

避免呼吸道疾病的傳播

環境感染控制

基本準則



用肥皂和溫水清潔雙手至少 20 秒鐘



避免用不乾淨的雙手觸碰您的雙眼、鼻子和嘴巴



避免與生病的人群近距離接觸

如果您已生病：

- 請您留在家中除非您已不再發燒／發冷至少 24 小時
- 避免與他人近距離接觸
- 經常清潔您的雙手
- 當您打噴嚏／咳嗽時，覆蓋的鼻子和嘴巴，並在之後清潔您的雙手
- 保持在家中／工作場合中的物品／表面乾淨與消毒
- 在公共場合戴上手術口罩



清潔與消毒

採取這些預防措施，使照護人員（如父母、家庭成員、保姆等）或員工（家管人員等）能夠執行適當的清潔與消毒工作，專業清潔服務是選擇之一，但非必須。

1. 準備工具和供給品：

a. 防護裝備

- 護目鏡（防濺）
- 護面罩（選擇性）
- 一次性圍裙、連身工作服（選擇性）
- 鞋套
- 手套（洗碗、橡膠手套或其他防水手套）
- 警示牌
- 膠帶

b. 肥皂或洗潔劑

- 溫水
- 水桶
- 毛巾
- 消毒劑
- 塑膠袋



2. 穿戴防護裝備

3. 開始清潔：

- 隔離區域，請他人遠離（例如：放上告示牌、使用警示膠帶或把門關上…等等）
- 遵循所有容器上標籤的指示
- 將肥皂與溫水混合在水桶裡
- 將毛巾放入肥皂混合液中沾濕
- 擰乾毛巾並清潔受感染區域直到所有可見的殘餘和污漬去除完畢
- 使用清水沖洗表面並用乾淨的毛巾擦拭
- 遵循標籤上的指示消毒表面，確保表面至少保持濕潤 10 分鐘，以便其可有效殺死病毒，降低病毒殘留在表面造成感染的風險
- 清水沖洗
- 讓表面自然風乾
- 將多孔表面的物品（如：床上用品、待洗衣物、毛巾等等）裝袋，並使用熱水洗滌，使用高溫設置烘乾
- 移除防護裝備
- 將防護裝備放入垃圾袋並丟棄
- 脫下手套後以及處理任何受污染的物品、垃圾或廢棄物後，清潔雙手

有效的消毒和不同類型的表面

- 欲製作漂白劑溶液，將比例一湯匙漂白水和一夸脫（4 杯）水混合；如需較大份量，加入 ¼ 杯漂白水至 1 加侖（16 杯）水。在 20 分鐘內使用此混合溶劑。
- 如果其他受 EPA 認證的消毒劑可有效對抗冠狀病毒，您也可使用。消費者可聯絡產品標籤上的號碼「1-800」查詢是否有效對抗「2019-nCoV」。
- 硬性非孔狀性的表面包括不鏽鋼、地板、廚房表面、櫃台檯面、桌椅、水槽、馬桶、欄杆、燈光開關板、門把、金屬／塑膠玩具、電腦鍵盤、遙控器、休閒器材。
- 軟性表面包括地毯、毛毯、毛巾、衣物、沙發、椅子、床上用品、軟布料玩具（如動物填充玩具）…等。

消毒方法

- 針對硬性非孔狀性的表面 - 在清潔、用漂白溶液或其他認證的消毒劑消毒以後，確保至少靜置 10 分鐘；若表面是用來準備食物的區域，請確保在消毒以後使用清水沖洗；若表面受到腐蝕或被漂白水破壞，使用經註冊可有效對抗冠狀病毒的產品。
- 針對軟性表面 - 用熱水清洗，使用含可用於有色衣物的漂白水之清潔劑，並使用高溫烘乾。

適當處理消毒劑、物品和廢棄物

- 在通風良好的區域使用化學物
- 避免混合不相容的化學物（詳讀標籤）
- 避免在清潔時讓化學物接觸到食物
- 盡可能避免處理受到污染的物質
- 安全處理廢棄物並丟棄在安全的垃圾處理容器中

如需更多有關在食品機構中避免傳染性疾病的資訊，請來電聯絡諮詢服務（888）700-9995
欲通報可疑或確定的傳染性疾病，聯絡 Morbidity：（888）397-3993 或傳真至（888）397-3779 —— 網站：www.publichealth.lacounty.gov/acd/cdrs.htm