

血液透析患者： 有關流感和新型冠狀病毒病(COVID-19)的重要須知

工作用副本：2020年6月3日版本

由於新型冠狀病毒病(COVID-19)的因素，過去幾週/幾個月給每個人帶來了許多變化以及不確定性。我們深知這樣的情況可能會引起您的其他擔憂，恐懼和疑問，類似這樣的轉變對您意味著什麼？

我們將繼續在血液透析中心進行適當的調整以保護您和我們的職員免受新型冠狀病毒的感染。這份說明單張提供了最新的資訊。請放心地與您的血液透析團隊討論您的疑問。

1. 為什麼我的護理團隊現在都佩戴著口罩？

專家建議所有醫護人員都配戴口罩，以保護病人及其他在醫院中的人。主要是因為佩戴口罩可以防止新型冠狀病毒的擴散感染。

2. 如果我已經或曾經與確診新型冠狀病毒病(COVID-19)的家庭成員或朋友有過近距離接觸，該怎麼辦？

請致電您的透析中心，並讓他們知道您曾與以確診新型冠狀病毒病(COVID-19)的人接觸過。然後，您的透析中心將遵循適當的準則，以確保該中心內所有人的安全。這代表您可能將要在一個不同的中心或其他地點進行透析，亦或更改您的透析時間表。這樣的改變將會是暫時的，直到我們確定的狀況良好為止。

您**必須**在每次透析療程之間，回到家中進行自我隔離。這意味著不去與其他人（甚至於您自己家裡的人）進行緊密接觸，以及除了透析之外，不得前往其他任何地方。在我們監測您是否出現新型冠狀病毒病(COVID-19)的症狀的同時，您需要自我隔離14天。

3. 如果我身體感到不適，應該繼續接受透析治療嗎？

是的，**但是**您應該先致電透析中心，並告知您的病情和症狀，以便我們能妥善地照顧您。如果您病得很重，則可能需要住院治療。

4. 如果我的長期護理院病情爆發，我還能接受透析治療嗎？

是的。在此期間，您前往透析中心的方式或透析治療時間表可能暫時會被改動。我們將會與您、您的家人以及您的護理中心討論相關細節。

5. 透析期間我的家人/朋友可以一起進入中心嗎？

為了確保您與其他患者以及我們工作人員的安全，除非有醫療上的必要，否則**不允許**訪客/家庭成員在血液透析期間陪同病人。然而，陪同人員可以從血液透析醫護人員指定的候診室或其他區域進行接送。

我們理解在血液透析期間，家人或朋友的探訪對於許多病人而言十分重要。我們亦希望在安全和適當的條件允許下，歡迎訪客回到中心進行探訪。卑詩省衛生局/衛生部門正在不斷審查對於訪客限制的規定。您的血液透析團隊將會通知您相關指引的調整。

6. 為什麼我的透析時間表會被更改？

為了每個人的安全並確保適當的身體距離，病人的時間表可能會有所變動並且錯開。我們要確保身體不適的病人不會與其他人進行密切接觸。當我們正在努力確保每個人的安全的同時，我們衷心感謝您和家人的彈性配合。

7. 為什麼不能給我們提供口罩？

專家要求我們僅為有症狀且感到不適的病人提供口罩。我們歡迎您在透析期間佩戴個人的非醫療用口罩（例如布口罩）。這樣的舉動可能助於保護您周圍的人。有關非醫用口罩及如何清潔和處理方法，請查看 www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19/prevention-risks/masks 獲取相關資訊。

然而，單單使用口罩防護是不夠的，需要與其他預防措施（例如經常洗手和保持身體距離）相結合。有關更多資訊，請查看 [http://www.bcrenalagency.ca/health-info/prevention-public-health/novel-coronavirus-\(covid-19\)](http://www.bcrenalagency.ca/health-info/prevention-public-health/novel-coronavirus-(covid-19))。

8. 當我沒有生病且沒有病毒時，為什麼我們需要保持身體距離？

卑詩省首席衛生官（Bonnie Henry 醫生）已要求所有人，無論您是否生病，在任何時候都須保持身體距離（早期稱為社交距離）。如果您想了解有關身體距離的更多信息，請要求工作人員提供協助（或訪問網站 [http://www.bcrenalagency.ca/health-info/prevention-public-health/novel-coronavirus-\(covid-19\)](http://www.bcrenalagency.ca/health-info/prevention-public-health/novel-coronavirus-(covid-19))）。相關說明單張有英語、旁遮普語和繁體中文版本。

