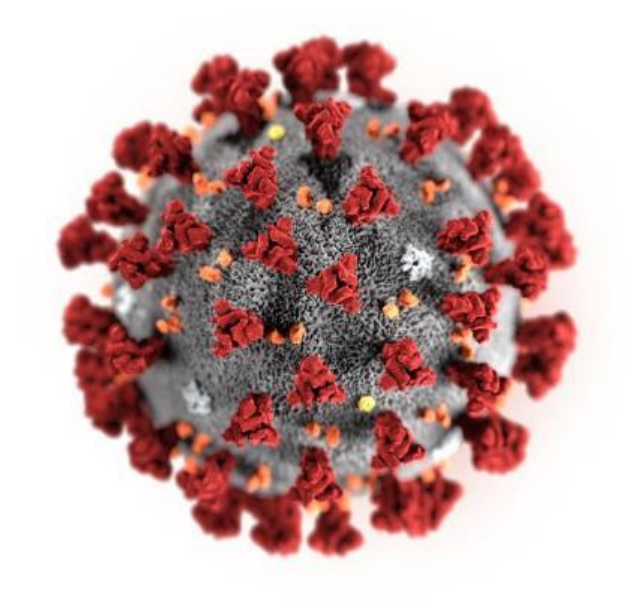


Kielelezo: CDC / Alissa Eckert & Dan Higgins

Kulinda Usalama na Afya ya Wafanyakazi

Ugonjwa wa Kirusi cha Corona 2019 (COVID-19)

Kutumia muongozo wa OSHA/CDC kuwalinda wafanyakazi tunapohamishia mahali pa kazi mtandaoni

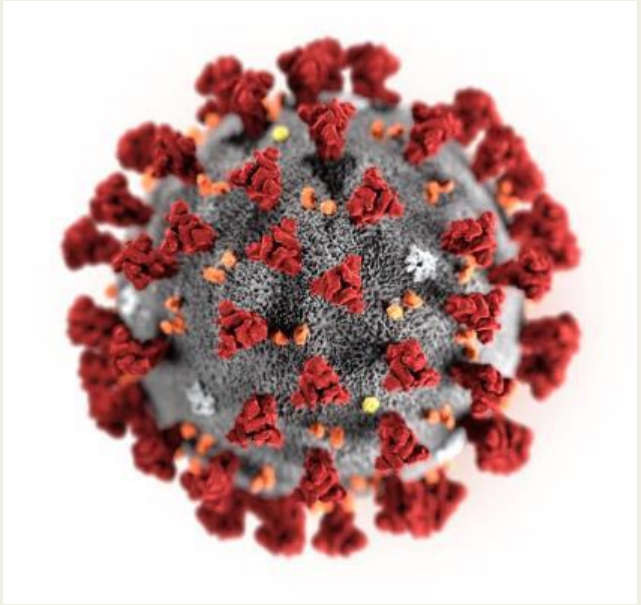
VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

Waajiriwa wote, ikiwa ni pamoja na wale waliopo kazini (isipokuwa wafanyakazi wa afya, wahudumu wa kwanza, na wengine waliopata mafunzo ya kudhibiti maambukizi, ulinzi binafsi/tahadhari za kimataifa), watapaswa kuhitimu, na waajiri watapaswa kunakili, mafunzo haya yahusuyo mahitaji ya lazima ya afya na usalama, ama programu nyingine ya mafunzo inayokidhi au kuzidi mafunzo haya yaliyotolewa na VOSHA mnamo Mei 4, 2020.

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

Kirusi cha Novel Corona ni nini?

- Virusi vya Corona ni familia ya virusi ambavyo vinaweza kusababisha maradhi kwa watu. Virusi vya Corona huzunguka miongoni mwa wanyama, wanaojumuisha ngamia, ng'ombe, pamoja na paka.
- SARS-CoV-2, kirusi cha saba kilichojulikana ndani ya binadamu na kirusi kinachosababisha COVID-19, kinakisiwa kuwa spishi iliyohama kutoka kwa wanyama na kuanza kuathiri binadamu.



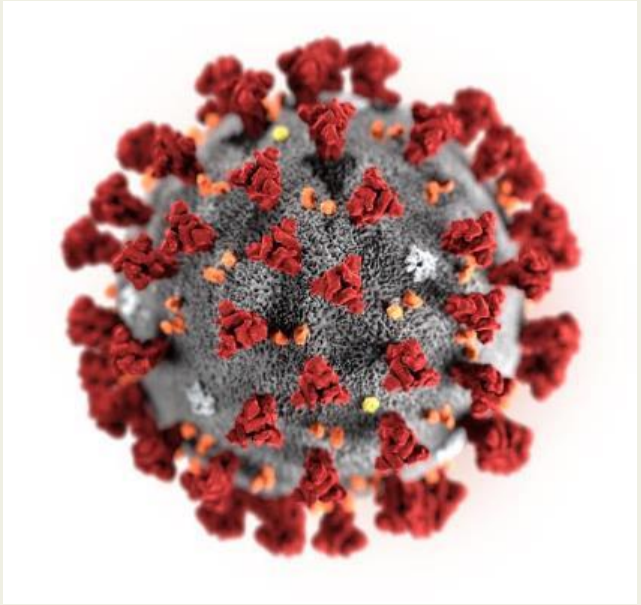
Kielelezo: CDC / Alissa Eckert & Dan Higgins

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

Ugonjwa wa kirusi cha Corona 2019 (COVID-19) ni nini?

- COVID-19 ni ugonjwa wa upumuaji unaoenezwa kutoka kwa mtu kwenda kwa mtu. Kirusi kinachosababisha kirusi cha corona ni kirusi cha novel corona ambacho kiligundulika mara ya kwanza katika uchunguzi wa mlipuko uliotokea mji wa Hubei (Wuhan), China.

Chanzo: CDC

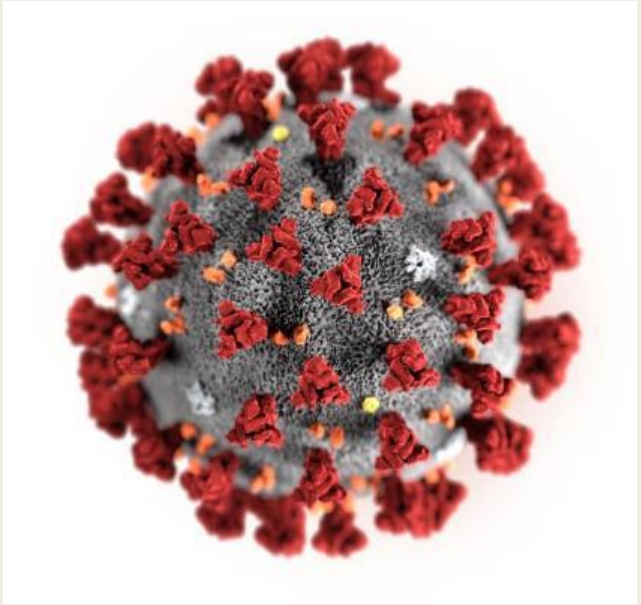


Kielelezo: CDC / Alissa Eckert & Dan Higgins

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

COVID-19 Ina Utofauti Gani na Virusi Vingine Vinavyojulikana Vya Corona?

