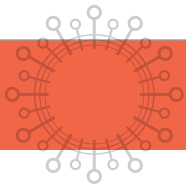




安全第一

Serving Food and Protecting
People During Covid-19



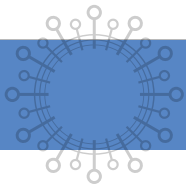


安全第一

一个面包师的一打



- 1 了解新冠病毒 (COVID-19) 如何传染而在做每一决定时要想到它
- 2 任命一协调员以负担所有关于新冠病毒在工作场所的问题
- 3 建立并清楚通告关于预防新冠病毒传染的规则与手续
 - 如有病感，有新冠病毒，或有新冠病毒验正但无病症，都别上班
 - 随时都戴面具，而且别触摸你的眼，口，或鼻。
 - 维持身体隔离
 - 学会如何正确的洗手与消毒手，而且常常做
 - 清洁和消毒表面和器物
 - 遮盖咳嗽和喷嚏
 - 用“不触摸”传转方法处理接货，送食物，和提接食物。
- 4 检查员工在到达上班时有否发烧，新冠病毒症状，和与新冠病毒接触，如有病就送回家去
- 5 如可能，组员工成队在不同班次或日子作工
- 6 如可能，规划工作场地和运作以助身体隔离
- 7 摆设装备齐全（肥皂，手巾，消毒手剂）洗手站或消毒手站在各处
- 8 常常清洗消毒常触摸表面和器物（和地板）
- 9 维持通风，洗碗和水管系统，和清洁或换新通风过滤器
- 10 经常利用标示和班前简报来强调规则和手续
- 11 平均的，一贯的执行规则和手续
- 12 限制只有员工可进工作场所-无送货人员
- 13 实行有弹性的，有助的病假和回补政策。



介绍

新冠病毒 (COVID19) 如何传染 而 如何能预防它的传染

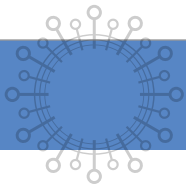
简介：大多数的新冠病毒病例的感染被认为是从某一带病毒但可能还无症状的人传给另外一人。非常少数的病例被认为是由于接触到受污染的表面或器材。这文献将供应许多在工作场所如何预防新冠病毒感染的细节。但 假如所有员工能够遵守以下六点规则， 而且经理又严格执行它们， 那么在工作场所被感染新冠病毒的风险将实质上的减低：

1. 所有有任何呼吸症状 或发烧者必须远离工作场所而自我隔离直到他被测验为无新冠病毒或被诊断不再具有传染性（根据当前CDC准则）。
2. 所有被测验有新冠病毒但无病状者必须远离工作场所而自我隔离，根据当前CDC准则。
3. 所有员工必须在工作场所随时都带面具， 除非是饮食时间，而 那时员工们应该互相保持至少六英尺的距离。
4. 所有员工必须在工作场所常常用肥皂和水洗手至少二十秒，或用带酒精（60%以上）消毒品 来给手消毒。
5. 所有员工必须在工作场所常规性的合作清洗和消毒常常摸触到的器具和表面。
6. 控制感染最重要的规则 就是 控制感染的来源。这即是为何，很重要的，假如你有发烧，有任何病状， 或被测有 新冠病毒但无症状，你都该留在家里。

背景

新冠病毒的传染是从某一病人咳嗽，打喷嚏，或说话，把有传染性的呼吸飞沫送到空气中。许多新冠病毒病人有典型的病状，如发烧，咳嗽，气喘，或呼吸困难。有些病人没有这些典型病状，而有不寻常的证状，如噁心，发寒，肌酸痛，头痛，喉咙痛，或失去嗅觉或味觉。有些人或是在“发病状前”，就是他们才被感染 但还未产生任何症状。还有些病人是全无病状者，就是没有任何病情。

我们现在知道任何有被新冠病毒感染的人，包括发病状前和全无病状者，都能把病毒传给别人。换句话说，这病毒是由人传人，只要在短距离内，虽然他们都无症状。我们要记住这些才能预防新冠病毒的传染。



介绍

新冠病毒 (COVID19) 如何传染 而 如何能预防它的传染

人传与人

在众多的病例里，新冠病毒 的感染被认为是人们在短距离内彼此接触而直接感染。人与人的传播发生在当一病者咳嗽，打喷嚏，或说话而产生有传染性的呼吸飞沫，然后这飞沫降入附近的人的口，鼻 或眼。有时也有人可能把飞沫吸入他的肺。

最有效的预防人传与人的方法就是把所有有症状者自我隔离，直到他们不再有传染性，或直到他们被医护人员测为无新冠病毒。其他被感染者，但在发病状前 或全无病状下，还可传播病毒。最有效的预防这些病人传染方法是所有人随时都戴口罩面具，如此面具就可接挡有传染性的呼吸飞沫，不让它们被传到空中而降落到附近的人。

接触物器传染

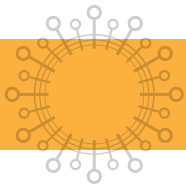
有非常少数的新冠病毒病例传染是由于接触被污染的物器或表面。譬如一病人咳嗽出的飞沫进入空中再降在附近的表面或器具上，或一病人咳嗽到他手上，而他再用他的手去摸物器。假如有一无病者用他的手摸触到被污染的物器，再用手摸自己的口，鼻 或眼，他可能就被传染了。这虽然被认为不是主要传染的路线，但这还是可能某些病例的来由。

最有效的预防物器或表面传染方法为下：

1. 常常清洗与消毒普通常用物器和表面，在家中，工作场所，或其他可控制的地方。
2. 避免接触公共场所 或无法控制地方中常被摸触的表面和物器。
3. 洗手需用肥皂与水洗至少20 秒（或以酒精为主之消毒品来消毒，如无肥皂与水）。尽快在无可避免的接触到公共场所常被摸触的表面和物器之后洗。最好出门时能随身带一消毒品。
4. 在任何情况下避免用未洗过的手去摸脸，口，鼻 和眼。再一次，每人都该穿戴面具口罩。这样假如有人有新冠病毒，他戴的面具可以防止有传染性的呼吸飞沫传到别人，表面上 和物器上。

