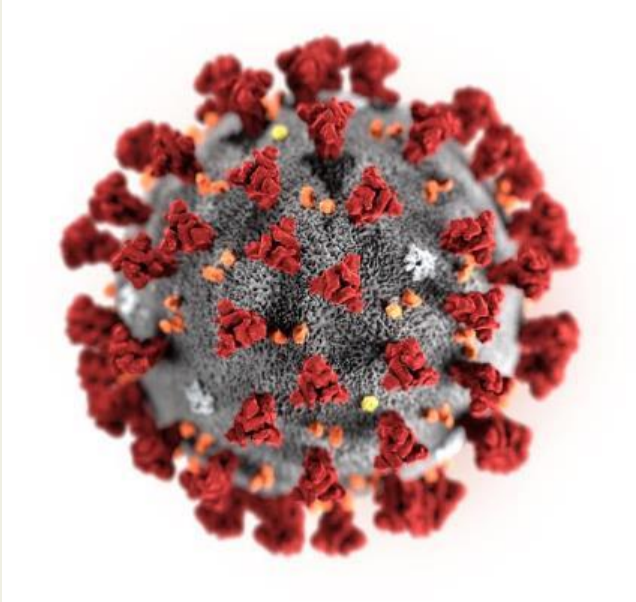


Minh họa: CDC / Alissa Eckert & Dan Higgins

Đảm bảo An toàn và Bảo Vệ Sức Khỏe cho Nhân viên

Dịch bệnh Virus Corona 2019 (COVID-19)

Sử dụng hướng dẫn của OSHA/CDC nhằm bảo vệ nhân viên khi làm việc trực tuyến

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

Tất cả các nhân viên, bao gồm những ai đang làm việc phải hoàn thành nội dung này (ngoại trừ các nhân viên y tế, những người làm việc tại tuyến đầu phòng dịch, và tất cả những ai đã được tập huấn về kiểm soát lây nhiễm bệnh, bảo vệ cá nhân/các biện pháp phòng ngừa trên toàn cầu) và các công ty phải cho chương trình tập huấn này vào nội dung yêu cầu bắt buộc về sức khỏe và an toàn, hoặc một chương trình tập huấn khác đạt theo hoặc vượt trên tiêu chuẩn của tập huấn của VOSHA vào ngày 4 tháng 5 năm 2020

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

Virus mới “Novel Coronavirus” là gì?

- Virus Corona là một chủng virus gây bệnh cho con người. Các loại virus corona phát tán trên động vật bao gồm lạc đà, gia súc và mèo.
- SARS-CoV-2, là loại virus corona thứ 7 lây cho người và gây ra COVID 19, được cho là loại virus lây từ các loài động vật sang cho người.

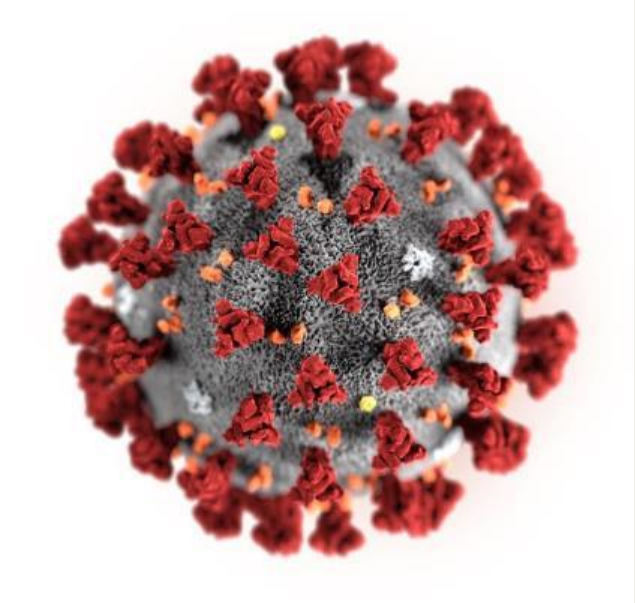


Illustration: CDC / Alissa Eckert & Dan Higgins

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

Dịch bệnh Virus Corona 2019 (COVID-19) là gì?