- Virusi kadhaa vya corona husababisha mafua ya kawaida, hata hivyo, huwa havileti tishio lolote kwa watu wenye afya.
- Virusi vingine vya corona vimewahi kusababisha milipuko, ikiwa ni pamoja na, Ugonjwa Kali wa Kupumua kwa papo hapo (SARS) na Ugonjwa wa Mfumo wa Upumuaji wa Mashariki ya Kati (MERS)— kila kimoja wapo kikiwa kimesababishwa na kirusi tofauti cha corona.
- SARS-CoV-2 ni kirusi kongwe cha corona.

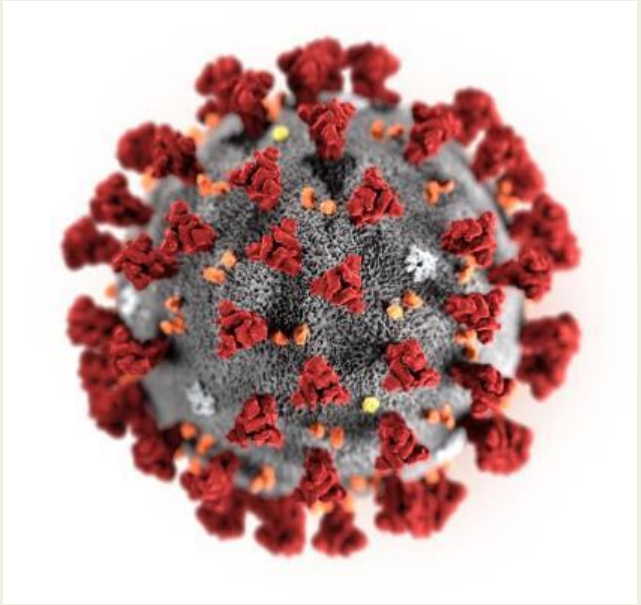


Kielelezo: CDC / Alissa Eckert & Dan Higgins

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

Kirusi cha Corona husambaa vipi?

- Kirusi hiki kinafikirika kusambaa hususani kutoka kwa mtu-na-mtu.
- Kirusi huenezwa na vijitone vinavyotengenezwa pale watu walio na kirusi cha corona wanapokohoa, kupiga chafya ama kuongea. Vijitone hivi vinaweza kutua kwenye midomo ama pua za watu waliopo karibu au kuvutwa kwenye mapafu yao.
- Watu walioambukizwa mara nyingi —ila sio mara zote—huwa na dalili za ugonjwa huo. Watu wasio na dalili, pia wanaweza kusambaza kirusi hiki.
- Kuna uwezekano kwamba watu wanaweza kupata kirusi cha corona kwa kugusa maeneo au vitu vilivyo na kirusi hiki kisha kugusa midomo, pua, au hata macho yao, hata hivyo njia hii haijafikiriwa kuwa ndio njia kuu inayoeneza kirusi hiki.



Kielelezo: CDC / Alissa Eckert & Dan Higgins

Chanzo: CDC

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

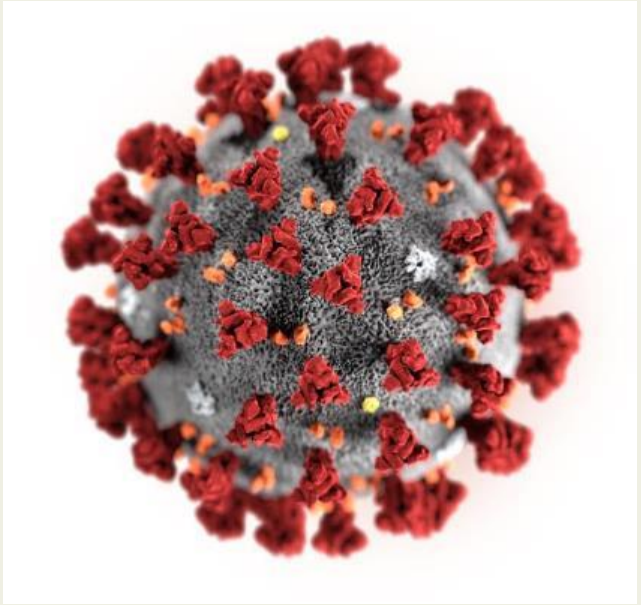
Ishara na Dalili za Maambukizi

- Sio kila mtu aliyeambukizwa kirusi cha COVID-19 huonyesha dalili. Dalili hizi zinajumuisha madhara awali hadi yaliyo makali ya mfumo wa upumuaji. Dalili zinaweza kuanza siku 2 hadi 14 baada ya kuwa uweponi mwa kirusi hiki.

- Dalili hizi ni pamoja na: Homa, Kukohoa, Kukosa pumzi au kupata tabu kupumua, kusisimuka, Kutetemeka kunako jirudia pamoja na kusisimuka, Maumivu ya misuli, Maumivu ya Kichwa, Mkwaruzo wa koo, na kupoteza hisia ya ladha au kunusa

- Ikiwa una dalili za COVID-19, wapigie simu watoaji wako wa huduma. Ikiwa una dharura ya kimatibabu, piga simu ya 9-1-1 au nenda hospitali.

Kifaa cha CDC cha Kujipima:
https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/index.html



Kielelezo: CDC / Alissa Eckert & Dan Higgins

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

Mlipuko uliopo wa Ugonjwa

- Zaidi ya visa milioni 2.7 duniani.
- Maeneo tofauti ya Marekani yanapitia viwango tofauti vya visa vya COVID-19.
- Nchi zote 50 zimeripoti visa vya COVID-19 kwa CDC.

Muhtasari wa Hali ya Hivi Karibuni:
www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

Mlipuko uliopo wa Ugonjwa

Visa vya Marekani vya COVID-19 vinajumuisha:

- Visa vilivyoingizwa nchini na wasafiri.
- Visa vya miongoni ya watu wa karibu wa kisa kinachojulikana.
- Visa vilivyotoka miongoni mwa jamii ambapo chanzo cha maambukizi hakijulikani.
- Nchi nyingi za Marekani zinaripoti maambukizi ya COVID-19 yaliyotoka kwenye jamii.

