



# 疾病預防

阻止疾病傳播。保護自己與他人。

## 自我防護



時常以肥皂和溫水清洗您的雙手（在不便的情況之下則使用乾洗手）。



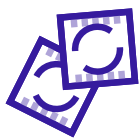
接受流行性感冒疫苗（每年一次）和 A、B 型肝炎疫苗的注射。



請務必配戴手套、圍裙、口罩與護目鏡再清理血液、糞便或嘔吐物。



務必使用全新的無菌針頭與設備來備藥或用藥。



預防愛滋病及其他性傳染病（例如，使用保險套、定期檢驗、接受治療、加強伴侶溝通）。



將您的個人藥物存放在安全的地方，該處必須是兒童無法碰觸的地方且溫度適中。



跟醫生討論 PrEP（愛滋病毒暴露前預防性投藥）的可行性，每日服用可預防感染愛滋病病毒。



若暴露在愛滋病或其他性傳染病的風險之下，請立即尋求醫療協助。





# 疾病預防

阻止疾病傳播。保護自己與他人。

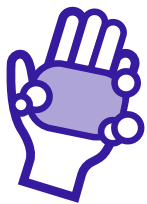
## 在您的生病期間保護他人



打噴嚏或咳嗽時，務必以紙巾或手肘彎曲處遮住口鼻。



身處共用的空間時，請務必配戴口罩。



時常清洗您的雙手，尤其在您料理食物前，或是如廁、打噴嚏、咳嗽、擤鼻涕或處理傷口後。



每天消毒經常碰觸到的表面一到三次（門把、欄杆、遙控器等等）。



保持傷口乾淨，並以繃帶及／或紗布包紮好。



身體不適時，切勿為他人料理食物，比如在患有流行性感冒、腹瀉、嘔吐、黃疸（皮膚或眼白處發黃）的情況下。



若發生胸痛或呼吸困難的症狀，請撥打 911。若感覺不適，尤其在症狀嚴重且沒有改善的情況下，請向醫生求助。



以洗衣機另外分開清洗沾有嘔吐物、血液或糞便的物品。先移除固體穢物，然後使用熱水、洗衣粉和 1/2 杯漂白水清洗。處理時請配戴手套、護目鏡、口罩和圍裙。



# 衛生

良好的個人衛生守護您的健康。

## 清潔雙手



### ✦ 保持健康的最佳方式 ✦

在下列情況下，請使用肥皂和溫水清洗雙手 20 秒.....



料理、碰觸食物或進食之前。



離開洗手間之前，以及換尿布之後。



清潔或包紮傷口之前與之後。



碰觸動物或牠們的食物或排泄物之後。



以手遮住口鼻擤鼻涕、咳嗽或打噴嚏，或協助病患之後。



當您進入共用區域或收容機構時（您也可使用乾洗手）。

## 良好的個人衛生



保護您的雙腳——避免赤腳到處走動，先消毒淋浴間再行使用。



將您與他人的毛巾、牙刷、肥皂、刮鬍刀等用品分開放置（切勿共用）。



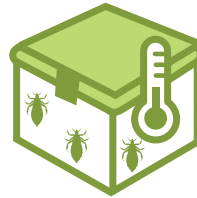
# 衛生

良好的個人衛生守護您的健康。

## 衣物清洗



抵達收容機構時，  
務必要求乾淨的寢具。



使用熱處理裝置來處理可能  
夾帶臭蟲、疥蟲或蟲子的個  
人物品。

✦ 乾淨的個人物品 = 良好的健康 ✦

為達最佳效果，請使用洗衣粉的  
建議水溫來清洗衣物。



以高溫  
烘乾衣物。



若衣物上沾有嘔吐物、血液或糞便，  
請另外分開清洗。使用洗衣粉、熱水  
和 1/2 杯漂白水。在清洗前先移除固  
體穢物，並且配戴手套、圍裙、  
口罩和護目鏡。