空气传染

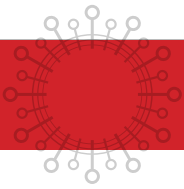
现在的理论上，在大半社区里，新冠病毒旋于微小水沫，飘于空气中而传染于人的可能性并不大，尤其假如每人随时都戴面具。这种传染或许在医护处境内比较可能。因此，外科用面具和N95面具，都在供应缺乏中，应该保留给医护人员或其他第一线反应者。



在家里 或在工作场所外

所有员工，包括经理与主管

1. 在家里 或在工作场所外，所有员工都应注意以下的预防性动作：
 - 用肥皂与水洗手至少20 秒。可以酒精为主之消毒品来消毒，如无肥皂与水，但洗手还是比较有效。
 - 用卫生纸或衣袖遮挡咳嗽和喷嚏。如是用了卫生纸，在丢弃卫生纸之后 要马上洗手。
 - 不要用未洗之手触摸你的脸-尤其是眼，鼻，口。
 - 假如你要摸你的脸，你必须先洗手 或消毒。
 - 练习身体疏远：出门外要与别人保持至少六英尺以上的距离。
 - 每天测量自己的体温。
 - 如你有身体不适，感冒，或任何新冠病毒症状，包括发烧，咳嗽或气喘，请留在家里。
2. 上班之前，所有员工都应做到以下：
 - 向上司报告，如果家中有人生病，或者有人接触到得新冠病毒的病人。
 - 测量自己的体温。
 - 如有任何新冠病毒的症状（咳嗽，气喘，呼吸不适）或发烧（体温过于100.4F或38C，应该：留在家中，不去上班；自我隔离，寻求医疗建议。
 - 向上司报告；这样上司可在工作场所做些预防措施。
3. 上下班路上，所有员工应该做到：
 - 全时穿戴面具
 - 可能的话，请步行，用单车，汽车，或其他私人运输而上下班。
 - 可能的话，避免用公共交通（地铁，火车，巴士）而减低接触的风险。
 - 如无可避免得用公共交通，而地铁，火车或巴士过挤，请等下一班。
 - 可能的话，练习身体疏远：要与别人保持至少六英尺以上的距离。
 - 尽量避免接触普通表面和物器；如你有摸到，请于事后洗手或消毒。



工作场所:一般

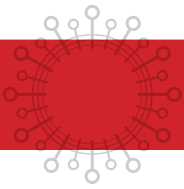
工作场所 如何组合

1. 在可能达成的情况下，工作场所应该有指定不同功能的个别区域：

- 员工报到区
- 个人区
- 食物准备区
- 膳食包装区
- 交货准备区
- 食物提领区
- 接货区

注意：小店可能没有空间完全隔离这些功能，但同样预防措施适合用于每一区，无论某功能是否有个区。

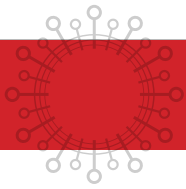
2. 安装洗手用水与肥皂设备，确保有热水，和戴盖，免手开垃圾桶在所有进口与出口和各个功能区。（可以酒精消毒手剂站替代洗手设备，当水管装修不可行）。
3. 安装酒精消毒手剂站和卫生纸，和免手开垃圾桶在工作场所各处，鼓励多清洁手。
4. 在卫生法律许可内，把室内常用的门撑开，员工就不用手去开门而通过。
5. 供应消毒纸巾在工作场所各处，而员工可用来擦常用物器或表面（如电话，手机，电脑，键盘，平板电脑，触摸屏，机鼠，遥控机，收银机，桌面，工作站，台面，炉上面，炉，其他厨用开关，物器手把，工具，水槽，水龙头，水开閤，厕所，书桌，门纽 与把手，灯开关，扶手，饮水机）。
6. 供应一次用纸杯，如此员工就不需从家里带水壶或杯进工作区。



工作场所:一般

经理与主管：该做什么事

1. 任命一协调员以负担所有关于新冠病毒在工作场所的问题。
 - 如有多班制，每一班次也应有一协调员负责应对关于新冠病毒的问题。
2. 考虑创两队工作人员在不同天或不同时工作。这样如有一时某队接触到新冠病毒，也只那一队员工被影响到。
3. 实行灵活的病假及有助的政策和习惯。这可减低员工带病工作的机率。
 - 保证病假与补偿政策是1. 灵活，非惩罚性，而许可得病员工留家，与其他员工隔离，
 - 和2. 与公共卫生指导符合。
 - 有灵活的政策让员工留于家中照顾有病亲人或无校孩儿。
 - 不需有新冠病毒阳性测验结果或医护提供者之证明书来验证员工的病，病假或重返工作岗位。医疗单位或门诊部很可能过忙而无法及时提供此种文件。
 - 确保员工都清楚知道且了解这些政策；用员工能懂之语言来通知而传发这些政策。
 - 送一只电子口温度计给每一个员工，另加些一次用温度计套，假如他家没有。
4. 训练主管如何送病的员工回家。
5. 确保所有食物安全，卫生，和管制对健康有害物质等文件都更新，而所有员工都被通知而且被训练好。
6. 维持工作场所
 - 保证所有洗手水槽都能用，都有热水，有每天清洗，还有足够肥皂和擦手纸。
 - 保证所有消毒手剂器具都装满而实用。
 - 保证厕所都有每天清洗与消毒，还有足够肥皂和擦手纸。
 - 保证场地空气调节器能正常操作，按规保持室内最佳空气品质，包括经常换新或清洗消毒过滤器。可行的话，增加通风而让更多外面空气能交流进来。
 - 保证抽油烟机的过滤器有经常清洗与消毒。
 - 戴手套常把垃圾桶清出，然后把手套弃去。
 - 保证所有消毒系统都装满而实用。
 - 验证洗碗机能用适当的清洁剂在需要温度中冲洗。
 - 记住热水用于手洗能代替化学药品来清洗消毒器具和碗盘。



工作场所:一般

经理，主管与所有员工:该做什么事

病源控制：在控制传染病中，有四级“控制等级”，其中最重要一级就是病源控制-消除或控制病的来源。这意思就是警惕注意自己与左近旁人有无得病的症状。还要记得有人是在发病状前和全无病状者而能传染，所以我们必须也把他们认为可能是病毒的来源。解决这问题的方法就是戴面具口罩。以下几步特别重要：



