



如果父母或看护人患有 COVID-19（检测结果呈阳性）或者医疗保健提供者认为他们可能患有 COVID-19，以下是一些预防在家中被感染的建议。我们知道，并非每个家庭都能遵循所有建议。

我的家人应该采取什么措施？

留在家中并远离其他人

- 我们建议任何怀疑患有或确诊 COVID-19 的人都采取以下措施：
 - **自我隔离：**患病的家庭成员应留在家中并远离其他人，以减少传播疾病的机会。
 - **尽量呆在一个房间里：**为有症状的人指定一间“病房”，直到他/她感觉好转。如果无法做到这一点，则有症状的人应与您家中的其他人和宠物保持至少 **6 英尺（2 米）** 的距离。
 - 如果家中不止一人患病，请尽量让每个人都呆在单独的房间里。如果无法做到这一点，可以让生病的家人一起呆在一个房间里。
 - **使用杂货店的送货或取货服务**或请朋友或家庭成员送杂货和用品。让朋友或家庭成员将物品放在外面，以避免直接接触。

穿戴个人防护装备并保持良好的卫生习惯

- **选择一位没有症状的家庭成员或朋友照看您的孩子。**我们知道这未必可行。
 - 如果父母或看护人无法自我隔离，则与他人的距离不到 6 英尺时，应该**戴口罩**。美国疾病控制和预防中心（CDC）表示，如果没有口罩，头巾或围巾可以提供有限的防护。
- **咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住口鼻或朝向自己的肘部，然后用肥皂和水洗手至少 20 秒钟。**任何类型的肥皂都可以，包括天然肥皂。如果没有肥皂和水，请使用含 60-95% 酒精的酒精型洗手液洗手。
- 所有家庭成员都应**避免用手触摸眼睛、鼻子和嘴巴**，除非刚刚洗过手。

限制访客上门拜访

- **除非必需，否则不要让任何人进入您的家**，这包括家庭保健助手和护士。这是因为无症状（感染了 COVID-19 但没有出现症状）或症状前期（感染了 COVID-19 但尚未出现任何症状）的人可能会传播病毒。
- **如果看护人必须进入您家照看您的孩子，请告诉他们您家中有人可能患有 COVID-19。**看护人应穿戴个人防护装备，例如手套、护目镜和口罩。

如何减少家里的病原体？

- 如果可能，**患者应使用单独的浴室**，与其他家庭成员分开。
 - 患者应经常彻底清洁浴室，包括水龙头、水槽、马桶、所有表面，以及他们触摸过或咳嗽或打喷嚏时可能受到影响的其他任何区域。
 - 冲马桶时盖上马桶盖，以防止病原体扩散。
 - **如果患者无法做清洁工作**，则应由另一家庭成员清洁浴室。如果可能，他们应该戴口罩和一次性手套。
 - 如果没有一次性手套，可以使用可重复使用的家用手套，但请确保自第一次使用后，仅将其用于与 COVID-19 有关的清洁工作。每次使用后，请务必用肥皂和水彻底清洁手套。
 - 美国疾病控制和预防中心（CDC）表示，如果您没有口罩，头巾或围巾可以提供有限的防护。
- 清洁后：
- 摘下并扔掉一次性手套。如果您使用的是可重复使用的手套，请用肥皂和水彻底清洁手套。
 - 立即用肥皂和水或酒精型洗手液洗手。
 - 取下口罩或面罩，然后扔掉或清洗。
 - 再次用肥皂和水或酒精型洗手液洗手。
- **不要与患有 COVID-19 的任何人共享生活用品。**使用过的所有生活用品（例如被褥和毛巾）都应在使用后彻底清洁。患者应使用单独的牙膏和肥皂块（如果使用肥皂块而不是肥皂液）。
 - **患者应经常清洁“病房”和浴室中经常接触的物体**，包括门把手、马桶、水龙头和电子设备（电话、电脑）。

如何减少家里的病原体？

- **另一位没有症状的家庭成员应清洁和消毒家中经常接触的区域（病房外面）。**
- **使用普通家用清洁剂或自制消毒剂（1份漂白剂加9份水）。**
- 在天气允许的情况下，**打开门窗**可以保持家中空气流通。

如果正在母乳喂养的女性感染了 COVID-19, 该怎么办?

- 目前, 尚无证据表明 COVID-19 病毒通过母乳传播。请联系儿科医生以获取最新信息。
- 如果正在母乳喂养的女性怀疑患有或确诊 COVID-19, 可以继续母乳喂养, 但应采取措施避免将病毒传播给婴儿:
 - 在接触宝宝之前, 先用肥皂和水洗手至少 20 秒钟。您也可以使用含 60-95% 酒精的酒精型洗手液。确保用洗手液覆盖双手的所有表面, 然后摩擦双手, 直到双手变干。如果手很脏, 则应使用肥皂和水洗手。
 - 戴口罩。美国疾病控制和预防中心 (CDC) 表示, 如果您没有口罩, 头巾或围巾可以提供有限的防护。

如果您挤奶或吸奶

任何病原体 (包括 COVID-19) 都可能在吸奶的过程中进入母乳中。因此, 请务必采取以下预防措施:

- 在接触吸奶器或奶瓶的任何组件之前, 先用肥皂和水洗手至少 20 秒钟, 并在每次使用后清洗所有组件。您也可以使用含 60-95% 酒精的酒精型洗手液。
- 确保您的吸奶器采集套件保持清洁。每次使用后, 请用温肥皂水清洗, 然后用清水冲洗。风干, 风干期间应远离其他碗碟和家人。每天至少消毒套件一次。将套件放入微波炉蒸汽袋, 放入锅中在炉子上煮沸, 或放入洗碗机中清洗 (清洗/消毒周期)。
- 咳嗽或打喷嚏时, 不要朝向吸奶器采集套件或储奶容器。COVID-19 会通过咳嗽、打喷嚏和呼吸时形成的微小飞沫传播。
- 在使用吸奶器之前, 请先用可杀死病原体的消毒湿巾擦拭吸奶器的外部。

如果可能, 请挤奶/吸奶, 然后让没有生病的家人喂养婴儿。

我们何时可以停止家中隔离?

