

供血液透析病人參閱的資訊：流感與新型冠狀病毒病(COVID-19)

Information for Hemodialysis Patients: Flu & Novel Coronavirus (COVID-19)

現用版本 2021 年 2 月 24 日

由於 COVID-19 疫情關係，大家在過去幾個月都經歷了不少改變和不定因素。我們明白您可能會因此而多了憂慮、恐懼和疑問，想知道這對自己有什麼影響。

在血液透析診所，我們繼續實施各項應變措施，以保障您和我們員工免受 COVID-19 感染。此小冊子提供相關變動的最新消息，如有疑問，請隨時與您的血液透析團隊商討。

1. 為何照顧我的醫護人員全都戴上口罩？Why are my care providers all wearing masks?

專家建議所有醫護人員都必須戴上口罩，以保障病人及醫院範圍內各人的健康，因為戴口罩能防止 COVID-19 感染的傳播。

2. 若我有親友被確診為 COVID-19 患者，而我曾經或在最近與他 / 她有密切接觸，我應該怎樣做？What should I do if I have or have had recent close contact with a family member or friend who has been diagnosed with COVID-19?

請致電您的透析診所，通知他們您曾與 COVID-19 確診者接觸。他們將遵照既定的指引去保障診所內每位人士的安全。您或會因此須在診所內另一個不同的地方治療，或須前往另一間診所治療，或須更改治療時間。這將是暫時性的措施，直至我們能確保您沒有染病為止。

每次接受完透析治療後回家，至下次再去做治療的中間時段，您都必須留家自我隔離，意思是您不可以與其他人士（即使是同在您家中居住的人士）有密切接觸，也不可以前往透析診所以外的其他任何地方。您將須進行 14 天自我隔離，期間我們將監察您有沒有出現任何 COVID-19 症狀。

3. 若我感到不適，還應該前來接受透析治療嗎？Should I still come for my dialysis treatment if I feel sick?

應該，但您需先致電透析診所，通知我們您的病況和症狀，讓我們能預先作出適當的照顧安排。
若病得嚴重，則或需入院治理。

4. 如果我所住的長期護理設施或社區有疫情爆發，我仍然接受透析治療嗎？ Will I still receive dialysis if my long-term care home or community in which I live has an outbreak?

是的，只是在這期間您或需暫時改變前往透析診所的方法、更改透析治療時間，醫護人員在提供治療時也需採取不同的安全措施。我們會跟您、您的家人和您的護理設施共同商討這些安排。

5. 在我接受透析治療期間，我的親友可以進入透析診所嗎？ Can my family member/friend come into the unit while I am having dialysis?

為了保障您、其他病人和我們員工的安全，訪客 / 家人不得在病人進行透析治療期間逗留在診所陪伴病人，有醫療需要者除外。親友可以在候診室或血液透析員工的指定範圍接送病人。

對很多病人來說，在接受血液透析治療期間有親友陪伴在旁是很重要的。我們也很期待當情況回復安全和合適時，我們能再次歡迎訪客前來診所。卑詩省的衛生廳 / 各衛生部門一直在定期檢討限制醫院訪客的政策，若相關的指引有變，您的血液透析團隊將會告訴您最新的消息。

6. 為何改了我的透析治療時間？ Why is my dialysis schedule being changed?

為了每一個人的安全和確保有適當的身體距離，病人的治療時間可能會變得不同或不定，因為我們想確保身體不適的病人不會跟其他人有密切接觸。在努力確保每個人安全的同時，我們感謝您和您的家人能就此作出彈性處理。

7. 我需要戴口罩嗎？ Do I need to wear a mask?

所有由公眾範圍步入透析治療區、身處公共範圍（如候診室或走廊等）及正在接受透析治療的人士，都必須戴上口罩（飲食時除外）。有關戴口罩的主要事項，請參閱

http://www.bcrenal.ca/resource-gallery/Documents/Hemodialysis_Patients-Mask_Posters.pdf。

只戴口罩並不足夠，我們還需實施其他預防措施，例如勤洗手和保持身體距離。

8. 我沒有生病也不帶病毒，為什麼我們要保持身體距離？Why do we need physical distancing when I am NOT sick and do not have the virus?

