

針對 COVID-19 危機期間的患者與家庭的規劃步驟

新型冠狀病毒 (COVID-19) 全球大流行帶來了新的挑戰。首先務必考慮如果感染新型冠狀病毒需要注意的事項。這包括您住院時所接受的醫療內容，以及住院的準備事項。

我們將攜手同心一起面對。您可以立即規劃，協助您的家人、朋友及醫療服務提供者。

阻止傳播

每個人都保持社交距離、經常洗手、咳嗽及打噴嚏遮住口鼻。這表示：

- 您必須遵守您所在州、市或城鎮任何「留在家裡」的建議。
- 透過電話、視訊與其他社交媒體和朋友與家人保持聯絡。
- 人們可能看起來很好、感覺不錯，但仍然能夠傳播病毒。
- 如果您有孩子，請盡可能維持其健康與活力，但是請記住，關閉遊樂場具有充分理由。孩子們應該只和兄弟姐妹與直系親屬在一起。
- 當您必須出門購物、購買雜貨與其他必需品時，請嘗試在商店不擁擠的時候購物。在觸摸商店中的物品前後，以及離開後，請洗手。
- 保持健康—每天做運動、散步、走出戶外。在戶外時，請盡量與家人以外的人保持至少 6 英尺的距離。好好照顧自己。
- 每個人在咳嗽或打噴嚏時，都應該用紙巾遮住其口鼻。將使用過的紙巾丟入裝襯有垃圾袋的垃圾桶裡。然後立即洗手。如果沒有紙巾，咳嗽或打噴嚏用手肘內側遮住。
- 每個人都應經常使用肥皂與水清洗雙手至少 20 秒。務必搓洗手心、手背、及手指間的縫隙。然後用清水沖洗。如果沒有肥皂與水，請使用至少含 60% 的酒精類乾洗手液清潔雙手，徹底搓揉雙手表面直到完全乾燥為止。
- 當周圍有其他人時，請以布面罩遮住口鼻。即使您沒有症狀，也可能將 COVID-19 傳播給其他人。每個人在公共場合（例如去雜貨店購物或採購其他必需品）時，都應該戴上布面罩。下列人士不應使用布面罩，包含 2 歲以下的小孩、任何呼吸困難、失去知覺、無行為能力或在沒有協助的情況下無法取下口罩的人。

用藥選擇

- 列出您的用藥清單（名稱、劑量等），並放在手邊。
- 立即聯絡您的診所、醫院或藥房補充用藥。
- 致電您的藥房，查看是否可以將您的藥物送到家中。

您的金錢與帳單

- 選擇一個您信任的人，協助您處理金錢與帳單。
 - 確保他們知道如何取得您的財務資訊與帳戶，包含密碼。

- 提防詐騙。不要將有關金錢的資訊交給陌生人。
- 如果您接受社會保險，您的款項仍然會到帳 (www.ssa.gov/coronavirus/)。
- 病人權益基金會可協助您找到資源，減輕醫療方面的經濟負擔 (<https://www.patientadvocate.org>)。

您的寵物

- 選擇可以照顧您寵物的人。
 - 確保他們知道寵物獸醫的姓名、照料寵物的說明，以及寵物的醫療問題清單。
 - 給他們一把房門鑰匙，以防他們需要進門照顧您的寵物。
- 要求您的寵物店送交寵物食品和補給品，或使用線上訂購服務（例如 Chewy.com）。

您的醫療照護計畫：三個行動步驟

1. 分享您希望的醫療內容。

這最為重要。

- 想想您一生中最重要的事情：家庭、寵物、愛好等：
 - **Cake** 是一個規劃工具，可以協助您了解、記錄並共享您所有關於健康、法律、葬禮與遺產的決定 (www.joinCake.com)。
 - 這可能是一個困難的練習，但是如有需要，規劃可以讓您的家人更容易做出決定。
- 考慮一下您希望的醫療內容：
 - 與您的醫療代理人（醫療決策代理人）、家人或朋友，以及您的醫療服務提供者討論所希望的醫療內容。
 - **Prepare for your Care** 網站可以向您介紹如何進行這些對話 (www.prepareforyourcare.org)。
- 考慮透過電話及／或自拍視訊與您的醫療代理人（醫療決策代理人）和其他人分享您的期望。您還可以透過視訊通話與其他人討論：
 - Whats App (www.whatsapp.com) ; Zoom (<https://zoom.us>) ; Skype (<https://skype.com>) 或 FaceTime (Apple 裝置的視訊通話功能)。
 - 下載並填寫 Massachusetts Medical Orders for Life Sustaining Treatment 表格 (<https://www.molst-ma.org/>)

