

Caregiving in a time of Coronavirus

A message from your Alzheimer's Disease Research Center

在新型冠狀病毒流行期間照顧好您和您的家人 —來自阿爾茨海默氏病研究中心的信息

我們向所有照顧患有阿爾茨海默氏病和類似疾病的人的家庭成員和朋友致辭。您提供的護理對病人的生活質量和幸福至關重要。新型冠狀病毒（即 COVID-19）大流行給您帶來了額外的負擔。我們希望為您提供信息，在此期間您可以使用這些信息來增強護理的效果，並讓您和家人安心。

基本事實 以下信息代表我們目前對 COVID-19 的了解，我們認真地陳述這些事實，因為這是一個嚴重的情形。擁有良好的信息可以幫助您保護好自己和失智症患者。

新型病毒 新型冠狀病毒-或 COVID-19-是一種新型病毒，可攻擊呼吸系統，也會侵害其他器官。因為它是一種新病毒，所以無論人們身體多麼健壯，很少有人可以抵抗它。我們的身體從未見過這種毒株，因此我們的免疫系統尚未開發出抗擊這種毒株的方法。而且，到目前為止還沒有疫苗，因此無法採取任何醫療措施來保護我們免受病毒侵害。

嚴重性 目前我們對發展趨勢尚不清楚，但是 COVID-19 是嚴重的疾病威脅。疾病控制與預防中心（CDC）對此疾病未來可能發展的範圍預測，美國一半以上的人口可能會受到感染。該疾病似乎比流感具有更嚴重的後果，並且死亡率預測更高。



風險因素 COVID-19 要求人體的免疫系統作出反應才能抵抗。據世界衛生組織稱，任何免疫系統較弱的人不僅有患病的風險，而且感染該病毒後病情會很嚴重。免疫反應減弱與兩個因素有關：年齡和潛在的慢性疾病。60 歲以上的人，尤其是 80 歲以上的人（甚至那些看起來健康的人）患病的風險更高。此外，吸煙者和患有癌症，肺病，糖尿病，高血壓和心臟病等慢性病的人患 COVID-19 的風險也增加。

病毒入侵點 病毒通過鼻子，眼睛或嘴進入人體，然後進入肺部。這就是為什麼我們建議避免觸摸我們的臉的原因。它也可能通過空氣中的顆粒進入人體，這就是為什麼建議社交距離，並且避免到人多的地方。



阿爾茨海默氏症和 COVID-19 您所護理的病人處於高風險狀態。大多數患有阿爾茨海默氏症的人都超過 65 歲（一個危險因素），並且大多數 65 歲以上的人患有至少一種（通常是一種以上）慢性疾病（另一個危險因素）。

CDC 網站是最可靠的信息來源：

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

可以在這裡找到當地衛生部門的電話號碼

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/Phone-Numbers-State-and-Local-Health-Departments.pdf>

護理指南 我們認識到我們是在此次疫情中處於相對早期階段，並且信息和指導正在不斷地發布，因此我們提供的指導只是現在的指導。它肯定會發生變化，我們也會更新信息。請遵循以下一般規則，以保護您，您所照顧的病人以及您的家人。

一般規則 即使您或您照顧的病人沒有被診斷出患有 COVID-19，或者你們倆都沒有症狀，但還是請遵循這些規則。

自我護理 對您和您所照顧的病人最好的保護是不要感染病毒，保持健康。照常服藥，並遵循運動和休息計劃。

洗手和消毒 如果您離開家，請務必在回家時洗手，並在白天經常洗手。清潔雙手至少 20 秒鐘（唱兩遍生日快樂）。經常使用消毒洗手液。使用護膚液，以防止皮膚乾燥和開裂。



不要握手 避免皮膚直接接觸。揮手，點頭，敬禮，做友好手勢，但是不要觸碰。如果您兩都穿著長袖衣服，可以碰肘彎。碰拳頭？這也是皮膚接觸！所以不行！

在家 使用 CDC 推薦的每誇脫（4 杯）水 4 茶匙漂白劑的液體清潔傢俱表面。每天清潔門把手，水槽把手，冰箱和烤箱門，方向盤以及其他使用頻率高的器具的表面。每天更換擦手的和廚房的毛巾。打開窗戶（如果可能）以增加通風。不要共用餐具。



慢性病 糖尿病，心臟病和慢性阻塞性肺病等慢性病會加重免疫系統的負擔。注意常規護理以防止病情惡化。要求醫生開足服用的處方藥，查看藥房是否可以送貨-或可以通過窗口取藥。您和您的家人服用的藥物都應該這麼做。



