

COVID-19 大流行疫情期间居住型老人照顾的机构感染预防和控制措施的暂行指南[1-6]

注意：此临时指南基于马来西亚的老年人护理设置。

何时怀疑感染 COVID-19?

发烧或急性呼吸道感染（呼吸道感染突然发作，且至少有以下一种：呼吸急促，咳嗽或喉咙痛）

和

在疾病发作前的 14 天内前往受灾地区或参加群众集会

或

在发病前 14 天与确诊的 COVID-19 病例密切接触

带有 Covid-19 症状的居民应立即隔离，并通知附近的卫生部门

COVID-19 的紧急警示征兆

产生 COVID-19 紧急警示征兆的人应立即就医。

紧急警示征兆包括*：

- 呼吸困难或呼吸急促
- 胸部持续疼痛或压迫
- 新发生的意识混乱或对刺激无反应
- 嘴唇或脸发淡蓝色

*也包含未列出的其他征兆

局部的有效控制预防感染和预防将会导致感染扩散。根据以下指导原则，需要采取积极措施来保护居民和护理者的健康。护理人员和工作人员应在感染控制措施方面进行培训。

- 限制不必要的探访
- 辨认潜在感染的居民
- 确定并排除受感染的护理者
- 实施适当的感染控制措施

如何阻止探访者传播感染？

首先，重要的是限制朋友和亲人的探访。只允许紧急探访。强烈建议不要进行不必要的探访。

(i) 手部卫生

探访者最重要的事情是保持手部卫生。

如果手部明显脏了，应优先使用**肥皂和水**清理。

可以使用肥皂和水清洗**至少 20 秒**，或者使用最终浓度含 80%乙醇或 75%异丙醇的酒精进行手部清洁，将其覆盖在手的所有表面上，搓手直到感觉手干为止。

手套不能代替手部卫生。脱下手套前后，都要进行手部卫生。

在执行以下动作**之前**，要进行手部卫生：

- 触摸或食用食物或将任何东西放在嘴里（例如喂食物，服药）
- 准备食物
- 触摸眼睛，鼻子或嘴巴
- 触摸包扎的伤口
- 触摸和/或为需要帮助的其他人提供日常护理
- 戴手套
- 戴口罩

在执行以下动作**之后**，进行手部卫生：

- 使用洗手间/厕所
- 打喷嚏，咳嗽或处理卫生纸
- 触摸包扎的伤口
- 处理脏衣服或任何布料。
- 喂食物，服药
- 为需要帮助的另一个人提供日常护理
- 摘下手套
- 脱下口罩

(ii) 建议探访者实践呼吸/咳嗽礼仪

咳嗽，打喷嚏，擦鼻子或擤鼻涕时，用纸巾遮住鼻子和嘴。

使用后将纸巾丢入垃圾桶并洗手。

如果没有纸巾，则用屈肘取代双手遮住口鼻。

(iii) 如果探访者不舒服

不要在老年护理机构探访您的朋友和亲人，不舒服也包括感冒，呕吐或腹泻。

(iv) 探访者处理任何布料的建议

布料的例子有：毛巾，袋子，餐巾，床单，男女服装，毯子等。

探访者在处理任何布料后应立即进行手部卫生。

不要摇晃脏的布料，大大减少通过空气散布细菌的可能性。

护理人员可以做些什么来阻止感染的蔓延？

(i) 手部卫生

最重要的事情是保持手部卫生。

如果手明显脏了，应优先使用**肥皂和水**清理。

建议护理人员定期使用护手霜（例如休息或下班时）以防止皮肤开裂和干燥。

可以使用肥皂和水**至少 20 秒**，或者使用最终浓度为 80%乙醇或 75%异丙醇的酒精进行手部清洁，将其覆盖在手的所有表面上，搓手直到感觉手干为止。

手套不能代替手部卫生。脱下手套前后，都要进行手部卫生。

在执行以下动作**之前**，要进行手部卫生：

- 触摸或食用食物或将任何东西放在嘴里（例如喂食物，服药）
- 准备食物
- 触摸眼睛，鼻子或嘴巴
- 触摸包扎的伤口
- 触摸和/或为需要帮助的其他人提供日常护理
- 戴手套
- 戴口罩

在执行以下动作**之后**，进行手部卫生：

- 使用洗手间/厕所
- 打喷嚏，咳嗽或处理卫生纸
- 触摸包扎的伤口
- 处理脏衣服或任何布料。
- 喂食物，服药
- 为需要帮助的另一个人提供日常护理
- 摘下手套
- 脱下口罩

(ii) 筛检和限制

- 限制不必要的探访
- 探访者和护理者的背景/历史检查
- 记录体温并确定探访者的呼吸道症状
- 记录看护人的体温和呼吸道症状（每天）
- 理想情况下，护理者和探访者应脱下或减少首饰佩带
- 避免戴凝胶，丙烯酸美甲或假指甲