有病症状之人

如你在工作时开始有感不适：

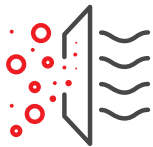
1. 马上自我隔离于他人。
2. 戴上面具盖住口鼻，假如你还没戴（所有员工应该在工作场所全时戴面具）。
3. 马上向主管警报。

如你注意到同工在咳嗽或有病态，确认他有戴着面具盖住口鼻，马上向主管警报。
在发病状前或全无病状者



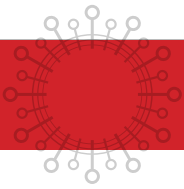
面具

1. 所有员工应该在工作场所全时戴面具。如有人戴面具是在发病状前或是全无病状者，面具可以预防他把传染性飞沫降在别人或附近表面和器物上。
2. 面具是任何可洗布料能稳妥的盖住鼻口而包住下巴。
3. 继续练习身体疏远和洗手卫生，即使还戴着面具。



工程控制：第二级的控制是工程控制。在商业厨房里，这主要涉及通风系统：

1. 保证场地空气调节器能正常操作，按规保持室内最佳空气品质，包括经常换新或清洗消毒过滤器。
2. 可行的话，增加通风而让更多外面空气能交流进来。
3. 保证抽油烟机的过滤器有经常清洗与消毒。



工作场所:一般

经理，主管与所有员工:该做什么事

管理控制：第三级的控制是管理控制，这是指行为法则。在商业厨房中，以下是在新冠病毒时代管理控制的重要几点：

班前简报

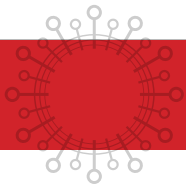
在每一班次开始前，班前简报给所有员工提醒有关洗手，遮盖咳嗽，打喷嚏，触摸，身体疏远，清洁与消毒。



洗手

尽可能地经常洗手，包括指甲下，用肥皂与水洗至少20秒。

1. 如无肥皂与水，用酒精消毒手剂；然而洗手还是首选，因肥皂与水比较有效的杀绝新冠病毒。
2. 保持修短的指甲。
3. 主要该洗手的时间包括：
 - 当进入工作场所
 - 擤鼻涕，咳嗽，打喷嚏之后
 - 上厕所后（在厕所里洗手，再在回到工作场地后。
 - 在吃，或在准备食物前
 - 在换转不同任务时
 - 在清理垃圾后
 - 在任何清洁工作后
 - 在乘坐公共交通后
 - 如你有与客户或同事交流，记得每在交流后用肥皂与水洗至少20秒 或用消毒手剂。
 - 在触摸有可能被污染的表面或器物后（譬如：电话，手机，电脑，键盘，平板电脑，触摸屏，机鼠，遥控机，收银机，桌面，工作站，台面，炉上面，炉，其他厨用开关，器物手把，工具，水槽，水龙头，水开关，厕所，书桌，门纽与把手，灯开关，扶手，饮水机）。



工作场所:一般

经理，主管与所有员工:该做什么事



咳嗽和打喷嚏

1. 请咳嗽和打喷嚏进入你的臂弯或卫生纸，盖住口鼻；不要用你的赤手。
2. 在丢用过卫生纸进垃圾桶之后 要马上以肥皂与水洗手至少20秒或用酒精消毒手剂。

触摸



1. 避免用未洗之手触摸你的脸，尤其是眼，鼻，和口。在触摸脸前后要洗或消毒手。
2. 假如你看到同事触摸他们的脸，请有礼的建议他们洗或消毒手，也提醒他们避免用手触摸他们的脸。
3. 在可行之内，避免触摸在你能控制范围之外的表面和器物。如必须，请在触摸后马上以肥皂与水洗手至少20秒或用酒精消毒手剂。
4. 请别把手机带进厨房。假如你必须用电话，用完后以消毒纸巾擦拭电话，然后以肥皂与水洗手至少20秒。
5. 可能的话，停止现金交费，从顾客或给员工，因无好法消毒而安全使用现金。

身体疏远

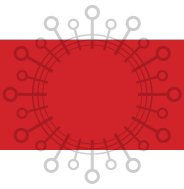


1. 尽量限制与别人身体接触。
2. 尝试全时与别人保持至少6英尺距离。
-这在厨房里或不可能，应为员工是以小组操作。在此，员工们要警惕的戴面具且尽量避免身体接触。
3. 不要握手，撞拳，拍掌，撞臂弯，或拥抱。
4. 不要集聚。



清洁与消毒

1. 常规性的，且在明确的时间表上，每天按时清洁与消毒常触摸物器和表面，如工作台，键盘，鼠标，手机，扶手，门纽，等等。
2. 先用肥皂和水清洗可见污面再消毒。
3. 消毒用品要符合环保局针对新冠病毒的标准。



工作场所:一般

经理，主管与所有员工:该做什么事

个人防护设备：如果病源控制，工程控制，和管理控制都做好，员工在工作场所得新冠病毒的机率将大大的减低。但要再减低这机率，就靠这第四级控制-个人防护设备。个人防护设备包括：面具，安全眼镜，护眼镜，面罩，和罩袍。人们传它们来保护自己不被传染。在商业厨房里护眼和罩袍没有必要穿来预防新冠病毒。

面具



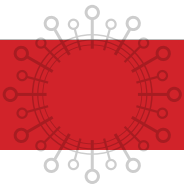
面具-任何可洗布料能稳妥的盖住鼻口而包住下巴-每人在工作场所都该全时穿戴。

1. 主要戴面具的目的是保护他人，假如戴者是发病状前，或是无病状者，但有新冠病毒。
2. 面具也可能预防传染性的飞沫落在戴者脸上，假如有新冠病毒病人在附近。这种预防功能效率是个未知数，要看这面具的设计与原料。
3. 商业厨房没有必要用医院级面具，如外科面具和N95面具，来预防新冠病毒。这种面具供应缺乏而应该保留给医护人员和其他第一线反应者。
4. 疾病控制中心CDC网站提供有关布料面具的指南。

