

家庭护理和个人支持工作人员

流感季节和新型冠状病毒 (COVID-19) 的预防

预防步骤 - 标准预防措施

为了在工作中保护您自己和您照顾的人不受传染病感染，您需要了解事实，养成良好的卫生习惯，并采取一些合理的预防措施。这些是您可以掌控的预防措施。

始终采用标准的预防措施。

美国疾病控制与预防中心建议采取以下预防措施，以防止传染病的传播：

- 在工作之外避免与生病的人密切接触。
- 避免触摸眼睛、鼻子和嘴巴。
- 生病时要留在家里。
- 咳嗽时要遮住。
- 用纸巾遮住喷嚏，然后把纸巾扔进垃圾桶。

洗手

洗手是预防感染传播的最好方法之一。经常用肥皂和水洗手至少 20 秒，特别是在上厕所之后；处理体液；换手套后；在吃东西之前；手被明显弄脏时；以及在擤鼻涕、咳嗽或打喷嚏之后。

如果没有现成的肥皂和水，使用含至少 60% 酒精的洗手液。如果双手明显脏了，一定要用肥皂和水洗手。

您生病了？

如果您不能上班，立即通知消费者-雇主、劳动派遣机构、病例经理、个人代理人或服务协调员。

您是否担心在工作中接触到呼吸道疾病？

您应该与您的消费者-雇主和他们的代表或劳动派遣机构讨论您的疑虑。记住要始终采取标准预防措施和洗手。

个人防护设备

美国疾病控制与预防中心（CDC）不建议公众戴口罩。然而，如果医护人员要照顾那些有额外健康风险的病人，他们应该戴上口罩。

口罩的使用对于那些在家照顾可能患有呼吸道疾病或流感的人来说至关重要。如果有恰当的手套和口罩需求，家庭护理员和个人支持工作人员必须联系当地办公室。由于需求巨大，口罩和手套很难购买，并且在您提交请求时可能无法提供。

资源和来源

俄勒冈家庭护理委员会健康与安全网站：

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

俄勒冈州卫生局 (Oregon Health Authority)：

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

美国疾病控制与预防中心：

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

在附近找一个 OHCC 安全课程：

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