

新冠肺炎 COVID-19 家庭紧急计划

如果您的家人感染了 COVID-19（新冠肺炎）需要自我隔离或住院，您和您的家人是否制定了个人紧急计划？

为您的家庭制定一个应急计划。这里有一些事是需要考虑的：

- 不要等待，在您需要帮助之前，现在就开始制定应急计划。
- 联系附近的亲戚或密友，计划照顾您的孩子，以防您因为自我隔离的要求或病情过重或需要住院而不能照顾您的孩子。
- 如果可能的话，选择那些较少风险感染新冠肺炎或无患重病而增加风险的人作为紧急护理人员。有增加风险的人包括：
 - 年长者
 - 任何年龄段有其他严重健康问题的人，如心脏或肺部疾病、免疫系统减弱、肥胖或糖尿病
- 确定紧急护理者是否会住在您家里，还是您的孩子会去他们家？记住，您的孩子可能已因与您接触而受感染，那么最安全的护理方法是什么呢？
- 列出照顾您的孩子所需要的任何特殊说明（他们是否服用药物治疗，是否过敏，是否需要特定的例行程序）？
- 为孩子准备一个袋子，装满他们去护理者家需要的所有东西。
- 列出重要的电话联系人（家庭医生、学校、其他家庭成员等）。
- 您家里还有其他人吗，比如年迈的父母，他们也需要帮助吗？
- 您还有宠物需要照顾或临时住宿的安排吗？
- 要和您的家人预先谈谈您以上应急计划的安排。
- 打印您计划的副本，以防您需要给紧急服务或医疗保健提供者等。
- 完成约克地区 COVID-19 家庭应急计划的表格 york.ca/COVID19FamilySupport

选择紧急护理人员时需考虑的注意事项

如果您患有新冠肺炎，您可能会因接触而感染您的家人，包括您的孩子。如果可能的话，选择那些较少风险感染新冠肺炎或无患重病而增加风险的人作为紧急护理人员。有增加风险的人包括：

- 年长者
- 任何年龄段有其他严重健康问题的人，如心脏或肺疾病、免疫系统减弱、肥胖或糖尿病

如果您必须选择属于这些类别的护理人员，请确保他们遵循安全的自我隔离指南。

PUBLIC HEALTH

1-877-464-9675

TTY 1-866-512-6228

york.ca/COVID19

The logo for York Region, featuring a stylized star or 'Y' shape above the text 'York Region'.

资源和支持

在自我隔离的时候，您和您家里同住的其他人应采取公共卫生措施。尽可能保持身体距离、戴口罩、经常洗手，并经常对高接触的表面进行消毒，如旋钮、把手、栏杆和水龙头等。

如果您不确定是否需要自我隔离或接受测试，请致电 1-800-361-5653 联系约克地区的公共卫生部门。

有关其他信息，请参见以下资源：

- [COVID-19 自我隔离建议](#)
- [如何照顾一名需要自我隔离的孩子](#)

如果您需要关于制定 COVID-19 的家庭紧急计划的帮助或建议，包括为紧急护理人员做出安排，或需要为护理人员提供个人防护设备(PPE)以提供护理，请联系：

- 照顾老年人和社区服务协会，通过电话 416-502-2323 或电子邮件 info@carefirstontario.ca
- Vaughan 社区卫生中心 COVID-19 信息线，电话：905-226-7332

如果您有严重的 COVID-19 症状，如呼吸困难、极度呼吸短促、严重或突然出现的胸痛，请拨打 911。