手套



1. 在商业厨房和餐馆，不须手套来控制新冠病毒。
 2. 戴手套不能替代保持或改变好手卫生的需要与洗手的需要。
 3. 如果戴手套是按食品与药物管理局FDA的食物规定建议中有关洗手与手套用在餐饮服务设置的要求，州级或地方有关食品安全公共卫生法则，或其他适用的食品安全的规则，那就该依这些法规使用手套。
- 当戴手套是顺食品安全的法规，它们的替换应如下：
 - 换工事 或换不同食物材料时；触摸到可能被污染之器物后（如手机，电脑键盘，机鼠，门把，等等）；
 - 如不小心的摸到脸，咳嗽进到手套，或咳嗽进戴手套拿着的卫生纸；
 - 如手套不完整-被撕或穿破-它该马上被换掉。
 - 在这种种情况中，员工必须脱掉而丢弃手套，用肥皂与水洗手20秒，再穿新手套。许多人对橡皮过敏。所以如戴手套是因食品安全之需，手套应用别种材料，如黑胶，或丁腈。

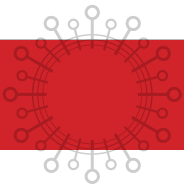


在工作场所：食物准备区

如何组织

1. 一个食物准备区应该有以下：

- 足够地方让员工们能维持互相至少有6英尺距离；如不可能，员工们要避免直接身体接触。
- 每个食物准备站应该有至少6英尺之隔离，如场地许可。
 - 每一食物准备站一时之间应只有一个员工，如场地许可。
 - 这在有些厨房里或不可能，因为员工们是以小组操作。在此，员工们要尽量避免身体直接接触。
 - 减少菜单项目或可减少所需准备站的数目。
 - 所有员工都该全时戴面具。
- 每一食物准备站应有以下：
 - 一个触手可及的洗手设备，有肥皂与纸巾。
 - 一个免手开，戴盖垃圾桶。
- 食物准备区应该有标牌通知以下：
 - 如病莫入工作场所；
 - 如报到时有病如何处理；
 - 如在工作场所才产生病情，要如何处理。
 - 提示关于面具，洗手或消毒，遮盖咳嗽和喷嚏，勿触摸自己的脸或可能被污染的表面或器物，身体疏远，清洗与消毒常触摸的表面和器物，勿把个人用品带入厨房，和勿在工作场所用手机。
- 图片指导如何洗手与洗多久。



在工作场所：食物准备区

该做的事

1. 在食物准备区，员工们需要做以下：

- 把手机留在个人区；如必须用手机，要以消毒纸巾擦手机，而用完后再用肥皂与水洗手20秒。
- 依照适用的卫生法规对食物准备的要求而预防食物中毒。

不需要更多食物保护规则去应对新冠病毒。

- 当达到食物准备区，或随时在上班，在任何触摸到可能被污染的表面之时，都要用肥皂与水洗手20秒。
- 在上班开始前和结束后要清洗与消毒所有食物准备站的表面：
- 清洗与消毒跟食物接触过的表面-食物准备台面，碗盘，刀，切板，钟表等；用多孔材料所作的工具需特别的留意清洗。
- 餐饮设施所用消毒品应该是在环保局EPA 登记许可的。按标记用法来使用消毒品。
- 常常消毒员工常触摸的非食物接触表面。
- 在环保局网站能看到针对新冠病毒的消毒产品清单。
 - 某些消毒品可用于与食物接触的表面，如餐具，炊具，和台面。
 - 检查用品指标来认识哪些消毒品如何可安全的介入于餐饮界。
 - 环保局针对新冠病毒的消毒产品清单告诉你那些产品适用在哪些表面。
- 某些产品要求在消毒后要用水冲洗表面；检查用品指标才知道你需不需在消毒后冲洗表面。
- 常常用环保局登记过的消毒品清洗地板。



附录 1

洗手和消毒手

用肥皂与水洗手是在大多数情况下最好的杀菌方法。如果没有肥皂与水，你可以用有百分之六十酒精成分以上的酒精消毒手剂。

洗手

- 洗手20秒可以保持你的健康和预防呼吸疾病从一人传给另一人。
- 用以下六步彻底的用肥皂与热水（至少100F）洗手20秒：

1. 主要洗手的时间包括以下：

- 在擤鼻涕，咳嗽，和打喷嚏之后（注：咳嗽或打喷嚏时要用一次用纸巾遮盖口鼻，或咳进臂弯）
- 当你再准备食物时与前后
- 在处理及时可吃产品时
- 在处理生鲜产品（指肉类，蛋类，鱼，和其他生蛋白质产品）
- 在吃前
- 在穿手套前后
- 在把面具去下后
- 在你触摸你的脸，眼，鼻 或口前后
- 在触摸另一个人后
- 在触摸任何常碰表面或东西后。
- 在触摸任何从餐馆或厨房外来的包裹，纸箱，纸袋或其他东西后
- 在公共场所摸到别人常触摸的东西或表面后
- 在上厕所后（在厕所内洗手20秒，然后在回工作区时再洗）
- 在触摸垃圾后

2. 用以下六步洗手：

1. 用清净水把手弄湿（最好热水，但冷水亦可），加上肥皂。
 2. 用手互相搓摩皂沫。抹皂沫于手背，指间，和指甲下。
 3. 擦洗手至少20秒（哼“祝你生日快乐”差不多20秒）
 4. 用清净水冲洗手
 5. 用干净纸巾或吹气机把手吹干。
 6. 用纸巾把水龙头关闭，而不要把手再污染。
- 员工们可以看疾病控制中心CDC网站上的录影片（英文和西班牙文皆有）来学正确的洗手方法。
<https://www.cdc.gov/handwashing/videos.html>