Muhtasari wa hali ya hivi karibuni:
www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

Ikiwa Umeambukizwa/Umewekwa Hatarini

- Kabla ya kutafuta matibabu, mutahadharishe mtoaji huduma wako au kliniki ya afya ya makazi, ikiwa unafikiri unaweza kuwa na COVID-19.
- Mueleze mhudumu wako wa afya kama umekuwa karibu na mtu mwenye kirusi na aliye na ishara/dalili za maambukizi, pamoja na safari zozote za hivi karibuni za maeneo ambapo COVID-19 imesambaa.
- Ikiwa unapata tabu kupumua, au una dalili yoyote yenye kutatiza, wapigie 911 kupata msaada wa haraka.

Picha: CDC / Scott Housley

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

Vipimo na Matibabu

- Mhudumu wako wa afya anaweza kutambua kama utatakiwa kufanyiwa vipimo vya COVID-19 kulingana na dalili zozote ambazo unaweza kuwa nazo, na ukubwa wake.
- Hakuna chanjo au tiba hususa ya COVID-19 hadi sasa.
- Wagonjwa wengine, hasa wale wanaougua sana, wanaweza kuhitaji msaada wa uangalizi wanapokuwa hospitali.

Picha: CDC / Scott Housley

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

Hatari za Kupata Ugonjwa Kazini

- OSHA inashirikiana kwa ukaribu na CDC, pamoja na Taasisi ya Taifa ya Usalama na Afya Mahali pa Kazi (NIOSH), na vyombo vingine kufuatilia mlipuko huu wa ugonjwa unaoendelea.
- Hatari ya kupata ugonjwa kwenye sehemu nyingi za kazi huakisi hatari hizi kwa umma kiujumla uliopo kwenye jamii ambayo sehemu hii ya kazi ipo.
- Hatari inaweza kuongezeka pale wafanyakazi wanapokuwa na mawasiliano ya karibu, na ya mara kwa mara na jamii au wafanyakazi wenzao.

Picha: U.S. Navy / Seaman Rob Aylward

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

Hatari za Kupata Ugonjwa Kazini

- Wafanyakazi waliopo kwenye sekta baadhi wanaweza kuwa na hatari kubwa ya kupata COVID-19 kazini, sekta hizi ni pamoja na:
  - Huduma za afya na Maabara
  - Wahudumu wa Dharura
  - Wahudumu wa Mochari na huduma nyingine za vifo
  - Uendeshaji Mashirika ya Ndege
  - Ulinzi wa Mipaka na uchunguzi wa abiria
  - Huduma muhimu za rejareja (mfano., maduka ya vyakula, maduka ya dawa)

Picha: U.S. Customs and Border Protection / James Tourtellotte

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

Viwango Vilivyopo vya OSHA vya Kuwalinda Wafanyakazi Dhidi ya Ugonjwa

- Fuata viwango vya OSHA vilivyopo kuwalinda wafanyakazi dhidi ya SARS-CoV-2 na maambukizi ya COVID-19.
- Pia waajiri wanapaswa kukumbuka kwamba OSHA inaweza kutumia Kifungu cha Majukumu ya Jumla, Kipengele 5(a)(1), cha sheria ya Afya na Usalama wa mahali pa Kazi, kuhakikisha kuwa wafanyakazi wanalindwa dhidi ya hatari zinazojulikana za kiafya na usalama zinazoweza kusababisha athari kubwa.

Mahitaji ya OSHA Yanayohusika

- Vifaa Binafsi vya Kujilinda (29 CFR 1910 sehemu I), vinavyojumuisha:
  - Mahitaji ya jumla ya Vifaa Binafsi vya Kujillinda (PPE) (1910.132)
  - Kinga za Macho na Uso (1910.133)
  - Kinga za Mfumo wa Upumuaji (1910.134)
  - Kinga za Mikono (29 CFR 1910.138)
- Pathojeni zinazobebwa na Damu (29 CFR 1910.1030)
- Mawasiliano ya Hatari (29 CFR 1910.1200)
- Uwekaji Rekodi (29 CFR part 1904)

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

Sekta zenye Hatari ya Kupata Ugonjwa – KUBWA SANA

- Wahudumu wa afya (mfano., madaktari, wauguzi, daktari wa meno, wahudumu wa afya wa dharura, EMTs) wanaofanya ama waliopo kwenye taratibu zinazotengeneza erosoli (mfano., upitishaji mirija kooni, taratibu za uingizwaji wa kohozi, bronchoscopies, CPR, taratibu za vipimo vya meno, ukusanyaji wa violezo vamizi) kutoka kwa mgonjwa anayehisiwa kuwa au mwenye COVID-19.
- Wahudumu wa afya au maabara wanaokusanya ama kushughulikia violezo kutoka kwa mgonjwa anayehisiwa kuwa au mwenye COVID-19.
- Wafanyakazi wa Mochari wanaofanya chunguzi za neva katika maiti (atopsi) kwenye miili ya watu wanaojulikana kuwa, kuhisiwa kuwa na COVID-19 kipindi cha kifo chao.

Sekta zenye Hatari ya Kupata Ugonjwa – KUBWA

- Wafanyakazi wa utoaji huduma na msaada wa afya (mfano. madaktari, wauguzi, na wafanyakazi wengine wa hospitali ambao lazima waingie vyumbani kwa wagonjwa) walio au wanaohisiwa kuwa na COVID-19. (Huku kukiwa HAMNA taratibu zozote zinazozalisha aresoli.)
- Wafanyakazi wa afya wa usafiri (mfano., wanaoendesha magari ya wagonjwa (ambulansi)) wanaosafirisha mgonjwa anayejulikana kuwa au kuhisiwa kuwa na COVID-19 kwenye magari yaliyofungwa.
- Wafanyakazi wa Mochari wanaohusika kwenye kuiandaa miili ya watu waliojulikana kuwa, au waliohisiwa kuwa na COVID-19 kipindi cha kifo chao.

Sekta zenye Hatari ya Kupata Ugonjwa – WASTANI

- Kazi zinazohitaji mawasiliano ya mara kwa mara (yaani., ya zaidi ya dakika chache) yenye/au ya ukaribu (yaani., ndani ya futi 6) na watu ambao wanaweza kuwa na maambukizi ya SARS-CoV-2, ila ambao sio wagonjwa waliojulikana au kuhisiwa kuwa na COVID-19.
- Mifano yao ni pamoja na:
  - Wafanyakazi wa huduma za rejareja, kama wale waliopo kwenye maduka ya dawa na maduka ya vyakula.
  - Wafanyakazi wa usafirishaji, kama madereva wa mabasi, waendeshaji reli za chini ya ardhi, na madereva wa teksi.
  - Wafanyakazi wa operesheni nyingine za usafirishaji.

