

## 非醫療保健行業員工一般建議

在您的工作場所中進行的一項調查確定了幾名可能暴露於已知新冠肺炎病例的人士。**此時，所有被確定為病例密切接觸者的人員都已得到通知。如果您未接到此類通知，您則不屬於已知的密切接觸者。**但是，在工作中或在其他環境中可能還會發生其他未確定的暴露，因此，請遵循下文概述的準則，繼續保護自己、同事和親人，這一點很重要。

### 自我留意症狀14天

建議您自收到此通知之日起**自我留意症狀14天**，即便您已接種疫苗。如果您在任何時候出現符合新冠肺炎特徵的症狀（發燒或發冷、咳嗽、呼吸急促或呼吸困難、咽喉痛、噁心、嘔吐、腹瀉、乏力、肌肉或身體酸痛、頭痛，或味覺/嗅覺喪失），您應該通知您的雇主並儘快離開工作。立即致電您的醫生。

如果您沒有醫生，可以致電1-888-334-1000與聖塔克拉拉山谷醫療中心（Santa Clara Valley Medical Center）的山谷連線（Valley Connections Line）聯絡，並要求與諮詢護士交談。如果您必須尋求緊急醫療照護，請告知醫護人員您的症狀可能與新冠肺炎有關。

### 社交間距與個人衛生

當您繼續工作時，請記住在自己與其他員工或顧客之間保持六英尺。加州政府現已強制要求戴面罩（[加州公共衛生部（CDPH），2020年](#)）。您必須時刻戴面罩（除非在飲食、因醫學原因不建議您戴面罩，或者與聽障人士進行溝通時）。確保定期清潔雙手，尤其是在進餐前後及上洗手間後。可以使用含酒精的乾洗手液，除非手濕或明顯髒污以及上洗手間後。避免觸碰您的臉，並在可行的情況下時刻戴面罩。保持安全且健康的其他方式包括：

- 避免使用公共區域（例如，會議室、食堂和休息室）。
- 在您的辦公桌前吃飯。
- 錯開休息時間以保持充足的社交間距。
- 把所有不必要的面對面會議減到最少，並儘可能選擇視像會議；對於必須親自參加的會議，請安排以確保保持充分的社交間距。
- 提供一次性濕巾，以便在每次使用前可以清潔常用表面（例如門把手、鍵盤、遙控器、辦公桌、其他工具和設備）
- 在可能的情況下，避免使用其他工作者的電話/手機、辦公桌、辦公室或其他工具和設備。如有必要，請在使用前後對它們進行清潔和消毒。

您應遵循雇主指示的其他工作場所政策，以防止傳染擴散。感謝您為維護自己、同事和社區安全與健康的奉獻。如果您還有其他疑問，請告知您的雇主。

2021年2月23日