

過去十年，醫護提供系統經歷了巨大變化，我們現正面對不曾遇過的社區感染。

像 CHATS 等社區護理組織有雙重責任：

1. 我們必須竭力預防感染從我們的客戶傳播至我們的職員。
2. 我們必須竭力減低感染從我們的職員傳播至我們的客戶。

CHATS 認真履行保障我們客戶的責任。我們制訂了下列程序，以控制和管理社區裡的感染傳播：

- 所有 CHATS 的人員需要篩查客戶或任何與您同住的其他人，他們會在每次到訪和開始任何護理前詢問數項事情。這或會於前一晚透過電話進行，或當人員到達府上時進行。
- 我們會篩查您健康狀況的任何變化，如：新發而原因不明的咳嗽、氣促、呼吸困難或發燒等。
- 如您出現任何有關症狀，人員會詢問您是否已看醫生。如您未有看醫生，人員會穿著額外的保護裝備，除了手套外還或會包括口罩、眼罩和保護衣，此乃我們的正常做法。
- 有關預防措施旨在保障人員及其當日需要照顧的其他客戶，以防您患上可傳播予他人的傳染病。
- 我們亦強調，我們的人員在提供護理期間需要不時適當地徹底洗手，因為**洗手是我們防禦感染傳播的最重要一環**。職員會用免洗消毒搓手液或梘液和清水清潔雙手—謹請客戶備有洗手梘液和抹手紙供職員使用。如任何 CHATS 人員沒有適當地清洗雙手，請通知我們！謹建議您同樣培養良好的洗手習慣，以預防感染傳播。

如對我們的感染管理程序有任何疑問，請即撥打 905-713-3373 內線 7022 與您的 CHATS 感染控制專科護士聯絡。

清洗雙手

正確洗手的方法是，使用梘液和清水或使用酒精搓手液，搓揉手掌和手腕的所有部分。清洗雙手最少 15 秒或以上。特別注意指尖、指間、手背和姆指基部位置。

- 保持短甲。
- 洗手時脫下手錶、指環和手鐲。
- 不要使用人工指甲。
- 避免使用易剝落的指甲油。
- 清洗手腕和前臂（如果同樣有被染污的可能）。
- 洗手時確保捲起衣袖，避免弄濕。

如對割傷、疼痛、敏感或已有皮膚狀況存有任何疑問，請撥打 1-866-797-0000 或 TTY 1-866-797-0007 向 Telehealth Ontario 查詢。

用梘液和清水洗手的步驟：

1. 脫下手飾，並用溫水弄濕手掌和手腕。
2. 按一、兩下洗手梘液。
3. 弄起泡沫，然後掌心對掌心搓揉雙手。
4. 搓揉指間和手指周圍。
5. 用掌心搓揉手背，兩手交替。
6. 指尖對掌心搓揉，兩手交替。
7. 虎口對姆指搓揉，兩手交替。
8. 虎口對手腕搓揉，兩手交替。
9. 徹底用水沖洗。
10. 用抹手紙拍乾雙手。
11. 隔著抹手紙關上水龍頭。

用酒精搓手液清潔雙手的步驟：

1. 按一、兩下將搓手液置於乾爽的手掌掌心中。
2. 掌心對掌心搓揉雙手。
3. 搓揉指間和手指周圍。
4. 用掌心搓揉手背，兩手交替。
5. 指尖對掌心搓揉，兩手交替。
6. 虎口對姆指搓揉，兩手交替。
7. 虎口對手腕搓揉，兩手交替。
8. 搓揉雙手直至乾爽為止。不要使用抹手紙。