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

Sekta zenye Hatari ya Kupata Ugonjwa – NDOGO (Tahadhari)

- Kazi ambazo hazihitaji mawasiliano na watu wanaojulikana kuwa au kuhisiwa kuwa na maambukizi ya SARS-CoV-2, wala kuwa na mawasiliano ya mara kwa mara, ya karibu (ndani ya futi 6) na hadhira.
- Wafanyakazi waliopo kwenye kipengele hiki ni wale walio na uhusiano mdogo wa kazi na jamii au wafanyakazi wenzao.

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

MAHITAJI YA LAZIMA YA AFYA NA USALAMA KWA AJILI YA BIASHARA ZOTE, OPERESHENI ZILIZO & ZISIZO ZA KISERIKALI

Biashara zote zinapaswa kufuata miongozo ya Kitengo cha Afya cha Vermont na CDC pamoja na Viwango vya VOSHA

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

Mahitaji ya Lazima

- Wafanyakazi hawatatakiwa kufika, au kuruhusiwa kubaki eneo la kazi au ajira, ikiwa wanaumwa au wanadalili za ugonjwa (wenye homa, kukohoa, na/au kukosa pumzi).
- Wagonjwa wa COVID-19 wasioonyesha dalili hawaruhusiwi kuwepo kazini, na mfanyakazi (wafanyakazi) yoyote ambaye amekuwa karibu na mfanyakazi au mtu yeyote aliyepatikana na ugonjwa wa COVID-19 atahitajika kujitenga kwa muda wa siku 14.

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

Mahitaji ya Lazima

- Ni lazima kuweka alama kwenye sehemu zote za milango zinazoonyesha kwa uwazi kwamba hairuhusiwi mtu yeyote kuingia ikiwa ana dalili za ugonjwa wa upumuaji.
- Hadi pale inapowezekana, kabla ya kuanza kila zamu, uchunguzi awali au vipimo vitahitajika kuhakikisha kuwa kila mfanyakazi hana dalili ya ugonjwa wa upumuaji (homa, kukohoa, na/ama kukosa pumzi), ikiwa ni pamoja na vipimo vya joto la mwili.

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

Mahitaji ya Lazima

- **Vipimo vya joto la mwili**
- *– Joto la 100.4°F/38°C au zaidi, linachukuliwa kuwa homa, kwa mujibu wa CDC*
- Kwa sasa, vipimajoto visivyogusa mwili vimekuwa adimu, hata hivyo, waajiri watapaswa kuagiza, na kutumia juhudi zao zote kupata vipimajoto upesi ili kuendesha vipimo vya joto la mwili katika utaratibu.

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

Mahitaji ya Lazima

- Wafanyakazi wote wanapaswa kutekeleza ukaaji umbali wa futi 6 wawapo kazini, isipokuwa kama wako chini ya uangalizi, na watahitajika kuepuka kugusa nyuso zao.

- Mikusanyiko ya wafanyakazi haitaruhusiwa.

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

Mahitaji ya Lazima

- Ikiwezekana, uingiaji wa eneo za pamoja, chumba cha mapumziko ama migahawa ufungwe au udhibitiwe.
- Ikiwa hali ya mwajiri wa kazi, au sehemu ya kazi hairuhusu waajiriwa kupata milo yao kwa usalama sehemu ya kazi, mwajiri anaweza kuandaa sehemu ya pamoja au chumba ambapo milo inaweza kuchukuliwa kwa usalama ikiwa masharti yote yamefuatwa:

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

Mahitaji ya Lazima

- Milangoni mwa vyumba au maeneo ya pamoja mwajiri ataweka kwa uwazi nakala ya sera itakayodhibiti ukaaji eneo hilo, na kiwango cha chini cha umbali wa ukaaji, uoshaji mikono/utakasaji mikono na mahitaji ya usafi wa eneo hilo

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

Mahitaji ya Lazima

- Mwajiri atadhibiti ukaaji wa kwenye eneo za pamoja au chumba ili wakaaji waweze kudumisha umbali usiopungua futi 6 baina ya watu. Mwajiri atashinikiza kikomo hichi cha ukaaji.

Mahitaji ya Lazima

- Waajiriwa watahitajika kupangusa maeneo yao kabla ya kuondoka – ama patakuwa na usafishaji wa maeneo hayo wa mara kwa mara ndani ya siku
- Zana za kunawa mikono na/ama vitakasa mikono kwa upesi vitapatikana sehemu za milango ya maeneo au vyumba vya pamoja.

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

Mahitaji ya Lazima

- Wakati wa kufanya kazi ndani, fungua milango na madirisha kuruhusu mzunguko wa hewa kadri iwezekanavyo na kudhibiti idadi ya watu wakaao kwenye eneo moja lenye mlango.
- Haitoruhusiwa watu zaidi ya 2 kukaa ndani ya gari moja wakati wa kufanya kazi, na watapaswa kuvaa barakoa wakiwa wanaendesha pamoja

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

Mahitaji ya Lazima

- Waajiriwa watapaswa kuvaa barakoa juu ya pua na midomo yao wakiwa miongoni mwa wengine. Palipo na Keshia wadogo, ngao yenye kuingiza mwanga ama “kinga ya chafya” itaruhusiwa kuwa mbadala wa barakoa.

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

Mahitaji ya Lazima

- Sehemu na vifaa vyote vya pamoja, ikiwa ni pamoja na mabafu, sehemu zinazoguswa zaidi za milango, zana na vifaa, pamoja na magari, ni lazima zisafishwe na kuondolewa vijidudu mwanzoni, katikati na mwishoni mwa kila zamu, na ikiwezekana, kabla ya kuhamishwa kutoka kwa mtu mmoja kwenda kwa mwengine.

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

Mahitaji ya Lazima

- Waajiriwa watapaswa kuwa na upatikanaji rahisi na wa mara kwa mara wa sabuni na maji ama kitakasa mikono kipindi wakiwa kazini, pia unawaji mikono ama utakasaji mikono utahitajika mara kwa mara, ikiwa ni pamoja na kabla ya kuingia, na kuondoka maeneo ya kazi.

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

Mahitaji ya Lazima

- Biashara zitawaomba wateja, na umma kiujumla, kuvaa kinga za nyuso muda wowote wanapoingiliana na watu kutoka nje ya makazi yao.

