

居家照護與個人支持工作者

流感季節與新冠肺炎 (COVID-19) 預防

預防措施 - 標準注意事項

在工作上，保護自己與您照護的人遠離傳染病需要了解實情、保持良好的衛生習慣、以及採取一些明智的預防措施。以下是您可以管控的預防措施。

請遵循標準注意事項。

美國疾病管制與預防中心 (CDC) 建議以下預防行動，有助於預防傳染病的擴散：

- 工作之外，不要近距離接觸患者。
- 避免觸碰眼、鼻、口。
- 生病時待在家。
- 咳嗽時應摀住嘴巴。
- 打噴嚏時使用紙巾摀住，並將紙巾丟至垃圾桶。

洗手

洗手是防止感染散播的最佳防禦之一。經常用肥皂和水清洗雙手至少 20 秒，特別是上完廁所後；處理完體液；更換手套後；用餐前；雙手明顯髒汙時；以及擤鼻涕、咳嗽或打噴嚏後。

如果沒有肥皂和水，可使用含至少 60% 酒精的酒精洗手液。如果雙手明顯髒汙，請使用肥皂和水清潔。

您生病了嗎？

如果您無法前往工作，請立即通知照護雇主、勞動派遣機構、個案經理、個人代理商或服務協調員。

在工作上，您有疑慮暴露於呼吸道疾病嗎？



您應與您的照護雇主、其代理人或勞動派遣機構討論您的疑慮。記住，請遵循標準注意事項並清洗雙手。

個人保護設備

CDC 不建議一般民眾戴口罩。但如果照顧有健康狀況的個人，使健康照護工作者增加額外風險，應配戴口罩。

針對居家照護近距離接觸者，使用口罩很重要，因其可能有呼吸道疾病或流感。如果有手套和口罩的適當需求，居家照護及個人支持工作者必須聯繫當地辦事處。因為口罩和手套需求難以取得，且您提出要求時可能無法提供。

資源與資料來源

奧勒岡州居家照護委員會 (Home Care Commission) 健康安全網站：

<https://www.oregon.gov/DHS/SENIORS-DISABILITIES/HCC/PSW-HCW/Pages/Health-Safety.aspx>

奧勒岡州衛生局 (OHA)：

<https://www.oregon.gov/oha/PH/DISEASES/CONDITIONS/DISEASESAZ/Pages/emergin-g-respiratory-infections.aspx>

美國疾病管制與預防中心：

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/prevention-treatment.html>

尋找您附近的 OHCC 安全課程：

<https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/de2368.i2.2.20.pdf>