切勿放入過多衣物至洗衣  
機——不超過  $\frac{3}{4}$  滿。



每天消毒睡墊，每週或在沾染髒  
汗後清洗寢具。

切勿將尚未清洗的衣物放進乾衣機。



清洗他人衣物時，切勿大力甩動，  
並且務必配戴手套和圍裙。





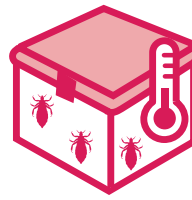
# 蝨子、 疥蟲和臭蟲

沒人希望身體發癢。預防傳播！

## 阻止傳播



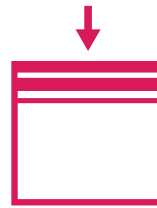
若身體發癢或有其他症狀以便得到治療時，務必告知工作人員。



使用熱處理裝置處理可能夾帶臭蟲、疥蟲或蝨子的個人物品。



以洗衣機另外分開清洗受害蟲侵襲的物品，並以 130°F 高溫烘乾至少長達 30 分鐘。



將無法進行熱處理或無法在清洗後以 130°F 高溫烘乾的物品放進密封塑膠袋裡長達兩週時間，以防治蝨子和疥蟲。



清潔消毒睡墊，並在就寢人員變更後清洗寢具。



扔掉受臭蟲侵襲且無法處理的物品。





# 蝨子、 疥蟲和臭蟲

沒人希望身體發癢。預防傳播！

## 自我防護



每週清洗衣物和寢具以預防體蝨。



收好您的個人物品，以免接觸到他人的物品。



將您與他人的毛巾分開放置。



避免共用衣物、床鋪、寢具、毛巾、牙刷或梳子。



避免皮膚接觸到有發癢症狀的人。



務必先配戴防護手套和圍裙或工作服，再行清洗他人衣物。



切勿大力甩動可能已受害蟲侵襲的個人物品。





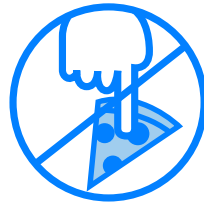
# 食品安全

細菌和劣質食品可能會導致疾病。請保護您的健康。

## 健康的雙手



洗手長達 20 秒後再碰觸食物——使用肥皂、溫水清洗，然後以紙巾擦乾。



切勿徒手碰觸他人的食物。



戴手套再料理食物，有任何傷口務必先行包紮——切勿重複使用手套。



身體不適時，切勿料理食物，比如在患有流行性感冒、腹瀉、嘔吐、黃疸(皮膚或眼白處發黃)的情況下。

## 乾淨的廚房



在使用前後消毒食物料理區和供應區檯面。



使用後的碗盤務必盡快清洗、沖洗、消毒和風乾。



消毒液 = 1/4 小匙漂白水 + 4 杯水



把食物和垃圾存放在鼠類接觸不到的容器內。





# 食品安全

細菌和劣質食品可能會導致疾病。請保護您的健康。

## 安全的食物



蔬果先沖洗過再料理或食用。



把日期標註在料理好的食物上，並在一週以內食用完畢或丟棄。

**⚠ 避開食物危險溫度帶：41-135°F ⚠**



在未被保鮮超過 4 小時後，這些食物可能會導致疾病。



耐保存食品在任何溫度下均安全無虞。



卡士達派



煮過的穀類



煮過的蔬菜



芽菜類和切過的綠色葉菜類



切過的瓜類和番茄



乳製品和乳酪



生魚



生蛋



生肉



麵包



花生醬



水果



生鮮蔬菜



未開封的罐頭



油



餅乾和烘培食品



乾燥食品







# 清潔與消毒

物體表面上的細菌可能會導致疾病。請保護您的健康。

## 清潔消毒步驟



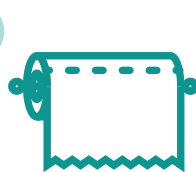
1 保護自己——一律配戴手套（若進行消毒，則亦須配戴口罩和圍裙）。



2 先清潔表面以消除髒汙，然後再行消毒（若使用消毒濕巾，則務必在步驟二和三之間更換濕巾）。



3 噴灑殺菌劑／消毒劑，然後讓其留在表面上長達產品標籤上所建議的時間長度。



4 使用乾淨紙巾擦乾表面，或讓表面自然風乾。

## 每日清潔與消毒



每天消毒經常碰觸到的表面一到三次（門把、欄杆、電燈開關、遙控器等等）。



每週消毒睡床區域，並在髒亂時或在就寢人員變更後消毒。



每天清潔及消毒浴室和廚房一到三次，並在每人使用淋浴間之後進行消毒。

### 如何自行調製消毒劑或抗菌劑：



**消毒劑**  
1/4 杯 8.25% 漂白水 + 4 杯水  
-或-  
3/8 杯 5.25% 漂白水 + 4 杯水



**抗菌劑**  
1/4 小匙漂白水 + 4 杯水





# 清潔與消毒

物體表面上的細菌可能會導致疾病。請保護您的健康。

## 清理嘔吐物、腹瀉排泄物或血液



1

**保護自己**——配戴手套、圍裙、護目鏡、鞋套和口罩。



2

**使用貓砂**或小蘇打粉吸乾明顯濕處，然後將凝結物鏟起(切勿使用吸塵器)。



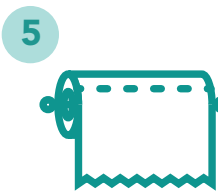
3

**使用紙巾**和肥皂水進行擦拭和清潔。



4

**使用消毒劑**噴灑該區域，然後讓其留在表面上長達產品標籤上所建議的時間長度。



5

**使用紙巾**擦乾該區域，或讓其自然風乾。



6

**清潔並消毒**清潔刷和其他非拋棄式用品(比如用熱水加 1/2 杯漂白水，以洗衣機清洗可重複使用的拖把頭)。



7

**用兩層袋子**裝好所有髒汙物品，然後丟棄。



8

**清理完畢後**請務必洗手。



# 針頭與尖銳物

使用過的針頭有傳播疾病的風險。保持安全。

## 自我防護



切勿徒手拾取使用過的針頭。



使用夾具或鉗子的時候，請務必配戴拋棄式手套或耐穿刺手套。

## 以安全的方式棄置針頭



切勿將針頭丟進垃圾桶。



使用過的針頭立即放進已標明的尖銳物容器。



將裝滿尖銳物的容器送至轉送站，或安排到府收取。



尋找鄰近的針頭換新處：  
[www.kingcounty.gov/needle](http://www.kingcounty.gov/needle)