附录 1

洗手和消毒手

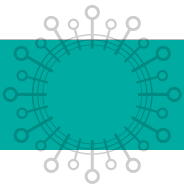
消毒手

- 肥皂与水洗手20秒是首选的，因为这比消毒手剂有效来杀新冠病毒。如手是明显的脏，你必须用水与肥皂洗。
- 如果没有肥皂与水且手非明显的脏，可以用酒精消毒手剂。
- CDC推荐用酒精成分超百分之六十的消毒手剂。
- 如何用消毒手剂
- 把凝胶产品放在一个掌心（读标示而知正确的量）。
- 把两手搓抹胶在所有手指表面直到手都凉干了；这将差不多用30秒。
- 小心！吞咽酒精消毒手剂可能造成酒精中毒，如果咽过两口以上。

改编于：

<https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html>

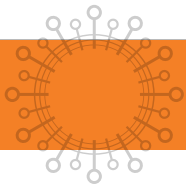
<https://www.cdc.gov/handwashing/hand-sanitizer-use.html>



附录 2

面具

1. 因为很难随时维持互相隔离六英尺以上，员工们必须在工作场所随时都戴面具1。
2. 布料面具可以减少一个人在说话，打喷嚏，或咳嗽时传播的呼吸飞沫量，也可预防一个不知自己有冠状病毒的人把它传给他人；它的目的是保护别人而非戴者。
3. 可重用布料面具应该做到：
 - 盖著口鼻和包著下巴。
 - 包紧但舒服的贴在脸上而不挂在下巴之下。
 - 以绳带或耳圈栓住。
 - 包含数层布料或有过滤纸插入。
 - 许可呼吸不受阻。
 - 尽量少用手去摸，而减少传染病毒到布上
 - 当被弄湿，髒，污染 就换
 - 当褪下布料面具时，戴者要小心别碰到脸（特别是眼，鼻 口），而且在褪后要马上洗手20秒
4. 在商业厨房里，员工不可能在一整班次时只戴一个面具，如它被弄湿，髒或污染。所以每员工应有不止一个面具随时可换。
5. 即使当戴面具时，员工们应该继续维持身体隔离和好洗手习惯。
6. 任何有困难呼吸，或昏迷，或无法/无力褪下面具的人不应该给戴布料面具。
7. 布料面具不同于外科面具 和N95 面具。按CDC最近指导，这些供应缺乏的面具必须保留给医护人员与其他第一线反应者。
8. 布料面具不适合替代个人防护器材，如外科面具 或N95面具，在需要保护戴者呼吸安全时。
9. 更多有关面具的使用，包括清洗指示，和如何自己作面具的资料，可在CDC网站上找：
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>



附录 3

清洗，消毒与杀菌

新冠病毒可以被杀死，如你用对产品。在几小时到几天内，新冠病毒在器物表面会自然死去。热温和阳光可以缩短新冠病毒活在器物表面的时间。正常按规定用肥皂与水洗可减少病毒在器物表面的数目而降低被传染的风险。环保局EPA有一份对付冠状病毒消毒产品的清单，包括及时可用的喷器，浓缩药，和擦抹用纸。这些产品有证明能对付比新冠病毒还难杀的病毒。当你用这EPA合格的消毒品来杀存在洗过表面上的菌，你更加降低被传染的风险。

1. 员工保护

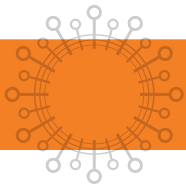
- 清洁与消毒工作对员工有风险。他们可能需要更多个人保护器材预防消毒剂的化学危害。
- 员工们要在做清洁工作前接受安全训练。
- 训练要包括：何时用，需哪一种，如何正确穿戴，褪下，和处置个人保护器材。

2. 清洗，消毒，与杀菌

- 按规定按时整天清洗消毒常触摸的器物表面，如工作站，扶手，门纽，桌，灯开关，台面，器物手把，马桶，水龙头，和水槽。
- 清洗和消毒次数可能需要按器物启用次数增加。
- 明显脏污之器物表面须先用肥皂与水洗后才消毒。
- 消毒要用环保局EPA合格针对冠状病毒的产品。
- 当清洗和消毒时：
 - 穿一次用手套
 - 每一次清洗过后把手套丢弃
 - 把手套褪下后马上用肥皂与水洗手20秒。
- 如无肥皂与水，手又看不出脏，可用百分之六十以上的酒精手剂。

3. 清洗一般

*用肥皂与水按规的常擦洗常触摸的器物表面，如门纽和台面。

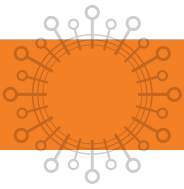


附录 3

清洗，消毒与杀菌

4. 消毒和杀菌一般

- 在班次前后要清洗和消毒工作区的表面。
- 与食物接触的表面：洗冲和消毒与食物接触的表面-食物准备表面，器皿，餐具，刀，切板，闹钟-在用过后。多孔材料，如木头和布类，所作的工具须特别注意清洗。
- 餐饮处所必须用环保局登记的消毒产品来清洗和消毒。要按指标准备和使用消毒品。
- 非食物接触的表面：常消毒员工常触摸的非食物接触的表面。
- 环保局EPA网站上可找到一份针对新冠病毒消毒产品的清单。
 - 参考清单N在环保局EPA网站上是EPA-注册针对新冠病毒消毒产品的清单。
 - EPA-注册针对新冠病毒消毒产品的清单告诉你哪些表面可以安全的用消毒品。
 - 稀释的漂白剂可以代替EPA-注册针对新冠病毒消毒产品，如果适当用表面上。
 - 绝不可把稀释的漂白剂与阿摩尼亚（氨）或任何其它消毒品混和，因为这会产生毒气。
 - 要作稀释的漂白剂，用5大汤匙（1/3杯）漂白剂混入1加仑水，
 - 或4茶匙漂白剂混入1夸脱水。
 - 把稀释的漂白剂留在表面上最少1分钟。
 - 稀释的漂至少70%酒精）杀菌产品也可以用：擦在器物表面上然后晾干。
 - 某些产品可用在与食物接触的表面，如盘碗，锅具 和台面。这些产品在清单N上有注“食物接触”。
 - 检查产品指标这些杀菌产品如何可安全的适用于餐饮机构。
- 有些产品在杀菌后须要从表面用水冲掉。这在清单N上会有标注“食物接触表面-必须用过冲洗”。如没必要冲洗，会有注“食物接触表面-不冲洗”。在产品标示上你也可以看到须不须要在用后冲洗表面。
- 确保你有好的通风系统，不管你用哪杀菌产品。
- 用EPA-注册的消毒产品常清洗地板。