- COVID-19 là một loại bệnh hô hấp lây từ người sang người. Loại virus mới gây ra virus corona được phát hiện lần đầu tiên trong quá trình điều tra về đợt bùng phát dịch tại Vũ Hán, Trung Quốc.

Nguồn: CDC

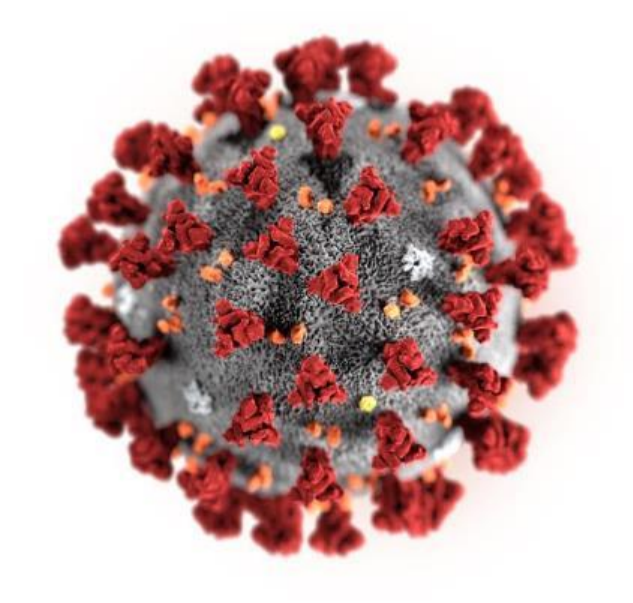


Illustration: CDC / Alissa Eckert & Dan Higgins

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

COVID-19 Khác với Các loại Virus Corona khác như thế nào?

- Một số loại virus corona gây ra các bệnh cảm thông thường nhưng đây không phải là mối de dọa lớn đối với hầu hết những người khỏe mạnh.
- Các loại virus corona khác đã từng bùng phát thành dịch như Hội chứng Hô hấp Cấp tính nặng (SARS) và Hội chứng Hô hấp Trung Đông (MERS)— mỗi loại đều được gây ra bởi một loại virus corina khác nhau.
- SARS-CoV-2 là loại virus khác biệt.

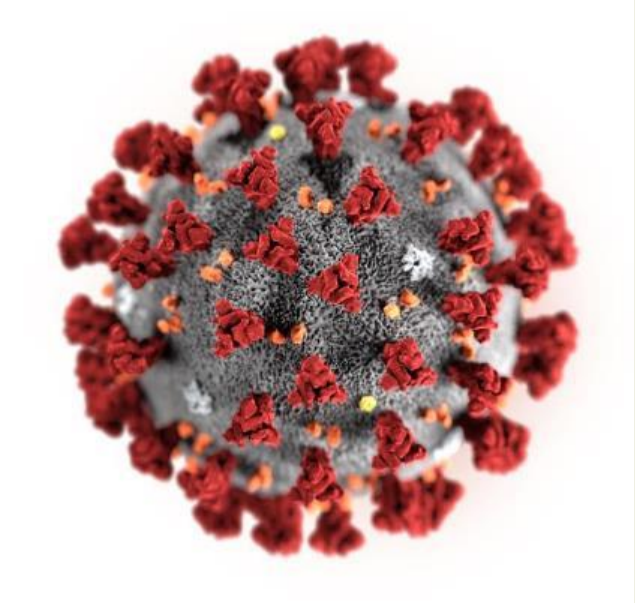


Illustration: CDC / Alissa Eckert & Dan Higgins

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

Virus Corona Phát tán Như Thế Nào?

