

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COVID-19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。

如果您在任何時候出現符合COVID-19特徵的症狀（發燒、咳嗽、呼吸急促、發冷、盜汗、咽喉痛、噁心、嘔吐、腹瀉、疲倦、肌肉或身體酸痛、頭痛、神志不清或味覺/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COVID-19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（2公尺）。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，並儘可能選擇虛擬會議；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。