



COVID-19 大流行和流感季节： 不要松懈！

COVID-19 和流感对发展服务部 (DDS) 所服务的群众/个人有严重的健康风险。我们知道 COVID-19 和流感是通过与感染者密切接触而传播的，并包括通过没有出现任何疾病症状的人。随着我们留在室内的时间越来越多，以及寒冷和流感季节的来临，DDS 要提醒你可以采取哪些措施以减缓 COVID-19 的传播，并保护自己免受流感的感染。



成功的策划

所有区域中心 (RC) 和服务提供者应继续实践其计划，以保持员工和区域中心服务的群众的健康。

此计划应该包括：

- **日常规范** (温度检查、症状调查、与 COVID-19 患者互动有关的问题)。
- **制定**工作人员对 COVID-19 检测呈阳性时的计划。
- **保持设施清洁**对于减缓 COVID-19 的传播至关重要。

疾病预防控制中心 (CDC) 制定了关于清洁频繁使用区域的最佳做法的指南：

<https://bit.ly/3kpXSQG>

服务提供者的常见问题解答：

<https://bit.ly/3lmgSb>

社交距离与两种隔离的方法

<https://bit.ly/3kd1jtH>

<https://bit.ly/33tnINp>

记住你可以做什么

- 提醒员工接种流感疫苗。
- 提醒员工和同事，即使 COVID-19 感染者感觉很好也可以传播病毒给他人。
- 如果员工感到不适，指示他们留在家中。
- 员工在共用空间或公共区域时，均应戴口罩。
- 应尽可能保持 6 英尺的社交距离。
- 经常触摸的表面，包括门把手、电灯开关、水龙头把手和冰箱/微波炉的门应每天进行消毒。
- 提醒员工经常洗手或使用消毒搓手液。



检测问题

COVID-19 行业指南 (可以将第 4 和 5 页的要点符号改编为员工检测问题)

<https://bit.ly/2PoI56g>

检测和设备

COVID-19 检测

整个州都提供检测服务。

了解检测类型以及如何进行检测：

<https://bit.ly/2PoYQhP>

在此地图上寻找检测 COVID-19 的位置：

<https://bit.ly/2XxFN9s>

有关 COVID-19 检测医疗保险计划的常见问题

与解答： <https://bit.ly/3fycyJR>

切记接种流感疫苗

每年接种流感疫苗有助于保护你和周围的人。

来自疾病预防控制中心 (CDC) 的季节流感疫苗

资讯：

<https://bit.ly/37KvpRt>

资源

加州卫生局长手册：COVID-19 期间的压力

缓解： <https://bit.ly/3gwP6xD>

应对工作压力和建立复原力：

<https://bit.ly/30t0gOz>

照顾者指南：

<https://bit.ly/2De8ZeP>

其他资源：

www.dds.ca.gov/corona-virus-information-and-resources/

照顾你的精神和情绪健康

员工对自身和区域中心所服务的群众的福祉是任重道远。在精神和情绪上会感到疲惫，因而提醒员工，抽出时间照顾自己现在尤其重要。

健康工具

- 与他人保持联系
- 健康食品和水
- 优质睡眠
- 寻求帮助
- 健身锻炼
- 避免看太多新闻

个人防护装备 (PPE)

应提供个人防护装备给所有必要的工人。区域中心可以协助提供必要的个人防护装备给员工和服务提供者。如果需要供应，服务提供者应联系其区域中心。

当地公共卫生部门也可以提供个人防护装备。

所需装备：口罩 (N95—如果有供应)、保护袍、手套和护面罩。

区域中心名单：

<https://bit.ly/2Xx94AX>

公共卫生部门名单：

<https://bit.ly/3kn4RKf>