附录 3

清洗，消毒与杀菌

5. 洗衣

- 如果你用洗衣公司，请联络而验证它有遵守卫生法令的清洗衣服（包括厨衣，制服，毛巾，厨裙，桌布）。
- 如果你在当地洗衣服，请做以下：
 - 不要抖动脏衣服。
 - 戴手套处理脏衣服。
 - 按制衣厂指示洗衣。
 - 用可行的最热温度水，加适当浓度的漂白剂，按衣服指示洗。
 - 用普通洗衣精。
 - 完全吹干。
 - 按以上消毒表面规则清洗消毒衣箩。
 - 事后请褪去手套而马上洗手20秒。
 - 得病员工的脏衣可与其他员工的衣布一起洗，如是按以上指示而洗。

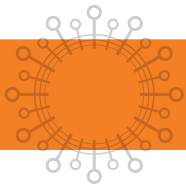
6. 电子系统（如平板电脑，触摸屏，键盘，机鼠，遥控器）

考虑加上一层可擦盖在电子机器上。

- 按制造厂指示清洁与消毒。
- 如无制造厂指示，用至少70%含酒精的抹布或喷器。
- 要完全凉干表面。

7. 车辆

- 至少，在每班次前后和在送货之间，要清洁消毒车内常触摸的表面（如门把，窗纽，锁，手靠，椅垫，和安全带）。
- 还要抹净常摸的表面（如方向转盘，收音机纽，转向通知器，杯槽，等等）。
- 保证一贯的，正确的遵守清洁消毒手续，包括在用化学药品时有足够通风；门窗该开着。
- 穿符合所用产品的一次用手套，和其他按产品制造厂要求的个人保护器具。
- 车内硬而无孔之表面（如座椅，臂靠，门把，椅带钩，空气与灯控纽，门，窗，手把）
 - 假如表面明显肮脏，在消毒前用肥皂与水清洁。



附录 3

清洗，消毒与杀菌

- 在硬而无孔之表面上，适当的消毒品包括：
 - EPA-注册针对新冠病毒的消毒产品；遵守制造厂有关浓度，用法，接触时间的指示。
 - 稀释的家常用漂白剂。
 - 至少70%的酒精消毒剂。
- 软或多孔表面（如布料椅座）
 - 除去可见之污垢，然后用适于这种材料表面的清洁剂。
 - 清洁后，用适于这种材料表面且是 EPA-注册针对新冠病毒的消毒产品。
- 常触摸的电子器具（如平板电脑，或车上的触摸屏）
 - 除去可见之污垢，按制造厂指示清洁消毒。
 - 如无制造厂指示，考虑用含酒精擦巾或至少70%的酒精消毒喷雾器来消毒。
 - 清洁完后把手套和其他一次用个人防护器具褪去而处理掉。
 - 褪去手套和个人保护器具后，马上用肥皂与水洗至少20秒，或用酒精消毒手剂。

8.清洗消毒工作场所，假如有工人测有新冠病毒或有其病症。

- 餐饮处所需遵守州立与地方卫生处清理规定。大致上，它们该做到以下：
 - 打开门窗增加空气流通，按市镇对餐饮机构规定。
 - 穿戴个人防护器具（PPE）来清洗消毒。
 - 清洗消毒所有病者用过地区（如工作站，办公室，厕所，和其他）。
 - 清洗消毒共用电子工具（如触摸屏，键盘，机鼠，遥控，和其他）。
 - 如果病人来到当地以超过7天，不须加强的清洗消毒，因为没有冠状病毒被证能活在表面这么久。
 - 继续按常规清洗消毒。
- 没有必要召回或作废得病员工可能处理过的食物产品。
- 有关清洗消毒工作场所，如有工人测有新冠病毒或有其病症的指示 可在CDC网站上找到。

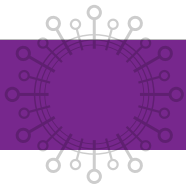
从以下改编：

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/reopen-guidance.html?deliveryName=USCDC_2067-DM26911

<https://www.fda.gov/food/food-safety-during-emergencies/best-practices-retail-food-stores-restaurants-and-food-pick-up-delivery-services-during-covid-19#operations>

<https://www.fda.gov/food/food-safety-during-emergencies/food-safety-and-coronavirus-disease-2019-covid-19>

<https://www.epa.gov/sites/production/files/2017-05/documents/fcsm-user-guide-version-1.pdf>



附录 4

如果有员工得到，或认为得到新冠病毒的病，他们该做啥么。

要照顾自己且保护他人，他应该做到以下：

1. 除非是看医，需留在家里。

- 大多新冠病毒患者只有轻微病症可在家养病无需看医；他们不应出门，除非是看医，而且不应去公共场所。

2. 维持与医生的联系

- 看医生之前先通电，好让医生知道他们有或可能有新冠病毒。
- 如有呼吸困难，或其他危急症状，必须看医。
- 避免搭坐公车，分佣车，或出租车。

3. 在家里要与别人隔离（在家隔离）

- 尽量远离别人；如可能专留在一个“病房”，用个人厕所。

4. 穿戴面具，当有旁人在附近（包括进入医疗诊所时）

5. 遮盖住咳嗽和喷嚏

- *咳嗽或打喷嚏时用卫生纸盖住口鼻
- *用过的卫生纸要丢进垃圾桶
- *马上用肥皂与水洗手至少20秒（如无肥皂与水，用酒精成分超60% 或70%的消毒手剂）

6. 常洗手

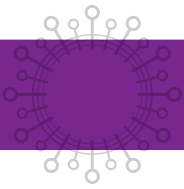
- 常用肥皂与水洗手至少20秒（尤其在擤鼻涕，咳嗽，打喷嚏，上厕所后，或在吃或准备食物前。
- 避免触摸脸面（尤其是眼睛，鼻，和口）