## 若被針頭刺傷



保持冷靜——使用肥皂和溫水清洗該部位，然後以繃帶包紮起來。



向工作人員求助，並立即尋求醫療協助。



# 廢棄物管理

正確處置您的垃圾，維護大家的安全。

## 垃圾與汙水



將汙水倒入拖把槽或馬桶，而非倒在地上、排水道或食物料理處。



寵物大便需立刻以塑膠袋撿起，然後再放進垃圾桶。



每天清空室內垃圾桶。



將垃圾、回收物品和堆肥放在正確的容器中。

## 危險廢棄物與藥品



將使用過的針頭放進尖銳物容器（切勿徒手觸碰針頭）。



將危險廢棄物放進已標明的容器，切勿將不同類型的廢棄物（例如，電池、燈泡、機油）放在一起。



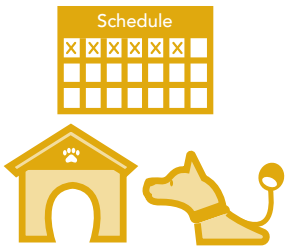
將不需要的藥品放進已標明的容器並關緊，存放在寵物和兒童碰觸不到的地方。



# 寵物管理

寵物是很棒的夥伴。保護牠們的安全與健康，以減少疾病傳播風險同時保護社區環境。

## 每日寵物照護



按照固定時間表餵食寵物，確保牠們能獲得充足的水和活動量以及遮蔽處。



切勿餵寵物吃人類食物、寵物生食，或未充分烹調過的零食（比如豬耳朵）。



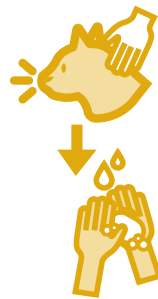
每天清潔寵物的食碗和水碗。



把寵物食物存放在鼠類接觸不到的容器內，並且使用勺子（而非您的手）來將食物裝入碗內。



禁止寵物進入食物料理區或進食區。



撫摸、餵食和清理寵物環境之後，請使用肥皂和溫水清洗您的雙手。

## 寵物安全



將您的寵物栓住、管制或限制在小屋或睡床範圍內。



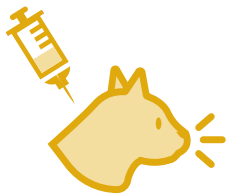
切勿讓您的寵物接近流浪動物或野生動物。



# 寵物管理

寵物是很棒的夥伴。保護牠們的安全與健康，以減少疾病傳播風險同時保護社區環境。

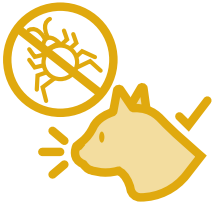
## 寵物健康



定期為您的寵物接種疫苗，尤其是狂犬病、DHLPP (狗) 和 FVRCP (貓) 疫苗。



幫您的寵物結紮，以便保護牠們的健康並預防非計畫中的生育。



定期投藥以預防跳蚤、壁蝨、心絲蟲以及體內寄生蟲。

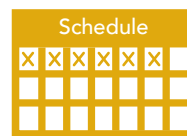


定期看獸醫，至少每年一次或在寵物生病時（可詢問收費低廉的獸醫和寵物食物銀行）。

## 寵物糞便、嘔吐物和血液



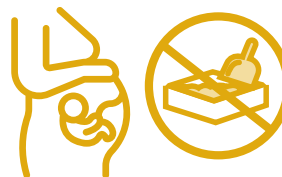
狗大便需立刻以塑膠袋撿起，然後再放進垃圾桶。



每天清理便盆，將排泄物裝袋並丟進垃圾桶，每週清空、清潔並消毒便盆。



詢問負責人員，了解如何清理寵物嘔吐物、腹瀉排泄物和血液。



懷孕中的婦女不應清理便盆。



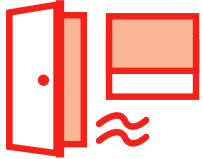
**注意：**有些人較容易因為跟動物接觸而感染疾病。若您免疫系統低下、年齡超過 65 歲、懷孕中或家中有 5 歲以下的小孩，請向您的醫生諮詢。



# 一般安全

保持活動場所通風、安全，杜絕害蟲。

## 室內空氣品質



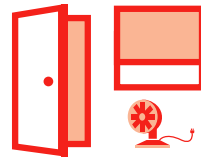
將所有門窗打開數分鐘，讓新鮮空氣進來。



切勿在室內或離出入口處 8 公尺的範圍內吸菸。



先將鞋底擦乾淨或脫鞋，再進入住所。



進行清潔工作時務必打開門窗，或同時開啟風扇。

## 緊急應變計畫



設法了解所在場所的緊急疏散計畫。



找出離您最近的出口。

## 防治害蟲



清除雜物，避免害蟲侵擾。



把食物和垃圾存放在鼠類接觸不到的容器內。



切勿將食物存放在睡床區域。