- Habari mpya kuhusu Nyongeza mpya za Kazi za Oda ya Kaa Nyumbani, Kaa Salama: https://accd.vermont.gov/news/update-new-work-safe-additions-stay-home-stay-safe-order

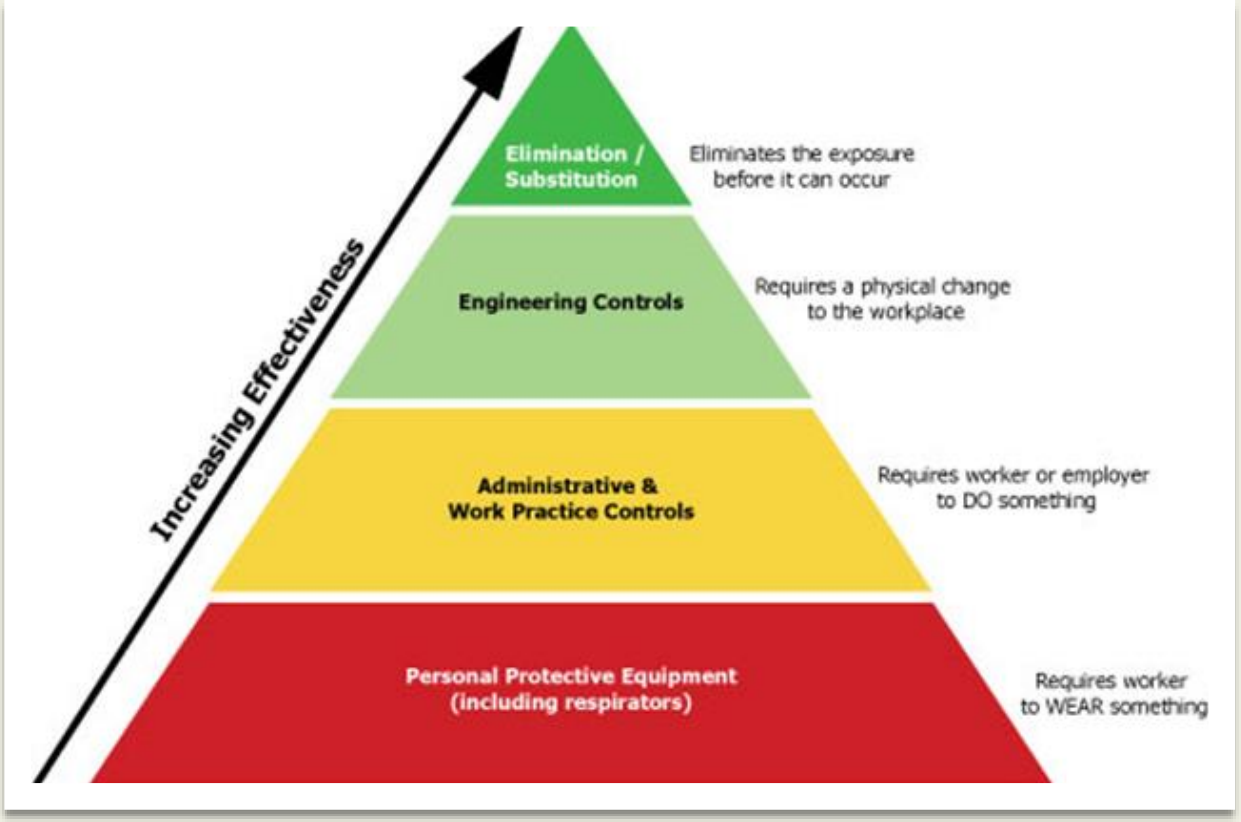
VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

MUONGOZO KWA WAAJIRI

VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

Weka Mkakati

- Anza kwa kutathmini hatari zilizopo eneo lako la kazi
- Kama ilivyo kwenye hatari nyingine, “Ngazi za Udhibiti” ni dhana muhimu



VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

Uondoaji/Ubadilishaji

- Kazi zitathminiwe kwenye uwezekano wa kufanyiwa kazi mbali
- Vikao/mikutano na mafunzo yafanywe kupitia mtandao wa intaneti/papo hapo
- Huduma za mteja/mgonjwa zifanyike kupitia mtandao wa intaneti/papo hapo
- Muingiliano baina ya muajiriwa-na-muajiriwa unatakiwa kuondolewa kwa kusambaza stesheni za kazi
- Waajiriwa wahimizwe kukaa nyumbani ikiwa wanajisikia kuumwa kwa namna yoyote.
  HILI LINAPASWA KUWASILISHWA KWA USAWA
- Ikiwezekana, upimaji wa joto la mwili la waajiriwa ufanywe

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

Vidhibiti vya Kiuhandisi

- Zingatia vidhibiti fizikia katika kuzuia usambaaji;
  - Mfano; Vidhibiti kwenye stesheni za kazi
  - Mfano; kinga za chafya kwa keshia
- Utengwaji wa kazi uzingatiwe pale inapowezekana
- Miundo ya mzunguko wa hewa na viwango vya mabadiliko ya hewa vinaweza kusaidia kupunguza maambukizi

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

Vidhibiti vya Kiutawala na Mienendo ya Kazi

Vidhibiti vya Mienendo ya Kazi vinaweza kuwa fanisi katika kuzuia usambaaji wa COVID-19

- Elewa kanuni muhimu za kinga:
  - **Kutotengamana na Watu:** Kutotengamana na watu ni pale watu wanapoweza kudumisha umbali wa angalau **futi 6 baina yao.**
  - **Usafi Binafsi:** Nyenzo za unawaji mikono lazima zitolewe, zipatikane kwa urahisi, na matumizi yake kuhimizwa.
  - **Usafi wa maeneo ya Kazi:** Waajiri watapaswa kuweka utaratibu wa kusafisha na kuuwa vijidudu mara kwa mara kwenye maeneo yanayoguswa zaidi yaliyopo kwenye mazingira ya kazi.
    - Pangusa maeneo kama miraba ya kusukuma milango, toroli za manunuzi, sehemu za mashine za mauzo, viti vilivyopo sehemu za kusubiri, na maeneo mengine ambayo wateja , wageni, au wafanyakazi hushika mara kwa mara.

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

Mafunzo ya Mfanyakazi

- Wafundishe wafanyakazi wote kuhusu hatari yao ya kupata ugonjwa wa COVID-19 kazini, pamoja na nini wafanye ikiwa wamesafiri kwenye maeneo yenye hatari kubwa au wamewekwa kwenye hatari ya kupata ugonjwa kutokana na kuwa karibu na visa vinavyowezekana.
- Kwa wafanyakazi waliopo katika hatari fulani ya kupata ugonjwa (mfano., kwenye sekta za afya), jadili:
  - Vyanzo vya kupata kirusi na hatari zinazohusiana na uwepo huo.
  - Njia fanisi za kuzuia ama kupunguza uwezekano wa kuwa hatarini, ikiwa ni pamoja na matumizi ya vidhibiti vya kihandisi na kiutawala, mienendo salama ya kazi, pamoja na vifaa binafsi vya kujikinga (PPE).
  - Baadhi ya viwango vya OSHA (mfano., BBP, PPE) vinavyohitaji mafunzo ya wafanyakazi.

