 致電您的日常護理人員
- 通知您的工作場所

如果我的護理人員出現COVID-19症狀怎麼辦？

-如果您所護理的人出現COVID-19症狀：

- 將它們放在家裡，或者如果它們在團體設施中，請將它們隔離在自己的房間裡
- 確保他們遵守標準的感染控制預防措施並及時就醫，切記先致電

如果我所護理的人出現COVID-19症狀怎麼辦？

-如果您的護理人員被醫療專業人員懷疑為COVID-19，則您將需要採取進一步的感染控制措施，包括使用適當的PPE

- 您將需要從當地公共衛生部門或感染控制專家那裡尋求進一步的建議

COVID-19測驗：

1. 社會疏遠是什麼意思？

- A. 與其他人保持至少1.5米的距離
- B. 距離他人至少5米
- C. 不離開家
- D. 沒什麼，因為不重要

2. 如何保護自己免受COVID-19的侵害？

- A. 定期洗手或使用酒精類洗手液擦拭
- B. 避免觸摸眼睛，鼻子和嘴巴
- C. 用紙巾遮住咳嗽或打噴嚏，並立即處理
- D. 以上所有

3. 當您出現發燒，咳嗽，疲勞和喉嚨痛等症狀時，應該遠離工作場所嗎？

- A. 是的
- B. 錯

4. COVID-19可以通過蚊子傳播嗎？

- A. 是的
- B. 錯

5. COVID-19可以用抗生素治愈嗎？

A. 是的

B. 錯

6. 如果您最近從海外旅行回來，並出現發燒，咳嗽，疲倦和喉嚨痛等症狀，您應該尋求醫療建議（先打電話，先尋求建議）？

A. 是的

B. 錯

7. 在處理和準備食物時需要採取哪些預防措施？

A. 為您的煮熟和未煮熟的肉準備單獨的砧板

B. 實踐手衛生

C. 確保所有肉都徹底煮熟

D. 以上所有

8. 住宅設施的訪客在抵達和離開時應洗手嗎？

A. 是的

B. 錯

9. 如何傳播COVID-19？

A. 接觸血液

B. 通過皮膚

C. 液滴傳輸

D. 喝受污染的水

10. 誰負責防止COVID-19傳播？

A. 醫生

B. 社區

C. 護士

D. 大家

11. COVID-19最常見的體徵和症狀是什麼

- A. 發燒, 疲勞和乾咳
- B. 發燒, 嘔吐和口渴
- C. 耳痛和關節痛
- D. 皮膚乾燥乾燥

12. 大約有多少人患重病?

- A. 40%
- B. 5%
- C. 約20%
- D. 80%

13. COVID-19是

- A. 病毒
- B. 細菌
- C. 寄生蟲
- D. 真菌

14. 每個人都應戴口罩以防止COVID-19

- A. 是的
- B. 錯

15. 哪些人口群體最容易感染重病?

- A. 老人
- B. 中年
- C. 兒童
- D. 婦女

您的分數: ?/ 15 (12/15或80%為及格分數)

1A, 2D, 3A, 4B, 5B, 6A, 7D, 8A, 9C, 10D, 11A, 12B, 13A, 14B, 15A

COVID-19神話破滅

1. 新的冠狀病毒可以在炎熱潮濕的地區傳播

- 0 從目前的證據來看，新的冠狀病毒可以在所有地區傳播，包括炎熱潮濕的地區
- 0 無論氣候如何，如果您居住或前往報告COVID-19的區域，請採取保護措施

2. 寒冷的天氣和大雪無法殺死新的冠狀病毒

- A. 沒有理由相信寒冷的天氣可以殺死新的冠狀病毒或其他疾病
- b。 不受外界溫度或天氣影響，正常人體溫度保持在36.5C和37C左右

3. 洗熱水澡並不能預防新的冠狀病毒疾病

- A. 洗個熱水澡不會使您無法感染COVID-19

4. 新的冠狀病毒不能通過蚊蟲叮咬傳播

- A. 迄今為止，尚無信息或證據表明新的冠狀病毒可通過蚊子傳播

5. 乾手機能有效殺死新型冠狀病毒嗎？

- A. 不能。乾手機並不能有效殺死COVID-19

6. 紫外線消毒燈可以殺死新的冠狀病毒嗎？

- A. 紫外線燈不可用於對手或皮膚其他部位進行消毒，因為紫外線會引起皮膚刺激

7. 熱掃描儀在檢測被新冠狀病毒感染的人中有多有效？

- A. 熱掃描儀可有效檢測發燒的人
- B。 但是，它們無法檢測到已感染但尚未發燒的人。這是因為被感染的人生病發燒需要2到10天

8. 全身噴灑酒精或氯能否殺死新的冠狀病毒？

- A. 不會。向您的身體噴灑酒精或氯氣不會殺死已經進入您體內的病毒。
- B。 噴塗此類物質可能對衣服或粘膜（即眼睛，嘴巴）有害。

9. 抗肺炎疫苗是否可以預防新的冠狀病毒？

A. 不可以。針對肺炎的疫苗，例如肺炎球菌疫苗和B型流感嗜血桿菌疫苗，不能提供針對新冠狀病毒的保護。

10. 定期用鹽水沖洗鼻子可以幫助預防新的冠狀病毒感染嗎？

A. 否。沒有證據表明定期用鹽水沖洗鼻子可以保護人們免受新冠狀病毒的感染

11. 吃大蒜能幫助預防新的冠狀病毒感染嗎？

A. 大蒜是一種健康食品，可能具有某些抗菌特性。

12. 新的冠狀病毒會影響老年人嗎？還是年輕人也容易感染？

A. 所有年齡段的人都可以感染新的冠狀病毒。

B. 老年人和患有先前疾病（例如哮喘，糖尿病和心臟病）的人似乎更容易感染該病毒。

13. 抗生素對預防和治療新的冠狀病毒有效嗎？

A. 不能。抗生素不能抵抗病毒，只能抵抗細菌

14. 是否有預防或治療新冠狀病毒的特定藥物？

A. 迄今為止，沒有推薦用於預防或治療新冠狀病毒的特定藥物

B. 但是，感染了病毒的人應該得到適當的護理以緩解和治療症狀，重症患者應該得到最佳的支持治療

COVID-19的關鍵信息

您可以幫助保護自己，家人，工作場所和社區

A. 定期進行手部衛生

B. 實行社會疏離

C. 練習呼吸禮儀