2. 選擇「醫療決策代理人」（醫療代理人）

- 如果由於醫療狀況您無法發言，此人將代您發言。如果可以，請選擇一名備用醫療決策代理人。
- 他們可以確保您的醫生了解您希望的醫療內容。
- 收好他們的電話號碼。
- 一個良好的醫療決策代理人：
 - 可以親自或透過電話與您的醫生討論。
 - 了解您希望和不希望的醫療內容。

- 您相信其會遵照您的意願。
- 通知您的醫療決策代理人您選擇其擔任這個角色。
- **Prepare for your Care** 網站可以協助您準備這些討論 (www.prepareforyourcare.org)。

3. 考慮填寫「Advance Directive (預先醫療指示)」

- 此表格可讓您設定您的決策代理人並寫下您希望的醫療內容，以防萬一因醫療狀況您無法發言。
- 如果您已有預先醫療指示，請重新檢視並更新，同時與您的醫療代理人（醫療決策代理人）及醫療服務提供者共享。
- **Advance Directive (預先醫療指示)** 表格可在 **Prepare for Your Care** (<https://prepareforyourcare.org/advance-directive>) 取得。
 - 如果您現在無法簽名或公證沒有關係。
 - 閱讀表格可以協助您考慮所希望的醫療內容。
 - 填寫表格可以協助您的家人和醫療服務提供者更了解您希望和不希望的醫療內容。
- 您可以掃描／傳真、傳送電子郵件，甚至將表格的圖片從手機發給您的醫療代理人（醫療決策代理人）、醫療服務提供者以及您信任的其他人。

住院與醫院的新政策

在新型冠狀病毒大流行期間的住院治療方式可能與患者及家屬所習慣的方式完全不同。可能有所不同的事項：

- 您可能無法親自與平常的醫生交談，僅能透過電話。
- 除特殊情況外，任何訪客均不得進入。
- 您可能會被送往其他醫院，不同於您平常接受醫療的醫院。

有時，患者在接受新型冠狀病毒住院治療時需要在重症監護病房內接上呼吸機器（呼吸器）。

- 研究顯示，大多數需要呼吸器的人都需要經歷數週，甚至更長的時間。
- 戴上呼吸器的人無法講話。

事先準備一份清單，寫下您需要從家中帶來的物品。以下建議將可協助您。

- **紙張與資訊：**
 - 提供電話號碼、主要聯絡人，給您的醫療服務提供者，包含您指定的醫療決策代理人（請參閱上述步驟 2）
 - 您的用藥清單（或攜帶藥瓶）
 - 預先醫療指示或醫療期望資訊（請參閱上述步驟 3）
 - 寵物或帳單的規劃
- **設備：**

- **手機、平板電腦及／或電腦及其充電器。** 這些裝置可以協助您與家人及朋友保持聯絡
- 眼鏡、助聽器、假牙和其他此類物品
- 耳塞、睡眠眼罩、書籍和衣物

連結更多資訊與資源

可以在 [CDC 網站](#) 上找到有關您及家人避免 Covid-19 傳播的**其他指南**。以下連結同時提供有用資料，以便安全地在家照顧受感染的家庭成員：

- [照顧自己或感染 Covid-19 的家庭成員](#)
- [家庭預防措施](#)
- [避免病毒傳播](#)
- [如何清潔並消毒您的房屋](#)
- [新型冠狀病毒的症狀](#)
- [您是否為重症的高風險族群？](#)
- [預防生病](#)
- 家庭對話支援工具：確定您希望的醫療內容
 - Prepare for Your Care: 影片內容逐步計劃
<https://prepareforyourcare.org/welcome>
 - Cake: 在生前規劃中了解、記錄並共享健康、法律、喪葬與遺產的決定
www.joinCake.com
 - Common Practice 提供的 *Hello* 對話遊戲
<https://commonpractice.com>
 - 尊重選擇，COVID-19 資源
<https://respectingchoices.org/covid-19-resources>
 - 我們是否可以談談對我的影響？National Patient Advocate Foundation 的提示表
<https://www.npaf.org/can-we-talk/>
- 其他支援工具
 - National Patient Advocate Foundation COVID-19 行動中心：宣傳與政策資訊
<https://www.npaf.org/patients-and-caregivers/covid19/>
 - Patient Advocate Foundation: 指導患者與家人面對複雜醫療挑戰的資源與服務
<https://www.patientadvocate.org/>

- 在 COVID-19 的陰影下保持 冷靜與堅強 : Courageous Parents Network Video <https://courageousparentsnetwork.org/videos/cpn-talks-with-counselor-mary-frances-garber-on-staying-calm-and-strong-in-the-shadow-of-covid>

本指南由 Partners Healthcare System、重症專家與 National Patient Advocate Foundation (NPAF) 共同製作。