Vifaa Binafsi vya Kujikinga (PPE)

- Hakikisha kuna uelewa mzuri wa nini ni na nini si kifaa binafsi cha kujikinga (PPE)
- Vitu vilivyo PPE;
  - **Glovu:** glovu mbalimbali hukinga dhidi ya hatari mbalimbali, za kawaida, za matibabu Nitryl au glovu za latex zinatumika kukinga dhidi ya hatari za pathojeni
  - **Kinga za Mwili;** Miundo tofauti ya suti za kinga huvaliwa kujikinga dhidi ya hatari za pathojeni. Ikiwa jengo lina uhusiano wa moja kwa moja na watu wenye au wanaohisiwa kuwa na COVID-19, suti za mwili za Tyvek, zinaweza kuvaliwa. Hata hivyo, zinapaswa kuwa na uimara wa hali ya juu, na maeneo yote kufungwa
  - **Kinga za Jicho/Uso;** Kinga za macho pia zinapaswa kuvaliwa na wale wenye uhusiano wa moja kwa moja na watu wenye au wanaohisiwa kuwa na COVID-19. Kinga za jicho zinapaswa pia kutoa angalau kinga ya eneo ya pembezoni mwa uso. Ngao za Uso zinatoa kinga thabiiti, hasa pale zinapotumiwa na kinga za jicho
  - Jua utofauti uliopo kati ya barakoa na kifaa cha kupumua, na utumie mahali husika

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

MUONGOZO KWA WAAJIRIWA

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

Ufahamu Mkakati

- Mwajiri wako anapaswa kuwa na mkakati wa kukulinda dhidi ya uenezi wa COVID-19, hivyo kama mwajiriwa unapaswa kuulizia na kuulewa mkakati huu
- Mkakati utajumuisha dhana zifuatazo za kuwalinda wafanyakazi dhidi ya COVID-19;
  - Kuboresha eneo la kazi (ngao/vizuizi, kuhamisha stesheni za kazi)
  - Kutotengamana na watu
  - Usafi
  - Kifaa Binafsi cha Kujikinga
  - Vifuniko vya Sura

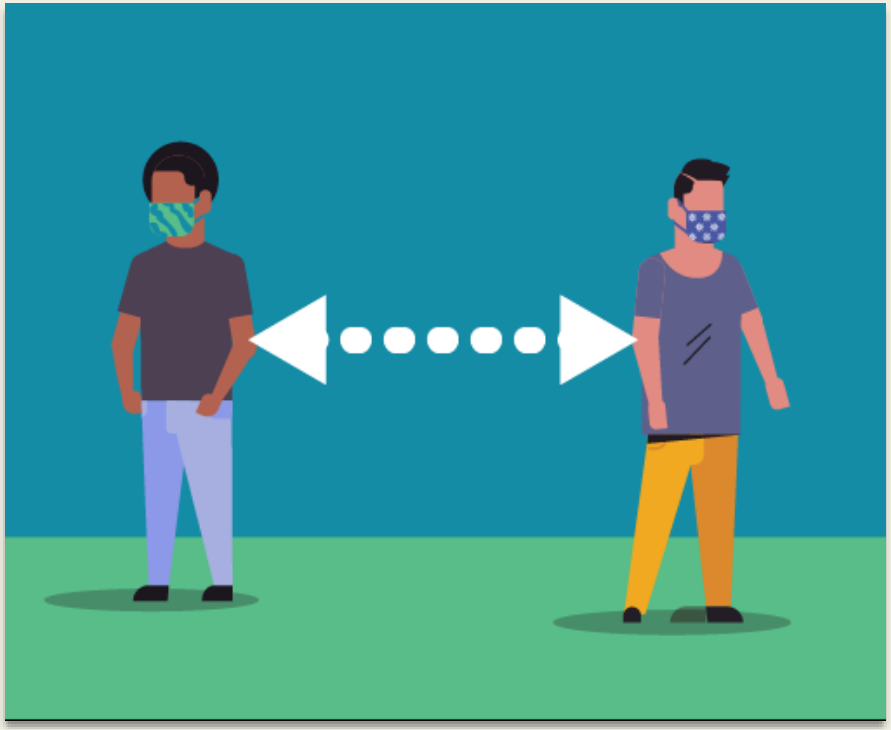
VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

Kutotengamana na Watu

Kutotengamana na watu, kunakojulikana pia kama “ukaaji mbali na watu” kunamaanisha kuacha nafasi baina yako na mtu mwingine aliye nje ya nyumbani kwako, na ndio njia fanisi zaidi ya kujilinda na kuepuka kusambaza ugonjwa.

- Kaa angalau futi 6 kutoka kwa watu wengine.
- Usikusanyike kwenye vikundi.
- Mawasiliano yoyote ya sura-kwa-sura yaliyo chini ya futi 6 sio fanisi, na yafanyike tu pale ambapo barakoa zimevaliwa.

Taarifa zaidi kuhusu Kutotengamana na Watu kutoka CDC



VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

Kaa Nyumbani, Kaa Salama

- Waajiriwa hawataruhusiwa kufika, ama kuruhusiwa kubaki eneo la kazi, ikiwa wanaumwa ama wanaonyesha dalili (wenye homa, kukohoa, na/ama kukosa pumzi).
- Wafanyakazi walio na COVID-19 wasioonyesha dalili hawataruhusiwa kuwa kazini.
- Mfanyakazi yeyote ambaye amekuwa karibu na mfanyakazi au mtu yeyote alikutwa na COVID-19 atapaswa kujitenga kwa siku 14.

Taarifa zaidi kuhusu kutotengamana na watu kutoka CDC

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

Unawaji Mikono/Utakasaji Mikono

Unawaji Mikono ni moja ya njia bora za kujilinda wewe na familia yako msiumwe.

Wafanyakazi wote, bila kujali hatari hususa za kupata ugonjwa:

- Wadumishe mwenendo mzuri na wa mara kwa mara wa usafi wa mikono.
- Wafuate nidhamu bora ya kukohoa/kupiga chafya
- Waepuke kugusa macho, pua, au mdomo kwa mikono ambayo haijasafishwa.
- Waepuke mawasiliano ya karibu na watu wanaoumwa.
- Watumie vitakasa mikono pale ambapo hawawezi kutumia maji na sabuni

Photo: CDC

Taarifa zaidi kuhusu unawaji mikono kutoka CDC

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

Unawaji Mikono/Utakasaji Mikono

Fuata hatua hizi tano kila wakati.