監控 注意自己和他人的症狀（發燒，咳嗽，喉嚨痛）。適時測量體溫。



社交距離 您自己和您照顧的病人都要避免與他人密切接觸。這樣做非常困難，下面是一些想法：



- 如果您在上班，請查看是否可以通過遠程辦公方式（電話和視頻通話聯繫等）進行遠距離工作。
- 檢查社交活動的方式。
 - 如果您定期參加禮拜活動，請查看教會是否提供線上服務，或考慮將常規禮拜活動用作家庭禮拜時間。
 - 請慎重考慮您或您帶病人去購物或去購物中心，。如果必須的話，考慮錯過高峰時間，使用較小的商店，避免擁擠的地方。聯繫朋友，家人或鄰居，看看他們是否要去商店，是否可以代您採購需要的物品。
 - 考慮風險最小的外出活動：去大的公園，散步等。
- 限製或完全停止外出就餐。如果您必須去餐廳，請提前聯繫（在網上或在餐廳的應用軟件上查詢）以訂購外賣，諮詢他們是否可以送餐上門。
- 家人探訪，這更是一個難題：
 - 保持小範圍—— 一次一兩個人
 - 詢問所有來訪的人，看他們是否感覺不適，與病毒感染者接觸或有任何症狀。要求所有人遵守與您相同的安全規則（洗手等）。
 - 拒絕孫子/孫女探訪
 - 請勿握手 避免皮膚接觸。揮手，點頭，敬禮，和平 但是不要觸碰。如果您兩都穿著長袖衣服，可以碰肘彎。碰拳頭？這也是皮膚接觸！所以不行！

其他活動 如果您平時是靠帶病人到外面活動（例如上面列出的活動）來使他/她愉快地渡過一天，那麼取消這些活動就意味著您必須找到其他事情來打發這些時間。你要做好計劃，考慮一下病人喜歡的各種能在家做的活動。有沒有可以在一天內重複進行的活動？您是否可以嘗試進行類似的活動（如果他/她喜歡幫助烹飪，他/她是否也喜歡幫助洗衣等等）？嘗試新事物，如果效果好，請保留這些活動。

注意您自己的孤獨感 如果遵循“規則”意味著您發現自己更宅家，請注意您自己的感覺。採取一些預防措施，不要讓自己感到孤立無援。與家人，鄰居和朋友做好安排，保持定期聯繫。電話和 FaceTime 通話可能會有所幫助。如果您和您照顧的人一起散步，也可以邀請另一個人。如果朋友或家人可以幫忙照顧一下病人，請尋求並接受這樣的幫助，讓自己抽空到外面放鬆一下- 回來時請遵守所有洗手消毒規則。

來自家庭以外的幫助 如果您雇人來家裡照顧病人，所有規則也適用於他們。他們應遵守洗手規則，良好的自我保健，並注意自己有沒有 COVID-19 症狀。如果有醫護人員到你家，同時也到其他人家工作，請詢問他們是否遵循防止 COVID-19 傳播的規定。

醫療保健 您很有可能除了擔任病人的日常護理，疾病管理，還要應對病情變化或在緊急情況下作出反應。重要的是要認識到，在 COVID-19 期間，您需要製定一個計劃，以應對可能出現的某些醫療情況。



家庭醫生（護士，醫生，助理醫師）可以對 Medicare 和 Medicaid 患者進行遠程醫療計費。因此，請致電醫生辦公室，看看他們是否開通了這個應用程序，通過電話或視頻進行例行看病，以及與您可能遇到的任何相關問題與醫生交流。如果沒有，請諮詢以下幾個方面：

- 帶病人到辦公室看醫生的規定
- 處理可能的 COVID-19 症狀
- 應對緊急情況 - 您應該先打電話到辦公室？直接去急診室？等等

如果您覺得自己有緊急情況，但不確定，並且無法聯繫您的家庭醫生及相關人員，請致電當地的急診部門。值班的護士或醫生可以提供有關立即入院或在家中等待的建議。

如果您認為您或您照顧的病人顯示 COVID-19 的徵兆，並認為應該接受檢驗，那麼重要的是首先致電您的家庭醫生（或急診部門或衛生部門）。他們能夠提供有關您是否需要立即進行測試，或是否適合等待的建議。如果確實需要立即進行測試，他們也可以給你建議去哪些地方可以做測試。在許多地區，診所或急診室不是您可以進行測試的地方。測試站點可能需要醫生的推薦才能進行測試。

如果您和/或您照顧的人正在參加研究，請致電您的研究聯繫人，以獲取最新信息。一些研究已經推遲/改期。也有的研究轉為遠距離，網上或電話聯繫。

如果您照顧的親人住在老人院裡：

這些機構很可能不接受訪客，即使是家庭成員也不行。

查看這些機構是否可以幫助您遠距離聯繫。他們可以幫助打電話嗎？如果他們有 WiFi，您給家人準備手機或平板電腦（iPad），他們是否可以幫您的家人接通網上通話，讓他/她看到您。

老人院的工作人員會繼續提供護理和服務，但是您將無法與可能對您很重要的人在一起。如果您覺得孤獨，你會感覺這又是一種損失。你得嘗試出去散步，打電話給家人和朋友，聽自己喜歡的音樂，看剪貼簿或讀一本好書。如果您屬於教會，請打電話要求把您和家人列入禱告單。許多宗教工作人員正在家裡工作，可以回復您的信息。讓家人和朋友給病人寄明信片和信件。