- Loại virus này được cho là phát tán từ người sang người.
- Virus phát tán qua các giọt bắn khi người mang bệnh ho, hắt hơi hay nói chuyện. Các giọt bắn này phát tán tới miệng hoặc mũi của những người xung quanh hay được hít vào trong lá phổi.
- Người nhiễm bệnh thường – chứ không phải luôn luôn - có các triệu chứng mệt mỏi. Những người không có triệu chứng có thể phát tán virus.
- Một người có thể nhiễm virus khi tiếp xúc với bề mặt hay vật nào đó có virus trên đó và sau đó chạm tay lên miệng và mũi hoặc có thể cả mắt, những đây không được cho là cách phát tán chính.

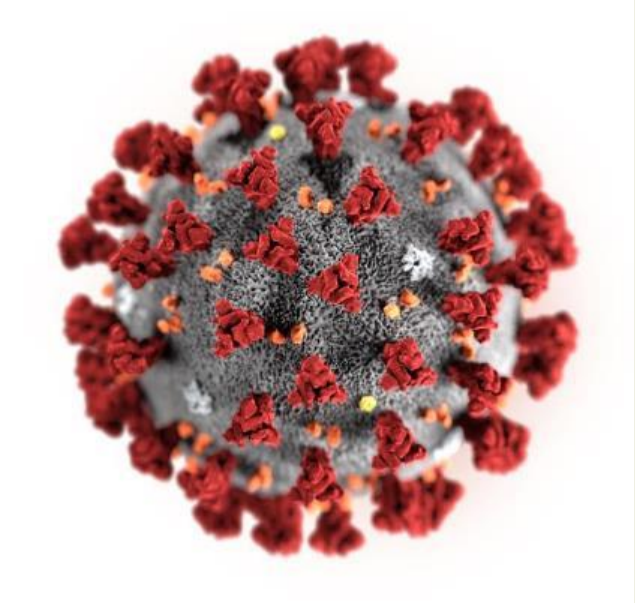


Illustration: CDC / Alissa Eckert & Dan Higgins

Nguồn: CDC

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

Các Dấu Hiệu và Triệu Chứng Nhiễm Bệnh

- Không phải ai mắc COVID-19 cũng có các triệu chứng. Các triệu chứng bao gồm các bệnh hô hấp từ nhẹ tới nguy cấp. Các triệu chứng bắt đầu từ 2 đến 14 ngày kể từ khi nhiễm virus.
- Các triệu chứng bao gồm: Sốt, Ho, Thở dốc hay khó thở, Lạnh trong người, Người run liên tục vì lạnh, Đau mỏi cơ, Đau đầu, Đau họng, và Mất vị giác và khứu giác.
- Nếu bạn có các triệu chứng trên của COVID 19, hãy gọi trung tâm y tế của bạn. Nếu bạn có tình trạng khẩn cấp, hãy gọi 9-1-1 hoặc tới bệnh viện.

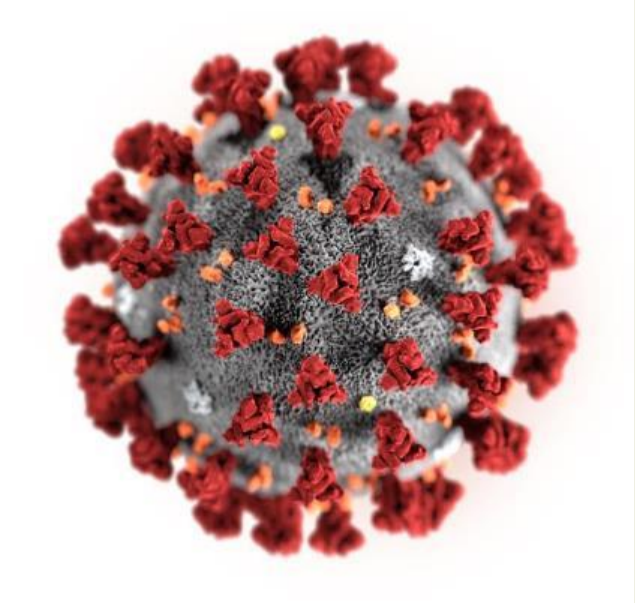


Illustration: CDC / Alissa Eckert & Dan Higgins

Công Cụ Tự Kiểm Tra của CDC:
https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/index.html

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

Đại dịch Thời điểm Hiện nay

- Hơn 2.7 triệu ca nhiễm bệnh trên toàn thế giới.
- Các vùng khác nhau của Mỹ có các mức độ nhiễm COVID 19 khác nhau.
- Tất cả 50 bang thông báo có các ca nhiễm COVID 19 tới CDC.