- Lowanisha mikono yako kwenye maji masafi, yanayotiririka, (ya moto au baridi), funga bomba, na paka sabuni.
- Povusha mikono yako kwa kuisugua pamoja na sabuni. Tengeneza povu kwenye sehemu ya nyuma ya mikono yako, sehemu za katikati ya vidole na chini ya kucha zako.
- Sugua mikono yako kwa angalau sekunde 20. Unahitaji kengele? Hmmm wimbo wa “Happy Birthday” kwanzia mwanzo hadi mwisho mara mbili.
- Suuza mikono yako vizuri kwenye maji masafi, yanayotiririka.
- Kausha mikono yako kwa kutumia taulo safi ama kausha kwa kutumia hewa.

Taarifa zaidi kuhusu unawaji mikono kutoka CDC

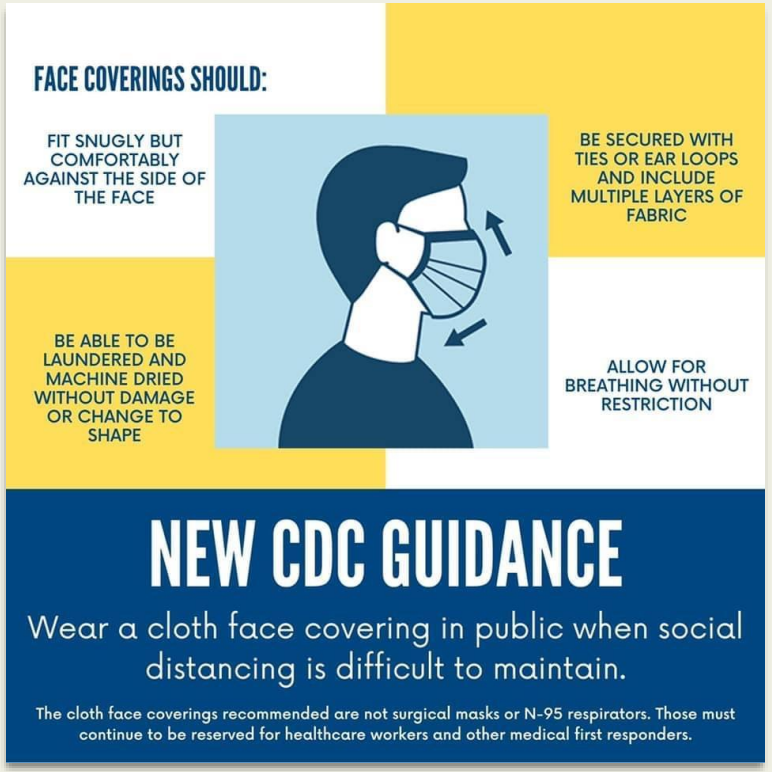
Photo: CDC

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

Barakoa na Vifunika Uso

Barakoa ni vifaa muhimu katika kuweka ulinzi dhidi ya usambaaji wa kirusi cha COVID-19. Kwa kuongezea oda iliyotolewa na gavana mtendaji, CDC inapendekeza kuvaa nguo za kufunika uso kwenye mandhari za umma ambapo mikakati ya kutochangamana na watu inaweza kuwa migumu kutendeka

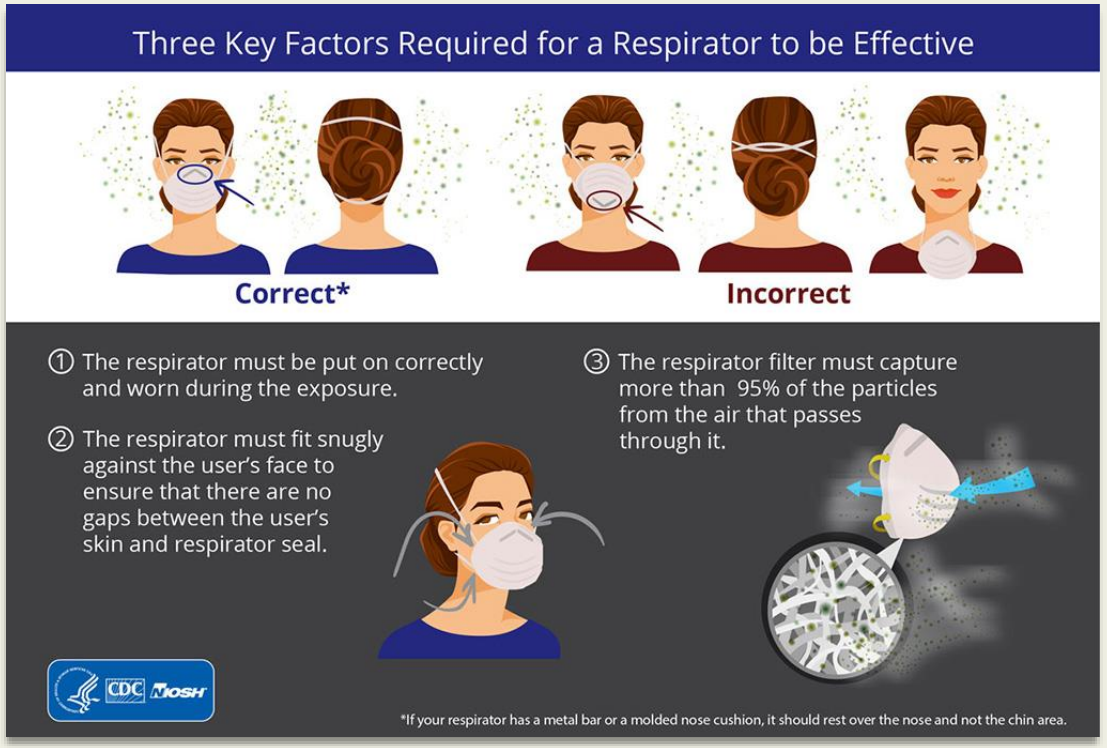
- Wafanyakazi watapaswa kuvaa vifunika uso juu ya pua na midomo yao wakiwa miongoni mwa watu wengine.
- Palipo na Keshia wa rejareja, ngao yenye kupitisha mwanga ama “kikinga chafya” kinaruhusiwa kuwa mbadala wa barakoa.
- Barakoa za kimatibabu na za upasuaji zihifadhiwe kwa matumizi ya wafanyakazi wa huduma ya afya. Kujifunza kutengeneza barakoa yako au kifunika uso cha nguo, bonyeza hapa.



VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

Kifaa cha Kupumua

- Vifaa vya kupumua ni vifaa vyenye mkazo na vinatumika kama vifaa binafsi vya kujikinga.
- Ikiwa barakoa za N95 zinatumika kwa hiari, hakutakuwa na haja ya kufanya kipimo cha uwiano *(ila itahitajika kutoa mahitaji ya lazima yaliyopo kwenye Kiambatisho D)* KIUNGO
- Ikiwa kifaa cha kupumua kitahitajika kwenye eneo la kazi, kipimo cha uwiano kitabidi kumalizika, na mwajiri atahitaji kuwa na programu kamili ya usanifu wa ulinzi (1910.134)
- Vifaa vya kupumua vitapaswa kutumika kama kazi itahusiana na taratibu za kimatibabu zenye uwepo wa aerosoli (uwekaji mirija kooni, matibabu ya kukohoa, n.k.)