7. 避免共用个人用具

- 不与别人共用碗盘，杯，餐具，面巾，或床铺

8. 每天清洁所有“常触”表面

- 每天清洁消毒被隔离地区（“病房”和厕所）中常触器物表面。
- 常触器物表面包括电话，遥控，台面，桌面，门纽，厕所装备，马桶，键盘，机鼠，平板电脑，和床边桌。



附录 4

如果有员工得到，或认为得到新冠病毒的病，他们该做啥么。

9. 观察症状

- 如病症恶化，立刻寻医。
- *遵守你的医生与当地卫生处的护理指示。

10. 如产生紧急的新冠病毒警告性的病症，马上寻医救护。

- 紧急警告性的病症包括：
- 呼吸困难
- 持续的胸痛或被压感
- 新发的神经错乱，或无法清醒
- 唇脸发紫
- 注：上列症状并非完满；如有其他严重症状请教你的医生。

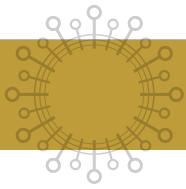
11. 回归工作

- 去停止因病而隔离的决定需看当地情况；有两种决策：（1）以症状时间而决定；（2）以测验结果而决定。
- 症状决策
 - 患冠状病毒的病人有症状而处于隔离在家可在以下情况下停止隔离：
 - 痊愈至少3天(72小时)，其定义为无烧且无需退烧药，呼吸症状（咳嗽，呼吸急促）减轻。
 - 症状发作至少10天过后
- 测验决策
- 患冠状病毒的病人有症状而处于隔离在家可在以下情况下停止隔离：
 - 无烧且无需退烧药，
 - 呼吸症状（咳嗽，呼吸急促）减轻。
 - 以食物与药品管理局 FDA 紧急特许测验冠状病毒核糖核酸的测试两次（超24小时间隔）都为负的结果。
 - 注：有病人长期都有正测冠状病毒核糖核酸但未必有能活的病毒。
 - 病人做决定停止个人隔离而回归工作应经过他的医生或当地卫生处许可。

从以下改编：

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/disposition-in-home-patients.html>



附录 5

如有员工患得新冠病毒或有可疑病状，如何处理

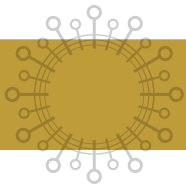
餐饮设备须遵守州立和地方卫生处有关新冠病毒患者所设规则。一般来说，它们该做到以下：

1. 处理患得新冠病毒或有可疑病状的员工

- 如有员工来电报病，他应留住家里，自我隔离，寻医咨询。
- 如有员工在到达工地时被查有病状，他应该马上被隔离他人而且要做到以下：
 - 戴上面具，盖住鼻口
 - 立刻回家，自我隔离，寻医咨询
- 如有员工在工作时产生病状，他必须立刻通知上司
 - 他应该马上被隔离他人而且要做到以下：
 - 戴上面具，盖住鼻口
 - 立刻回家，自我隔离，寻医咨询
- 如有员工来电报病，或在到达工地时被查有病状，或在工作时产生病状，而且有紧急警告性的新冠病毒症状，应该向急救医护设施求救。
- 紧急警告性的病症包括：
 - 呼吸困难
 - 持续的胸痛或被压感
 - 新发的神经错乱，或无法清醒
 - 唇脸发紫
- 注：上列症状并非完满；如有其他严重症状请教你的医生

2. 通知卫生处

- 如有员工来电报病，或在到达工地时被查有病状，或在工作时产生病状，上司经理必须向地方卫生处报告而接受指导。
- 卫生处需要知道有那些人在工作场所与新冠病毒患者靠近或接触；那些员工们需要被通知他们在工作场所可能有接触到新冠病毒，而同时必须依残疾人法案维持个人信息保密。



附录 5

如有员工患得新冠病毒或有可疑病状，如何处

3. 清洁与消毒工作场所

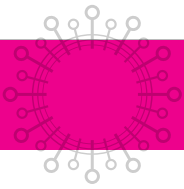
- 餐饮处所需遵守州立与地方卫生处清理规定。大致上，它们该做到以下：
 - 打开门窗增加空气流通，按市镇对餐饮机构规定。
 - 穿戴个人防护器具（PPE）来清洗消毒。
 - 清洗消毒所有病者用过地区（如工作站，办公室，厕所，和其他）。
 - 清洗消毒共用电子工具（如触摸屏，键盘，机鼠，遥控，和其他）。
 - 如果病人来到当地以超过7天，不须加强的清洗消毒，因为没有冠状病毒被证能活在表面这么久。
 - 继续按常规清洗消毒。
- 没有必要召回或作废得病员工可能处理过的食物产品。
- 有关清洗消毒工作场所，如有工人测有新冠病毒或有其病症的指示 可在CDC网站上找到。

4. 回归工作

- 去停止因病而隔离的决定需看当地情况；有两种决策：（1）以症状时间而决定；（2）以测验结果而决定。
- 症状决策
 - 患冠状病毒的病人有症状而处于隔离在家可在以下情况下停止隔离：
 - 痊愈至少3天(72小时)，其定义为无烧且无需退烧药，呼吸症状（咳嗽，呼吸急促）减轻。
 - 症状发作至少10天过后
- 测验决策
 - 患冠状病毒的病人有症状而处于隔离在家可在以下情况下停止隔离：
 - 无烧且无需退烧药，
 - 呼吸症状（咳嗽，呼吸急促）减轻。
 - 以食物与药品管理局 FDA紧急特许测验冠状病毒核糖核酸的测试两次（超24小时间隔）都为负的结果。
 - 注:有病人长期都有正测冠状病毒核糖核酸但未必有能活的病毒。
 - 病人做决定停止个人隔离而回归工作应经过他的医生或当地卫生处许可。

从以下改编：

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/disposition-in-home-patients.html>



附录 6

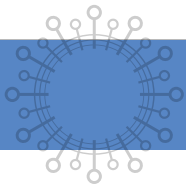
如果有员工接触到新冠病毒但无病症， 要做什么。

疾病控制中心CDC对处理在紧要基础工业员工-包括食物工业员工-患新冠病毒者的建议不同于对处理非紧要基础员工病毒患者的建议。这些建议简介在下。饮食设施与员工们应该先遵守州立和地方卫生处有关新冠病毒接触者的法规。以下是CDC的建议：

