

# COVID-19 大流行和流感季節： 不要鬆懈！

COVID-19 和流感對發展服務部 (DDS) 所服務的群眾/個人有嚴重的健康風險。我們知道 COVID-19 和流感是通過與感染者密切接觸而傳播的，並包括通過沒有出現任何疾病症狀的人。隨著我們留在室內的時間越來越多，以及寒冷和流感季節的來臨，DDS 要提醒你可以採取哪些措施以減緩 COVID-19 的傳播，並保護自己免受流感的感染。



## 成功的策劃

所有區域中心 (RC) 和服務提供者應繼續實踐其計畫，以保持員工和區域中心服務的群眾的健康。

此計畫應該包括：

- **日常規範** (溫度檢查、症狀調查、與 COVID-19 患者互動有關的問題)。
- **制定工作人員對 COVID-19 檢測呈陽性時的計畫。**
- **保持設施清潔對於減緩 COVID-19 的傳播至關重要。**

疾病預防控制中心 (CDC) 制定了關於清潔頻繁使用區域的最佳做法的指南：

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

服務提供者的常見問題解答：

<https://bit.ly/31mkgSb>

社交距離與兩種隔離的方法：

<https://bit.ly/3kd1jtH>  
<https://bit.ly/33tnINp>

## 記住你可以做什麼

- 提醒員工接種流感疫苗。
- 提醒員工和同事，即使 COVID-19 感染者感覺很好也可以傳播病毒給他人。
- 如果員工感到不適，指示他們留在家中。
- 員工在共用空間或公共區域時，均應戴口罩。
- 應儘可能保持 6 呎的社交距離。
- 經常觸摸的表面，包括門把手、電燈開關、水龍頭把手和冰箱/微波爐的門應每天進行消毒。
- 提醒員工經常洗手或使用消毒搓手液。

## 檢測問題

COVID-19 行業指南 (可以將第 4 和 5 頁的要點符號改編為員工檢測問題)

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

## 檢測和設備

### COVID-19 檢測

整個州都提供檢測服務。

了解檢測類型以及如何進行檢測：

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

在此地圖上尋找檢測 COVID-19 的位置：

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

有關 COVID-19 檢測醫療保險計劃的常見問題

與解答：<https://bit.ly/3fycyJR>

## 切記接種流感疫苗

每年接種流感疫苗有助於保護你和周圍的人。

來自疾病預防控制中心 (CDC) 的季節流感疫苗資訊：

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

## 資源

加州衛生局長手冊：COVID-19 期間的壓力

緩解：<https://bit.ly/3gwP6xD>

應對工作壓力和建立復原力：

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

照顧者指南：

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

## 照顧你的精神和情緒健康

員工對自身和區域中心所服務的群眾的福祉是任重道遠。在精神和情緒上會感到疲憊，因而提醒員工，抽出時間照顧自己現在尤其重要。

### 健康工具

- 與他人保持聯繫
- 健康食品和水
- 優質睡眠
- 尋求幫助
- 健身鍛煉
- 避免看太多新聞

## 個人防護裝備 (PPE)

應提供個人防護裝備給所有必要的工人。區域中心可以協助提供必要的個人防護裝備給員工和服務提供者。如果需要供應，服務提供者應聯繫其區域中心。

當地公共衛生部門也可以提供個人防護裝備。

所需裝備：口罩（N95—如果有供應）、保護袍、手套和護面罩。

區域中心名單：

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

公共衛生部門名單：

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