Kiungo cha Muongozo wa VOSHA kuhusu Barakoa/Vifaa vya Kupumulia

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

Viungo vya Nakala Muhimu

- Muongozo wa OSHA wa usalama wa wafanyakazi rejareja: https://labor.vermont.gov/document/osha-protecting-grocery-store-workers-covid-19
- Muongozo wa OSHA wa usalama wa wafanyakazi wa ujenzi: https://labor.vermont.gov/document/osha-protection-construction-workforce-during-covid-19
- Muongozo wa OSHA wa usalama wa wafanyakazi wa ukabidhi furushi: https://labor.vermont.gov/document/osha-covid-19-guidance-package-delivery-workforce
- Muongozo wa OSHA wa usalama wa wafanyakazi wa viwanda: https://labor.vermont.gov/document/osha-covid-19-guidance-manufacturing-industry-workforce
- Wakala wa muongozo wa biashara kwa ajili ya hatua ya kwanza ya kurudi kazini: https://accd.vermont.gov/news/update-new-work-safe-additions-stay-home-stay-safe-order

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

Kwa tolea jipya zinazoendelea

- Tembelea tovuti ya OSHA kwenye https://www.osha.gov/SLTC/covid-19/
- Tembelea tovuti ya CDC COVID-19 kwenye https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html
- Tembelea Kitengo cha Afya cha Vermont kwenye https://www.healthvermont.gov/response/coronavirus-covid-19
- Tembelea wakala wa Biashara na Maendeleo ya Jamii kwenye https://accd.vermont.gov/covid-19
- Wafuate OSHA kwenye mitandao ya jamii
  - Twitter: @OSHA_DOL
  - Facebook: Fuata ukurasa wa Kitengo cha Wafanyakazi

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

CHETI CHA UHITIMU

**Kwa kukamilisha cheti hiki, unahakikisha kuwa umehitimu mafunzo haya na umeelewa miongozo ya usalama iliyotolewa.*

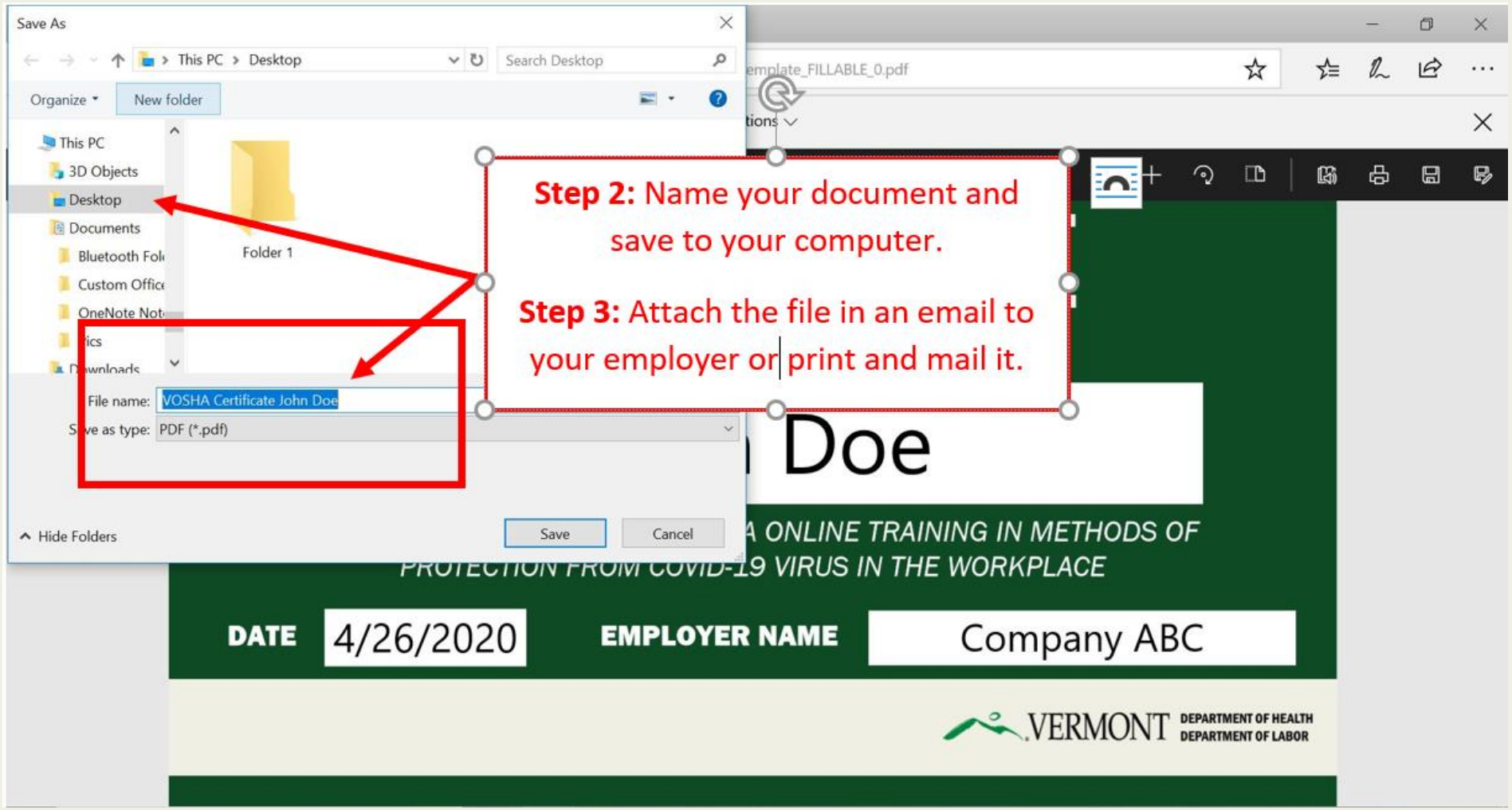
Tafadhali kamilisha cheti hiki kinachojazwa, na mpatie mwajiri wako nakala. Pia hifadhi nakala kwa ajili ya rekodi zako.

Tazama slaidi inayofuata kupata maelekezo ya jinsi ya kuhifadhi nakala ya cheti chako kwenye kompyuta yako

Kupakua Cheti chako cha Kuhitimu Mafunzo haya, tafadhali tembelea:
https://labor.vermont.gov/document/covid-19-training-certificate

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR



VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR