

由障礙人士編寫並供障礙人士使用的 **COVID-19** 相關資訊



什麼是 **COVID-19** ?

- 這是一種波及世界各地的新疾病。
- 其別名為冠狀病毒。

如何感染？



- 感染 **COVID-19** 的人會傳染病菌給您。
- 當他們咳嗽或打噴嚏時，他們的病菌會散播至空氣中、至您身上和附著於物品上。
- 病菌會通過您的嘴巴、鼻子和眼睛進入您的身體。

感染後會有什麼症狀？



發燒至 100.4 華氏
度或更高



咳嗽



呼吸困難



即便出現這些症狀，也不代表您感染了冠狀病毒。很多人都會發燒或咳嗽。有可能只是感冒或得了流感。

如果我病了，什麼時候應該致電醫師？



- 如果您曾去過國外，請致電。
- 如果您曾與感染病毒的人在一起，請致電。
- 如果您曾去過 COVID-19 患者就醫的地方，請致電。

請先致電您的醫師，請勿直接前往醫師辦公室。

病況會有多嚴重？



- 大多數人的病況不會太嚴重。就像感冒或得了流感一樣。
- 一些老年人和障礙人士的病況可能會很嚴重。他們可能需要住院治療。

我如何保持健康或不被感染？

勤洗手。



- 使用大量肥皂和清水洗手。
 - 清洗至少 20 秒鐘。如果可以，洗手時請數到 20。
 - 上完廁所或到過公共場所後（例如去商店）請洗手。
- 如果沒有肥皂和清水，請使用消毒洗手液。請要注意，最好用肥皂和清水清洗。



咳嗽或打噴嚏時用手肘遮住口鼻。

咳嗽和打噴嚏時用手肘遮住口鼻，可防止病菌散播至空氣中和沾染您的手部。

請盡量不要觸碰臉部



- 請勿揉眼睛。
- 請勿觸摸嘴巴。
- 請勿觸摸鼻子。

請記住，這些都是病菌進入體內的方式。



如果必須觸摸臉部，可以使用衛生紙或在淋浴時進行。

請不要讓雙手閒著：



- 輕拍膝蓋。
- 按壓原子筆。
- 把玩指尖陀螺。
- 使用消毒洗手液。
- 隨意塗鴉。
- 手擠壓力球。
- 用行動裝置玩遊戲。

如果我病了，該怎麼做？

致電您的醫師。請不要前往醫院或緊急護理中心。



請待在家中

請使用衛生紙，然後立即扔至垃圾



請避免與他人接觸



請保持物品和表面清潔

如果情況惡化，請再次致電您的醫師。如果呼吸困難，請再次致電您的醫師。請遵照醫師的指示行事。

如果我的工作人員病了，該怎麼做？



- 醫師提醒大家，如果病了，請一定待在家中。請勿去公司上班。生病的工作人員應待在家中直到痊癒為止。
- 請告知您的團隊。請告知您的個案經理。

如果與我同住的人生病了，該怎麼做？

一起住的其他人可能感染冠狀病毒，或者認為他們體內有這些病菌。



- 請離生病的人至少 6 英尺。
- 請勿觸摸生病的人觸摸過的表面或食物。
- 勤洗手並徹底洗手。
- 請致電您的個案經理。可能有地方能讓您待上幾天。

我該如何與朋友打招呼？



- 請勿握手。請勿擁抱。請勿頂拳。
- 請微笑、互碰胳膊、傳簡訊、打電話、留言

這些天我可以去哪些地方？

請避免大型集會。



- 請勿至電影院或購物中心。
- 請盡量避免搭乘大眾交通工具。
- 請在白天不擁擠的時候前往雜貨店。

請勿共享食物或飲料。



為什麼務必要遵守這一切指示？



- 您一定不希望您的祖父母生病，不是嗎？
- 有些障礙人士真的很容易生病。如果朋友或家人因您而生病，您一定會感到很糟糕。

有沒有疫苗可以接種，這樣我就不會生病了？



沒有。目前並無針劑或疫苗可以防止冠狀病毒。

目前有藥可治嗎？



- 目前並無治療 COVID-19 的藥物。
- 可以服用感冒或得流感時的藥物。
- 請大量補充水分。請獲得充足的休息。

如果我的朋友感到害怕或非常緊張，我該怎麼安撫他們？



- 請與您信任的人交談。
- 您可以向他們介紹這本手冊中關於如何應對的說明。

我有工作。我擔心會耽誤工作。



- 如果您生病了，您需要待在家中。
- 身體健康比賺錢重要。
- 請告訴老闆您身體不舒服。
- 如果您擔心錢的問題，請與您的家人、朋友或團隊討論。

請制定備用計畫，以防萬一您必須待在家中。



- 誰可以幫您購物？
- 誰可以打電話定時確認您的狀況？
- 如果您的工作人員請病假該怎麼辦？
- 請確保您知道醫師的電話號碼。

請與您的自我倡議小組、朋友、家人或支持人員談談您的擔憂和疑慮。



如果您曾與感染冠狀病毒的人士接觸，可能會被要求待在家中。體內攜帶冠狀病毒的人可能不會立即感到不適。要過幾天才會發病。這種病毒很容易傳播。您一定不希望將其傳播給他人。



感謝佛蒙特州發展障礙理事會 (Vermont Developmental Disabilities Council) 為本手冊的編寫提供指導和支持。本出版物的一部分得到了美國智力與發展障礙管理局 (Administration on Intellectual and Developmental Disabilities)、社區生活管理局 (Administration for Community Living)、衛生與公共服務部 (Department of Health and Human Services) 的合作協議支持。在政府資助下從事專案項目的受讓人可自由表達自己的發現和結論。因此，本手冊的觀點或意見不一定代表智力與發展障礙管理局的官方政策。

自我倡議資源和技術援助中心 (Self-Advocacy Resource and Technical Assistance Center, SARTAC) 旨在通過支持自我倡議組織在多樣性和領導力層面的發展，來強化自我倡議運動。資源中心為「自我倡議者成長賦能」(Self Advocates Becoming Empowered, SABE) 的專案項目。SARTAC <https://selfadvocacyinfo.org/> 是一項國家重點發展障礙專案項目 (Developmental Disabilities Project of National Significance)，由社區生活管理局/智力與發展障礙管理局 (AIDD) 贊助。