（來源：Government of Ontario）

綠色清潔

何謂綠色清潔？

綠色清潔是一個特別設計的清潔計劃，在選用清潔產品和制訂清潔程序時，以大廈住戶、照護人員和自然環境的健康為主要關注點。

綠色清潔計劃的設計圍繞一些特選的產品、設備和程序，旨在盡量減少環境中的毒性，以及盡量減少對自然資源的消耗，從而在清潔過程中留下最小的生態足印。

為何展開綠色清潔計劃？

研究發現，一些常見的清潔產品會對大廈住戶和照護人員的健康構成嚴重負面影響。因暴露於有害清潔產品而導致的健康問題包括：眼睛和皮膚刺激、咳嗽、胸痛、嘔吐、抽搐和腹瀉。11.6%與工作相關的哮喘由清潔產品引起。

如何確定一個產品是否綠色產品

如要確定一個產品是否真正的綠色產品，可看看產品有沒有加拿大環境部(Environment Canada)的第三方認可標籤，如：環保選擇生態標誌(Environmental Choice Eco-logo)標籤：



- 選用不含磷酸鹽的洗碗機清潔劑。磷酸鹽會讓水藻在淡水中的生長速度比正常快，因而造成環境問題。
- 停止使用市面上的焗爐清潔劑。焗爐清潔劑含有刺激皮膚、致癌和誘發哮喘的有毒化學混合物。
- 避免使用市面上的通渠劑，因其混有一些最危險的化學劑，可對皮膚和眼睛造成永久損害。
- 自製天然家居清潔產品，可運用的材料包括：梳打粉、白醋、橄欖皂、茶樹油和檸檬汁等。

床蟲須知

任何人在任何地方皆有機會受床蟲侵擾，
但這蟲害是可以預防和控制的。

甚麼是床蟲？

床蟲是橢圓形且沒有翅膀的小昆蟲。牠們約為蘋果籽的大小，呈啡紅色。牠們一般在晚上出沒和叮咬。床蟲可寄居於睡床，另亦幾乎可在任何陰暗的裂縫或罅隙中出現。如欲索取有用資訊一覽表或一般資訊，請瀏覽 www.bedbugsinfo.ca。

要是有了床蟲該怎麼辦

- 檢查您的床墊和床架，特別是褶位、縫隙和底部，以及床蟲喜歡躲藏的其他位置。
- 用吸塵機打掃床墊、床架底板和睡床附近的任何物品。每天吸塵並隨即清理吸塵袋是必需的。
- 以盡量高溫的熱水清洗床單，並將其置於烘衣機20分鐘。
- 移除任何不必要的雜物。
- 用填料密封底板之間、木床框上、地板和牆身的裂縫和罅隙。修補或移除脫落的牆紙，上緊鬆脫的燈掣蓋，以及密封任何水、電、煤等喉管入屋處的開口。
- 設置黏膠板或黏貼（地毯貼亦可）捕捉床蟲，每天監察情況。仔細檢查您帶回家中的任何物品。
- 諮詢專業的防治蟲鼠服務，討論使用對人類和環境造成最少風險的滅蟲選擇。

有關床蟲的協助

防治蟲害的財政協助或會為以下人士提供：

- 低收入業主
- 低收入租戶
- 社會房屋提供者
- 院舍營運商
- 退休之家

有關床蟲或防治蟲害的財政協助之詳情，請致電：

約克區健康連繫(York Region Health Connection)

1-800-361-5653 1-866-252-9933 www.york.ca

您的安全 是我們的首要顧慮

設備安全

- 為減低您受傷的風險，應按醫護專業人員的指示使用助行器、輪椅、浴室和廚房輔助器等輔助裝置。
- 雙焦眼鏡可改變您判斷深距的能力。小心走路，並盡可能使用扶手。
- 穿著舒適合腳且有防滑鞋底的鞋履，有助減低您跌倒的風險。
- 配戴有效的助聽器有助您更留意四周環境，使您更安全。

安全用藥

- 確保將舊藥物棄掉。您的藥劑師可協助您安全地棄置有關藥物。
- 切勿服用為他人處方的藥物。
- 不要混合酒精和藥物，因為藥物的預期效果會因而改變。
- 如您正服用三種或以上的藥物，則合資格獲本地藥劑師跟您覆檢藥物 – 費用全免。

家居安全

- 寵物或會在您走路時阻擋您的去路。注意牠們的所在。
- 以雙面膠紙穩固細小或鬆脫的地毯。
- 將經常使用的食物移至不用踏凳便能觸及的架上。
- 使用夜燈照亮陰暗的走廊和浴室。
- 請別人協助更換煙霧/一氧化碳探測器的電池，以減低跌倒的風險。
- 別跑去接聽電話。告訴家人和朋友等候電話多響幾下。

及早預防.....

- 每年進行視力和聽力檢查。
- 每天飲用六杯飲料。如果這令您晚上需要起來上廁所，則於晚上 6 時後暫停飲用。
- 每天最少兩餐均衡飲食。
- 如出現原因不明的體重增加、體重下降、頭暈眩目、失去平衡，或任何其他不尋常的症狀，則應去看醫生。
- 索取免費的《**您的緊急應變準備指南 (Your Emergency Preparedness Guide)**》，該指南載於加拿大政府網站 <http://www.getprepared.gc.ca/fl/pub/ep-gd-prprtn-eng.pdf>。細閱相關資訊，並為您和您的摯愛制訂緊急應變計畫。

您有跌倒的風險嗎？

跌倒是導致加拿大長者受傷的主要成因，並可對您整體的健康和獨立能力造成嚴重影響。回答以下問題，了解您是否有跌倒的風險：

問題	是	否
您是否曾經跌倒？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您是否感到頭暈眩目及/或難以保持平衡？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
走路是否因為肌肉無力、關節僵硬或足部問題而變得困難？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您是否需要服用三種以上的藥物？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您是否有視力問題？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您是否要頻密或匆忙地上廁所？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您是否曾拖延處理家居危害的問題，如：照明不足、地面濕滑、小地毯、欠缺手把等？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
是否因擔心跌倒而令您較不活躍好動，以及減少社交活動？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您是否感到難以集中、抑鬱或孤立？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您是否不只偶爾喝點少酒而已？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
要是您跌倒，您是否會獨處並有機會無法求助？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

CHATS 透過我們的個人支援人員，以及作為日間和社交計畫的一部分，提供運動計畫。歡迎聯絡 CHATS 索取詳情。

12 個防跌要訣

1. **定期運動**：定期運動有助保持肌肉和骨骼的力量和彈性，減低受傷的風險。
2. **均衡飲食**：每天三餐均衡飲食十分重要，以避免感到虛弱、頭暈和疲倦。
3. **定期進行健康檢查**：視力、聽覺、骨骼和肌肉的變化可導致跌倒 – 如不慎跌倒，則應去看醫生。
4. **安全用藥**：部分藥物可令您昏昏欲睡或頭暈眩目，如出現任何有關副作用，則應與您的醫生或藥劑師討論。
5. **穿著健康鞋**：在室內和室外穿著有防滑鞋底的低跟鞋。
6. **正確使用助行器**：拐杖或助行器應適合您的高度。
7. **移除雜物**：清除樓梯和出入範圍的物品。
8. **穩固地毯**：避免使用小地毯或地蓆，它們容易滑動或打褶，因而令人絆倒。
9. **照亮您的走動路線**：夜燈可用於照亮陰暗的走廊、浴室和樓梯。
10. **進行家居安全檢查**：每個家居的基本安全配置包括：安全扶手、照明充足的樓梯、夜燈、浴室墊和手把。
11. **花時間跟朋友相處**：研究顯示，隔絕、孤獨和較不活躍者受傷情況較嚴重。
12. **避免匆忙**：匆忙會增加您跌倒的風險 – 慢慢來，不要急。

(來源：約克區健康連繫 (York Region Health Connection))

跌倒後如何起來

1. 準備

- 切勿急於起來。如不慎受傷，則使用 Lifeline 或電話求助。
- 找些穩固的物件，如：家具。
- 滾向身體的一側，轉動頭部、肩膀、臀部，然後轉動腳部。

2. 起來

- 推起您的上半身。抬起頭，稍歇，穩住自己。
- 以雙手和膝蓋作支撐慢慢起來。爬往您能抓住的穩固物件。
- 將一隻腳滑向前，平放在地上。

3. 坐下

- 另一隻腳保持彎曲，膝蓋置於地上。
- 慢慢起來，轉身坐在椅上。
- 在嘗試做其他任何事情之前，稍坐數分鐘。

高樓安全

高樓大廈對緊急逃生構成特有的挑戰。

住客應清楚知道：

- 大廈管理員的姓名和電話號碼。
- 誰是大廈安全委員會(Building Safety Committee)的成員。
- 誰是樓層監察員。
- 誰負責逃生演習，以及每隔多久進行一次。
- 滅火筒、自動體外心臟去顫器和氧氣筒的位置。
- 緊急逃生裝置的位置。

您的緊急應變計劃：

通知您的大廈經理/管理員您在緊急情況時的特殊需要及/或要求。

熟悉您大廈的緊急逃生計劃。

清楚各樓層的所有逃生路線和緊急出口的位置。

清楚大廈緊急按鈕的位置，以及可供輪椅出入的緊急出口位置（如適用）。

要求在您居住或工作的樓層配置緊急逃生椅，將其置於樓梯附近更佳（如適用）。

如您的住處位於高樓大廈內，則與您的鄰居建立「友伴系統」，並定期與他們練習您的緊急應變計劃。

如您需依賴任何維生設備，則應制訂緊急後備計劃，以確保設備於停電時仍可如常運作。

向大廈經理索取大型告示牌，以便在緊急情況時將其置於您家的窗戶，以示您需要協助。

冬天安全要訣

約克區社區及健康服務(York Region Community and Health Services)謹祝您冬天平安。每年，每三名長者中便有一名跌倒。街道濕滑、通道結冰和大雪等情況，是可導致嚴重跌倒意外的冬天危害（即使對健康活躍的長者亦然）。好消息是，大部分的跌倒意外皆可預料和避免。

- 清理所有通道和梯級上的冰雪，準備適當的鏟子和融冰劑。
- 隨身帶備一小包砂礫或貓砂，以便走路時灑在結冰的路面上。
- 確保通道於晚上的照明充足。
- 穿著合腳且鞋底有深坑紋的靴子或套鞋。
- 穿著保暖衣物，以免因寒冷而趕路。
- 當心冰塊，戴上太陽眼鏡可減少刺眼的強光。
- 將包裹拿在身旁，以便走路時看清前方。
- 購物後乘搭的士回家，這比跌倒的花費來得少。
- 如必須在冰上行走，放慢速度，小步前行。
- 使用樓梯時，緊握扶手。
- 如您的平衡力欠佳，則在冰冷的日子留在室內；如需外出，則攜帶附有冰鋤的拐杖。

以上要訣取材自東約克防跌行動小組(East York Falls Prevention Action Group)。

有關詳情，請聯絡

約克區健康連繫(York Region Health Connection)

1-800-361-5653 1-866-252-9933 www.york.ca

緊急求生包清單

緊急求生包清單列出一些應存放在易於取得之處的基本物品，以便在緊急情況期間或其後最少三天能夠獨自求生。

安康生活，安康養老，安康享福

- 無線電和電池或曲柄收音機
- 備用電池
- 急救包
- 電力中斷時可以使用的電話
- 蠟燭和火柴/打火機
- 後備車匙
- 現金
- 重要文件，如：您的身份證明文件
- 不易腐爛的食物和瓶裝水
- 手動開罐器
- 衣物和鞋履
- 毛毯或睡袋
- 衛生紙和其他個人物品
- 藥物
- MedicAlert** 手鐲（如適用）
- 背包或行李袋
- 口哨（在需要時吸引注意）
- 撲克牌