Tóm Tắt Tình Hình Mới Nhất:
www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

Đại dịch Thời điểm Hiện nay

Các ca COVID-19 tại Mỹ bao gồm:

- Các ca ngoại nhập từ khách du lịch.
- Các ca có tiếp xúc gần với các ca đã nhiễm.
- Ca nhiễm từ cộng đồng với nguồn lây nhiễm chưa được xác định.
- Hầu hết các bang tại Mỹ đều báo cáo về tình trạng lây COVID-19 qua cộng đồng.

Latest situation summary:
www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

Nếu Bạn Đã Nhiễm Bệnh

- Trước khi chữa trị, hãy thông báo tới cơ sở y tế hoặc phòng khám sức khỏe nghề nghiệp nếu bạn nghĩ mình đã mắc COVID-19.
- Nói với cơ sở y tế nếu bạn đã tiếp xúc với ai đó có virus hoặc có triệu chứng nhiễm bệnh, cũng như nếu gần đây có đi du lịch tới vùng có dịch COVID-19.
- Nếu bạn thấy khó thở hoặc có các triệu chứng liên quan, hãy gọi 911 để được trợ giúp ngay lập tức,

Photo: CDC / Scott Housley

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

Chẩn Đoán và Điều Trị

- Cơ sở y tế có thể quyết định nếu bạn được xét nghiệm bệnh COVID-19 hay không dựa vào các triệu chứng và cấp độ nghiêm trọng của chúng.
- Hiện tại chưa có vắc-xin hay phương pháp điều trị cụ thể nào cho COVID-19.
- Một số bệnh nhân, đặc biệt là những ai bệnh nặng, có thể yêu cầu chăm sóc đặc biệt tại bệnh viện.

Photo: CDC / Scott Housley

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

Các Rủi Rõ Phơi Nhiễm từ Nghề Nghiệp

- OSHA đang kết hợp chặt chẽ cùng CDC và Viện Quốc gia về Sức Khỏe và An toàn nghề nghiệp (NIOSH), và các đơn vị khác để kiểm soát đại dịch đang diễn ra.
- Rủi ro phơi nhiễm tại nơi làm việc có khả năng phản ánh rủi ro tới cộng đồng tại nơi làm việc.
- Rủi ro có thể tăng cao khi các nhân viên có tiếp xúc gần và thường xuyên tại nơi công cộng hoặc với các đồng nghiệp.

Photo: U.S. Navy / Seaman Rob Aylward

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

Các Rủi Rõ Phơi Nhiễm từ Nghề Nghiệp

- Các nhân viên trong một số ngành có rủi ro gia tăng bị phơi nhiễm COVID-19 bao gồm:
  - Các trung tâm y tế và Phòng thí nghiệm
  - Bộ phận phản hồi khẩn cấp
  - Các dịch vụ nhà xác và chăm sóc thi thể
  - Hoạt động hàng không
  - Bảo vệ biên giới và kiểm tra hành khách
  - Các hoạt động bán lẻ thiết yếu (ví dụ: hàng tạp hóa, nhà thuốc)

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

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

Các tiêu chuẩn OSHA hiện có bảo vệ người lao động khỏi bị phơi nhiễm

- Tuân thủ các tiêu chuẩn OSHA hiện có để giúp bảo vệ người lao động khỏi phơi nhiễm với SARS-CoV-2 và nhiễm COVID-19
- Chủ lao động cũng nên nhớ rằng OSHA có thể sử dụng Điều khoản Nhiệm vụ chung, Phần 5 (a) (1) của Đạo luật Sức khỏe và An toàn Lao động để đảm bảo rằng người lao động được bảo vệ khỏi các nguy cơ về an toàn và sức khỏe được công nhận có thể gây hại nghiêm trọng.