不論您是否生病，根據醫療衛生官(Dr. Bonnie Henry)的要求，每一個人任何時候都必須保持身體距離（之前稱為社交距離）。

9. 為何要求我們乘搭另一種交通工具？Why are we being asked to take alternate means of transportation?

您的安全保障是至為重要的。要求您使用另一種方法前來透析診所，是希望能夠保持適當的身體距離。目前，傷殘人士小巴服務 HandyDART 仍繼續營運，並實施了安全清潔和身體距離的措施。如對 HandyDART 服務有任何疑問，或想更改預約時間，請直接聯絡他們。

10. 透析診所內有沒有任何 COVID-19 病人？Are there any patients that have COVID-19 in this dialysis unit?

在卑詩疾病控制中心的網址內可以找到其公佈的 COVID 確診病者比率，但由於私隱保密關係，我們不能透露透析病人的特定資訊。但請放心，我們都做足了安全措施，以確保患者不會將疾病傳播給透析診所內的其他人士。

11. 為何在 COVID-19 疫情期間安排預設護理計劃是重要的？Why is advanced care planning important during COVID-19?

安排預設護理計劃，可能會令您感到害怕或卻步，但做了之後又可令您感到平靜和安心，因為您知道萬一自己的健康出現變化時，您已為自己和家人預先定好了計劃安排。預設護理計劃可包括家庭財務策劃安排、決定應由誰人代表您作出醫護決定，也可包括訂立遺囑。有關詳情，您可以向診所社工查詢。

供血液透析病人參閱的其他 COVID-19 資訊

Additional Resources about COVID-19 for Hemodialysis Patients

供血液透析病人參閱的 COVID-19 資訊（現用版本 2021 年 2 月 24 日） 第 3 頁

在 COVID-19 疫情期間，我可以在哪裡找到支援和資源訊息？**Where can I find support and resources during the COVID-19 pandemic?**

保持**身體**距離固然重要，但透過社交媒體、小組聊天、互聯網和電話與親友保持社交聯繫亦同樣重要。

疫情期間保持健康的建議：

- 均衡健康飲食
- 透過虛擬方式 / 電話 / 郵寄或冥想與親友聯繫（即使只有兩分鐘時間）
- 寫感恩日記
- 練習深呼吸
- 聽音樂
- 增加體能活動
- 少看令人不開心的傳媒報導
- 對人行善
- 享受大自然
- 跳舞、跳舞、跳舞！
- 煮一道新菜式
- 看一本書
- 嘗試各種自我管理策略，例如正念、瑜珈、冥想、藝術、運動，以好好管理那些令您焦慮憂心的想法。您可以在 **Anxiety Canada** 的網址 www.anxietycanada.com 找到一些自我管理策略的資訊
- 您亦可以在網上使用 **Canadian Mental Health Association** 提供的自我主導課程 **Bounce Back Online**。這課程能幫助使用者管理情緒低落、壓力和焦慮問題。網上版本費用全免，也無需醫生轉介。請瀏覽 online.bouncebackonline.ca。

除上述資源外，您也可以參閱以下資料：

- 瀏覽 www.anxietycanada.com 閱取有關焦慮症的資訊和自我管理策略
- 瀏覽 www.selfmanagementbc.ca 閱取有關支援自我管理資源和各項支援服務

供血液透析病人參閱的 COVID-19 資訊（現用版本 2021 年 2 月 24 日） 第 4 頁

- 瀏覽 www.healthlinkbc.ca 或在每日任何時間致電 8-1-1 查詢健康資訊及資源訊息
- 瀏覽 www.flattenthecurve.com 閱取以淺白語言講解的資訊，學習如何減輕冠狀病毒和 COVID-19 疾病對家庭和社區的影響（此資源使用美國例子）

供正在自我隔離人士參閱的資源：

www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19/self-isolation

Indigenous Client Action Agency 提供有關 COVID-19 的指引：

<https://www.indigenousclimateaction.com/entries?tag=COVID-19>

跟焦慮症一樣，COVID-19 也引出不少財政壓力因素。以下所列是在這危機下可提供撥款資助的計劃：

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

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

在此期間有孤立感和恐懼感是完全正常的。若是感到驚恐，您可以向血液透析診所的醫護人員求助，他們將確保您能得到所需的支援。

改編自一本由溫哥華綜合醫院團隊所編製的小冊子，特此致謝。