

# 肉禽加工业员工

在工作中和家中所做的，能保护自己免受 COVID-19 侵害的事情

可访问版本: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/meat-poultry-processing-workers-employers.html>

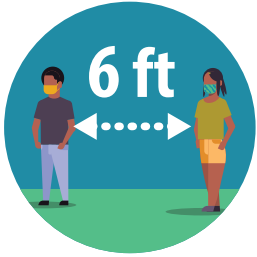


## 生病时待在家中。

- 在家中尽量呆在一个房间，远离他人。
- 与医生和您的主管讨论[何时可以返岗](#)。

## 需要注意的[症状](#)：

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



## 在工作和公共场所中，尽量与他人保持 **6 英尺** 的距离。

- 在更衣室、休息区、走廊以及进出口处，避免靠近他人。
- 与人交谈时保持距离。
- 不要与同事分享食物或饮料。



## 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。
- 当摘下口罩时，请尽量不要触碰眼睛、鼻子或嘴巴，然后立即洗手。
- 使用后，清洗或更换口罩。
- 当口罩潮湿或肮脏时更换。
- 尽管您戴布制口罩，也应尽量与他人保持 6 英尺距离。
- 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)



### 避免触碰自己的眼睛、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
  - 上完厕所后
  - 进餐前
  - 准备食物之前和之后
  - 配戴、触碰或摘除口罩后
- 



### 咳嗽和打喷嚏时请遮挡。

- 请用纸巾或肘部内侧遮挡口鼻。
- 将用过的纸巾扔进垃圾桶。
- 在打喷嚏或咳嗽后，立刻**洗手**或使用洗手液。