通常, 满足以下三条标准时, 大多数 COVID-19 患者可以停止家中隔离:

- 在不使用退烧药的情况下, 至少 24 个小时没有发烧以及
- 其他症状 (例如咳嗽或呼吸急促) 有所改善以及
- 自症状开始出现以来已过去至少 10 天*

*在某些情况下, 对于患有严重疾病或免疫系统有问题的人, 标准是自症状开始出现以来已过去至少 20 天。

我如何与孩子讨论 COVID-19?

对于任何年龄的孩子来说, 如果父母或看护人生病, 都可能让他们感到恐惧和困惑。因此, 您或您的亲人士务必要与您的孩子讨论, 以支持他们。

- **幼儿和学龄前儿童:** 向您的孩子保证, 他们的亲人一直非常爱护并关心他们。父母或看护人在隔离期间, 请考虑如何保持联系, 例如使用 ZOOM 或 FaceTime 等视频技术。
- **年龄较大的儿童:** 请以平静和安慰性的方式讨论。告诉您的孩子, 对大多数感染 COVID-19 的人来说, 感觉就像是感冒或流感。告诉您的孩子, 父母或看护人戴口罩或隔离的目的是确保所有人都安全健康。安慰您的孩子, 告诉他们感到恐惧很正常, 并鼓励他们说出自己害怕的事情。给您的孩子分配洗手或清洁公共区域 (在监督下) 之类的任务, 以帮助他们感到有掌控感。

有哪些资源可供我的家庭使用?

请注意: 此列表并非详尽, 而且资源可能会随时有所变化。

马萨诸塞州的资源

Massachusetts 211

Mass 2-1-1 是一个易于记忆的电话号码, 可向来电人员提供有关社区内现有关键健康和公众服务的信息。每周 7 天、每天 24 小时提供服务。

如果您无法接通 2-1-1, 可以致电 1-877-211-MASS (6277)。听障人士可以致电 508-370-4890 (听障人士专线)。

食品资源

大波士顿食品银行 (Greater Boston Food Bank)

大波士顿食品银行与马萨诸塞州东部 520 多家饥饿救济机构合作。

电话: 617-427-5200

gbfb.org/need-food

FoodSource (食品资源) 专线

要查找您所在社区的食品资源, 请致电 1-800-645-8333 (听障人士专线: 1-800-377-1292)

周一至周五上午 8 点至晚上 7 点; 周六上午 10 点至下午 2 点。

projectbread.org/get-help/foodsource-hotline.html

财务支持

马萨诸塞州联合之路 COVID-19 家庭支持基金
(United Way Massachusetts COVID-19 Family Support Fund)

<https://unitedwaymassbay.org/get-involved/covid-19-family-fund/>

有关 COVID-19 家庭支持基金的一般性问题，请发送电子邮件至 info@supportunitedway.org

交通

Ridematch

马萨诸塞州公共、私人和无障碍交通选项的可搜索目录。

<https://massridematch.org/>

情感支持

父母压力专线 (Parental Stress Line)

需要找人倾诉吗？此项服务保密，全天候免费提供。
电话：1-800-632-8188

全国心理疾病联盟 (NAMI) 专线：

全国心理疾病联盟提供宣传、教育和支持，并协助提高公众意识。

如果您遇到危机，请致电：1-800-950 6264 或向 741741 发送短信“NAMI”。

如何应对新冠肺炎 (COVID-19) 引起的焦虑

该网站提供在疫情期间如何应对压力的建议。适合家庭和医疗保健提供者使用。

verywellmind.com/managing-coronavirus-anxiety-4798909

免费在线指导的冥想：

meditationmuseum.org/

资料来源：

使用手机摄像头扫描
QR 码

- 美国疾病控制和预防中心 (CDC)：如果您生病或需要照顾其他人

cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/index.html



- 美国疾病控制和预防中心 (CDC)：COVID-19 和母乳喂养

cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/maternal-or-infant-illnesses/covid-19-and-breastfeeding.html



- KidsHealth：了解冠状病毒

<https://kidshealth.org/en/parents/coronavirus-landing-page.html>



- ZerotoThree：回答年幼儿童提出的有关冠状病毒的问题

zerotothree.org/resources/3265-answering-your-young-child-s-questions-about-coronavirus



更多信息

如果您是波士顿儿童医院的患者或家庭成员，并对 COVID-19 有一般性问题，请致电我们的 COVID-19 专线，电话 855-281-5730 或 617-355-4200。

使用手机摄像头扫描
QR 码

请访问波士顿儿童医院的 COVID-19 网站

childrenshospital.org/conditions-and-treatments/conditions/c/coronavirus



请访问美国疾病控制和预防中心 (CDC) 网站：

cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html



本家庭教育表提供阿拉伯语、西班牙语和简体中文版本。