

生产员工

在工作中和工作外，在保护自己和同事免受 COVID-19 感染方面您可以做的事情

可访问的版本: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/guidance-manufacturing-workers-employers.html>



生病时待在家中。

需要注意的症状

- 咳嗽
- 呼吸急促或呼吸困难
- 发热
- 寒战
- 肌痛
- 喉咙痛
- 新发味觉或嗅觉丧失

您生病时避免与他人接触

- 尽可能地呆在家里特定的房间中，并远离其他人
- 与医生和您的主管讨论何时可以返岗



尽可能地与同事和社区的其他人保持至少 6 英尺(约 2 个成年人手臂的长度)的距离

- 在与人交谈、更衣室、楼道或走廊，以及进入或离开工作场所时，保持至少 6 英尺的距离
- 不要与同事分享食物或饮料
- 工具应定期清洁和消毒，特别是在更换工作台或更换新工具时
- 如果可能，不要拼车



在工作场所或公共场所，戴布制口罩遮住口鼻

- 口罩需要紧贴面部，但要舒适
- 摘下口罩时，尽量不要接触眼睛、鼻子、嘴巴，并立即洗手
- 使用后，清洗或更换口罩
- 当口罩潮湿或肮脏时更换口罩
- 继续佩戴正常工作所需的个人防护装备 (PPE)



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)



不要触碰自己的眼睛、鼻子或嘴巴

- 用没有洗过的手
 - 带手套时
 - 调整或摘下口罩或防护镜时
-



用肥皂和水**洗手**至少 20 秒钟，或使用酒精含量至少为 60% 的**酒精类洗手液**：

- 工作班次和休息之前和之后
 - 擤鼻涕、咳嗽或打喷嚏后
 - 使用完洗手间后
 - 进餐前
 - 准备食物之前和之后
 - 配戴、触碰或摘除口罩后。
-



遮挡咳嗽和喷嚏

- 用纸巾遮挡口鼻，如果没有纸巾，可以用手肘内侧遮挡
- 将用过的纸巾扔进垃圾桶
- 打喷嚏或咳嗽后，立即**洗手**或使用含至少60%酒精的洗手液