

LONG TERM CARE COMMUNITY COALITION

Advancing Quality, Dignity & Justice

家庭支持提示： 新冠肺炎、感冒和流感季节

随着天气变冷，感冒流涕的情况也在蔓延，对于您和您在疗养院的亲人来说，保持健康非常重要。以下是给家庭和护理人员的一些提示。

☐ 积极主动！

- 确保您已接种最新疫苗 - 新冠肺炎 **和** 流感疫苗。
- 储备新冠肺炎 (COVID-19) 检测试剂盒（访问 <https://www.covid.gov/tests> 免费领取）、口罩和洗手液。



☐ 照顾好自己

- 做一名护理人员并不容易！保持充足的睡眠、健康的饮食并遵循公共卫生指南，从而让自己保持最佳状态。

☐ 随时了解最新情况

- 与疗养院工作人员保持联系。发展一个联系人，以便随时了解您亲人的情况。
- 询问有关新冠肺炎、流感和其他传染病的最新情况。
- 在与疗养院管理人员和工作人员一起解决问题时**要有礼貌**。
- 认可疗养院工作人员的辛勤工作。保持善良和懂得感恩对于营造积极的环境大有帮助。



☐ 制定备用计划

- 问问自己，如果您无法照顾亲人，谁可以提供帮助。
- 运用技术！帮助亲人设置手机或平板电脑，以方便他们进行视频通话、打电话和发短信。请求工作人员帮助设置电话。



☐ 与其他家庭合作

- 询问管理员是否有家庭委员会 - 如果有，加入！人多力量大。
- **不要害羞**。向其他家庭打招呼。分享您的电话号码、电子邮件或 Instagram。
- 如需了解家庭委员会和家庭支持，请访问 nursinghome411.org/families 或联系我们 (families@ltccc.org)。



其他资源

- [LTCCC 关于传染病预防和控制的情况说明书](#)
- [CMS 传染病预防控制和免疫的关键要素途径](#)
- [Johns Hopkins 医学院冬季疾病指南](#)