1. 要维持基础工业继续运转,CDC建议紧要基础工业员工在可能接触新冠病毒后可以继续工作，只要他们留在无症状下，而且实行加强预防措施来保护他们和社区。
 - 可能接触到的定义是有与新冠病毒患者或可疑患者同处6英尺之内地方或房间；接触时间包括在患者产生症状48小时之前。
 - 紧要基础工业员工在可能接触新冠病毒后且留在无症状下必须遵守以下上班前与上班中的习惯：
 - 上班前，预查：雇主须量员工体温，评估症状，在开始工作前；理想的员工该在进工地前就测量自己的温度。
 - 定时查：只要员工无烧也无症，他可以自己检查体温与症状。
 - 戴面具：员工在接触后必须随时在工地戴面具达14天；雇主应供应布面具，假如员工自己没有。
 - 身体隔离：员工必须互相维持6英尺以上的距离，实践圣体隔离，在工作职责环境可能下。
 - 清洁与消毒工作场地：常规的清洁与消毒所有地方，如办公室，厕所，公用地区，电子器具。
 - 如果员工在作工时生病，他必须立刻送回家去。
 - 他的工作区必须给清洁和消毒。
 - 工作场所主管必须通知地方卫生处而接受指导如何管理其他与病人接触到的员工。
 - 要汇集与病者在他产生病症时与两天之前接触过的员工资料。
 - 其他员工与病者同处6英尺之内，在他产生症状48小时之前都可认为接触到病毒。

从以下改编：

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/critical-workers/implementing-safety-practices.html>



附录 7

如果有员工有正的新冠病毒测验结果但无病症，要做什么

餐饮设备必须遵守州立和地方卫生处有关有正的新冠病毒测验结果但无病症患者的法规。一般来说，它们应该做以下：

1. 管理员工有正的新冠病毒测验结果但无病症

- 员工有正的新冠病毒测验结果但无病症应该留住家中，自我隔离，寻医咨问

2. 联络卫生处

- 如有员工有正的新冠病毒测验结果但无病症，工作场所主管要联络卫生处接受指导。
- 卫生处需要知道有那些人在工作场所与新冠病毒患者靠近或接触；那些员工们需要被通知他们在工作场所可能有接触到新冠病毒，而同时必须维持个人信息保密。

3. 清洁与消毒工作场所

- 餐饮处所需遵守州立与地方卫生处清理规定。大致上，它们该做到以下：
 - 打开门窗增加空气流通，按市镇对餐饮机构规定。
 - 穿戴个人防护器具（PPE）来清洗消毒。
 - 清洗消毒所有病者用过地区（如工作站，办公室，厕所，和其他）。
 - 清洗消毒共用电子工具（如触摸屏，键盘，机鼠，遥控，和其他）。
 - 如果病人来到当地以超过7天，不须加强的清洗消毒。
 - 继续按常规清洗消毒。
- 没有必要召回或作废得病员工可能处理过的食物产品。
- 有关清洗消毒工作场所，如有工人测有新冠病毒或有其病症的指示 可在CDC网站上找到

4. 回归工作

- 员工有正的新冠病毒测验结果但无病症要做停止因病而隔离的决定有两种决策：（1）以时间而决定；（2）以测验结果而决定。
- 时间决策
 - 员工有正的新冠病毒测验结果但无病症而处于隔离在家可在以下情况下停止隔离：
 - 在正的新冠病毒测验结果至少10天后而无产生症状。
 - 如果有症状发作，就必须用症状决策或测验决策。
 - 注：因为此种患者无症状可用来估计病的经程，有可能病毒播散时间可长于或短于测后10天。
- 测验决策
 - 员工有正的新冠病毒测验结果但无病症而处于隔离在家可在以下情况下停止隔离：
 - 以食物与药品管理局 FDA紧急特许测验冠状病毒核糖核酸的测试两次（超24小时间隔）都为负的结果。
 - 注：因为此种患者无症状，因此无法来估计病的经程；有患者长期都有正测冠状病毒核糖核酸但未必有能活的病毒
- 病人做决定停止个人隔离而回归工作应经过他的医生或当地卫生处许可。

从以下改编：

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/disposition-in-home-patients.html>



世界中央厨房

美洲厨师应对新冠病毒（COVID-19）规则

鉴于新冠病毒的爆发，世界中央厨房采取了多种预防措施来保护它的雇佣与社区。WCK建议执行以下规则好让我们能继续安全的工作。

一般卫生规则

0. 个人防护装备（面具，手套，帽）是必须穿戴。
1. 复习CDC和FDA 指导方针
2. 每15分钟洗手20秒
3. 如无肥皂与水，用含酒精（60-95%酒精）手剂
4. 穿手套前先清洗消毒手
5. 穿戴齐全好准备工作
6. 维持社交与工作隔离6英尺以上
7. 工作项目之间换新手套
8. 不要触摸你的脸或面具

清洁与消毒

9. 在各个工作站有消毒抹布和个人保护装备垃圾桶
10. 在工作前后清洁与消毒
11. 在接触物体后要消毒表面
12. 消毒常触摸的器物，如门把，门面，水龙头，等。

在工作时维持社交隔离

13. 维持社交与工作隔离6英尺以上
14. 实行无触摸式传转物品
15. 避免把物品放在地上
16. 避免身体接触

批发

17. 始终遵守个人防护装备规则
18. 换手套而且适应的丢弃它们
19. 利用粉笔，胶纸，水泥贴花，等来标明批发线上6英尺距离
20. 维持员工与社区人员6英尺距离
21. 常常消毒批发桌面
22. 常常消毒批发车辆
23. 始终备有手消毒剂

其他预防措施

24. 卡开常用门
25. 建立洗手和消毒区
26. 指定个人防护装备垃圾桶而且保持盖好
27. 把个人防护装备垃圾丢进指定的桶里
28. 要常把个人防护装备垃圾桶倒干净
29. 工作前后要洗手
30. 维持一个人用品储藏区
31. 供应消毒手巾在个人用品储藏区
32. 摆设有关卫生与安全手续标示在工作场地
33. 所有员工都应该有一个人温度计

（请与完全的书本指南一起用这指南海报）