9. 為什麼要求我們採取其他交通乘坐方式？

您的安全以及保護至關重要。因此，您可能被要求更改前往透析中心的方式，以幫助實踐保持身體距離。傷殘人士小巴服務 (HandyDART) 目前仍在運行，並且正實行安全的清潔和保持距離。如果您對傷殘人士小巴服務 (HandyDART) 有任何疑問或要修改您的預約時間，請直接與他們聯絡。

10. 透析中心內是否有患有新型冠狀病毒病 (COVID-19) 的人？

卑詩疾病控制中心 (BCCDC) 的網站上已向公眾提供了有關新型冠狀病毒病 (COVID-19) 確診者比率的信息。但是，為了保護機密性，我們無法透露有關透析病人的資料。但請放心，我們正採取預防措施，以確保感染者不會進一步傳染給透析中心的其他人。

11. 為什麼預設護理計劃 (Advance Care Planning) 於新型冠狀病毒病 (COVID-19) 大流行期間很重要？

預設護理計劃 (Advance care planning) 雖然聽起來可能使人畏懼，但當您跟家人可為自己在未來隨著身體健康狀況上的變化已預先計劃好，這樣會使您倍感安心。預設護理計劃 (Advance care planning) 可包括與家人一起做財務計劃，確定由誰代表您做出醫療決定，還可以包括定下遺囑。您可以與透析中心的社工聯絡以獲取有關此方面的更多詳細資料。

其他新型冠狀病毒 (COVID-19) 的資料

在新型冠狀病毒病 (COVID-19) 大流行期間，我可以在哪裡找到相關的支援和資料？

縱然保持身體距離十分重要，然而透過社交媒體、群組、互聯網以及電話與家人和朋友的聯繫，保持交際亦很重要。

保持健康的建議：

- 均衡飲食
- 使用視訊/電話/郵寄信件來聯繫家人或朋友，或進行冥想（即使只花 2 分鐘的時間）
- 撰寫感恩日記
- 練習深呼吸
- 聽音樂
- 增加體能活動
- 限制汲取負面媒體報導
- 做些善事
- 花些時間在大自然中
- 跳舞
- 研究新食譜
- 閱讀一本書
- 探索些自我管理的策略，例如正面思考、瑜伽、冥想、藝術、用鍛煉的方式來管理焦慮的想法。您可以登入 Anxiety Canada 的網站 www.anxietycanada.com 去尋找一些有關自我管理焦慮的策略。
- 您還可以參加加拿大心理健康協會(Canadian Mental Health Association)的網上自學課程《重新振作》(Bounce Back Online)，有助於控制情緒低落、壓力和焦慮。網上版本是免費提供的，無需轉介。歡迎查看網址：www.online.bouncebackonline.ca。

除上述資料外, 還可查看以下網站：

- www.anxietycanada.com 以了解有關焦慮的自我管理策略以及相關資料
 - www.selfmanagementbc.ca 以了解《培養慢性疾病（健康）自我管理的能力系列課程》以及相關支援（中文）
 - www.healthlinkbc.ca 或隨時致電 8-1-1 熱線查詢健康資料（您可以在 8-1-1 熱線中要求翻譯服務，無論您說國語或廣東話，都可以用自己的語言輕鬆表達自己）。
 - www.flattenthecurve.com 有關減少新型冠狀病毒 (COVID-19) 以及對居家及社區中的影響淺顯易懂的資料（此網站主要引用美國案例）
- 適用於正在實施自我隔離的個人相關網站：

<https://www.covidhelper.org/>

原住民行動機構 (Indigenous Client Action Agency) 提供的新型冠狀病毒病 (COVID-19) 相關指南：
<https://www.indigenousclimateaction.com/entries?tag=COVID-19>

除了產生焦慮之外，新型冠狀病毒 (COVID-19) 大流行還會導致許多的財務壓力。在此次危機期間的相關福利補助計劃列表如下：

<https://www.canada.ca/en/employment-social-development/corporate/notices.html>

<https://www.canada.ca/en/department-finance/economic-response-plan.html>

[加拿大的新型冠狀病毒病 \(COVID-19\) 經濟應對計劃：援助加拿大人及企業](#)

Povnet : 特殊支援 (包括銀行、卑詩水電局(BC Hydro) 以及電話公司)
<https://www.povnet.org/covid19-special-resources>

在這段期間裡感到孤獨和恐懼是屬於完全正常的。如果您感到驚慌，請與腎科團隊的醫護人員聯繫，他們可以確保您得到協助。

改編自溫哥華綜合醫院團隊資料小手冊，並表示感謝。