(iii) 社交距离

社交距离包含不在人潮密集场所和避免群众集会。

理想情况下，人与人之间应保持3英尺（约1米）的距离。

如果可行，请实行“每隔2个座位坐1个人”。

(iv) 呼吸/咳嗽礼仪

在每个居民附近准备一个塑料袋或一个垃圾桶，以便可以立即处理用过的纸巾。

咳嗽，打喷嚏，擦鼻子或擤鼻子时，用纸巾遮住口鼻。将用过的纸巾扔进垃圾桶，然后进行手部卫生（用肥皂和水洗手或使用酒精基擦手）。

如果没有纸巾，则用屈肘取代双手遮住口鼻。

(v) 维持良好的空气循环

打开外门窗以增加该区域的空气循环。

确保老年人护理设施中的共享空间有良好的通风。

(vi) 手术口罩

手术口罩用于保护护理人员的鼻子和嘴巴，使其免受感染媒介的侵害。

口罩安装到位后，请勿用手触摸口罩的正面。

如果口罩潮湿或脏污，请勿长时间使用。

不要让口罩挂在脖子上。

使用后丢弃，丢弃后进行手部卫生。

有症状的居民应该戴口罩。

(vii) 清洁和消毒

清洁是指去除表面上的细菌，污垢和杂质。 **清洁并不能杀死细菌，但是能够去除细菌，可以减少细菌的数量和传播感染的风险。**

消毒是指使用化学物质杀死表面上的细菌。 此过程不一定要清洁脏表面或去除细菌， **但是通过在清洁后杀死表面上的细菌，可以进一步降低传播感染的风险。**

每天清洁和消毒经常接触的表面（例如，桌子，硬背椅子，门把手，电灯开关，遥控器，把手，书桌，卫生间，洗水槽，电话）。

消毒之前，应使用清洁剂或肥皂和水清洁脏污的表面。

要进行消毒，请使用：

未过期的稀释家用漂白剂溶液，或
含至少 70%酒精的酒精溶液。

漂白剂混合溶液的制作：

5 汤匙（第 1/3 杯）漂白剂加入 3.8 公升水（约 4 升），或
4 茶匙漂白剂，加入 950 毫升（约 1 升）的水

(viii) 如何处理食物？

在处理食物之前和戴上手套之前，要进行手部卫生。

避免“自助餐”方式或通过公共用餐的方式提供餐点，而是准备餐点后个别为每个人提供餐点。食物只能由一个指定的人端送，处理食物的工具也只应该由一个人负责。

在处理食物之前，请先戴上手套或遮盖好伤口或防水包扎伤口。

对于熟食和生食，请使用不同砧板和厨房用具，或者用肥皂和温水充分清洗单板。

在未进行手部卫生的情况下，触摸耳环，身体部位（头发，鼻子，耳朵，眼睛），皮肤损伤，唾液，粘液，汗水，血液，金钱后请勿触摸食物。

遮住头发，长发往后扎紧。

在准备食物和端送食物时不要佩戴首饰。

请勿在无护盖的食物或可能与食物/药物接触的表面上打喷嚏，吹气，咳嗽。

(ix) 布料和衣物处理

如果可行，在处理任何布料和衣物时戴上手套。

处理布料和衣物后，请立即进行手部卫生。

将洗衣篮拿到床边，然后将布料直接放在篮子里。

立即脱掉并清洗上面沾有血液，粪便或体液的衣服或床单用品。

不要摇晃脏衣服，以最大程度地减少细菌通过空气扩散的可能性。

如果可能，请使用最适当的温水设置。

存放前，请确保完全晒/烘干。

按照上面的指示清洁并消毒洗衣篮。

参考资料

1. World Health Organization. Hand hygiene in outpatient and home-based care and long-term Care facilities [Internet]. 2012 [cited 2020 Mar 20]; Available from: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/78060/1/9789241503372_eng.pdf?ua=1
2. Department of Health and Ageing Australia. Prevention and control of infection in aged care | NHMRC [Internet]. [cited 2020 Mar 20]; Available from: <https://www.nhmrc.gov.au/about-us/publications/prevention-and-control-infection-aged-care>
3. Ministry of Health Malaysia. Guideline COVID-10 Management in Malaysia No.4/2020 (updated on 26 February 2020) [Internet]. 2020 [cited 2020 Mar 20]; Available from: [http://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Garis Panduan/Pengurusan KESihatan & kawalan pykit/2019-nCoV/Bil 4 2020/Pages_26022020.pdf](http://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Garis%20Panduan/Pengurusan%20KESihatan%20&%20kawalan%20pykit/2019-nCoV/Bil%204%202020/Pages_26022020.pdf)
4. Centers for Disease Control and Prevention. COVID-19: Resources for Households | CDC [Internet]. [cited 2020 Mar 20]; Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/cleaning-disinfection.html>
5. Centers for Disease Control and Prevention. COVID19 - Caring for someone at home | CDC [Internet]. 2020 [cited 2020 Mar 20]; Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html>
6. Centers for Disease Control and Prevention. Preventing 2019-nCoV from Spreading to Others | CDC [Internet]. [cited 2020 Mar 20]; Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread.html>

原文作者：李耀芳医生 MBBS, OHD, MHM

林齊銘与林真真協助翻譯。

李耀芳医生是瑞士日内瓦大学全球卫生研究所生物医学（全球卫生专业）的博士候选人。她目前的博士研究在日内瓦大学医院（HUG）和瑞士日内瓦医学院的感染控制计划和世界卫生组织患者安全合作中心的博导下进行。她也是马来西亚卫生部的医生。以上指南，纯属个人观点，不一定代表 UNIGE, HUG 和/或马来西亚卫生部。