Các yêu cầu liên quan của OSHA

- Thiết bị Bảo vệ Cá nhân (PPE) (29 CFR 1910 phụ mục I), bao gồm:
  - Các yêu cầu PPE chung (1910.132)
  - Bảo vệ Mắt và Mặt (1910.133)
  - Bảo vệ Hô Hấp (1910.134)
  - Bảo vệ Tay (29 CFR 1910.138)
- Mầm bệnh truyền qua đường máu (29 CFR 1910.1030)
- Truyền thông về Tính Nguy Hiểm (29 CFR 1910.1200)
- Lưu trữ hồ sơ (29 CFR part 1904)

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

Các ngành có Nguy Cơ Phơi Nhiễm RẤT CAO

- Các nhân viên y tế (ví dụ: các bác sỹ, y tá, nha sỹ, cán bộ y tế, nhân viên cấp cứu) thao tác các quy trình tạo khí dung (như đặt nội khí quản, quy trình gây ho, nội soi phế quản, hồi sức tim phổi, các quy trình kiểm tra của nha sỹ, thu thập các mẫu vật xâm lấn) trên cơ thể của các bệnh nhân đã nhiễm hoặc nghi nhiễm COVID-19.
- Nhân viên y tế hoặc phòng thí nghiệm thu thập hoặc xử lý mẫu bệnh phẩm từ bệnh nhân đã nhiễm hoặc nghi nhiễm COVID-19.
- Công nhân nhà xác thực hiện khám nghiệm tử thi trên cơ thể của những người đã nhiễm hoặc nghi nhiễm COVID-19 tại thời điểm họ qua đời.

Các ngành có Nguy Cơ Phơi Nhiễm CAO

- Nhân viên hỗ trợ và chăm sóc sức khỏe (ví dụ: bác sĩ, y tá và nhân viên bệnh viện khác phải vào phòng bệnh nhân) tiếp xúc với bệnh nhân đã nhiễm hoặc nghi nhiễm COVID-19. (KHÔNG thực hiện thao tác khí dung.)
- Nhân viên vận chuyển y tế (ví dụ: người điều khiển phương tiện cứu thương) di chuyển bệnh nhân đã nhiễm hoặc nghi nhiễm COVID-19 trong xe kín.
- Công nhân nhà xác liên quan đến việc chuẩn bị thi thể của những người đã nhiễm hoặc nghi nhiễm COVID-19 tại thời điểm họ qua đời.

Các ngành có Nguy Cơ Phơi Nhiễm TRUNG BÌNH

- Các công việc đòi hỏi phải tiếp xúc thường xuyên (tức là hơn một vài phút) và/hoặc tiếp xúc gần (tức là trong vòng 6 feet) với những người có thể bị nhiễm SARS-CoV-2 mà họ không biết là đã nhiễm hoặc nghi nhiễm COVID-19.

- Những ví dụ bao gồm:

- Nhân viên bán lẻ hàng thiết yếu, chẳng hạn như những người trong các hiệu thuốc và cửa hàng tạp hóa.

- Công nhân quá cảnh, chẳng hạn như tài xế xe buýt, người điều khiển tàu điện ngầm và tài xế taxi.

- Công nhân trong các hoạt động vận tải khác.

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

Các ngành có Nguy Cơ Phơi Nhiễm THẤP (Cảnh báo)

- Các công việc không yêu cầu tiếp xúc với những người đã nhiễm hoặc nghi nhiễm SARS-CoV-2, cũng như không tiếp xúc gần gũi thường xuyên với họ (trong vòng 6 feet) nơi công cộng.
- Nhân viên trong nhóm này có liên hệ trong công việc tối thiểu với công chúng và các đồng nghiệp khác.

CÁC YÊU CẦU VỀ SỨC KHỎE VÀ AN TOÀN BẮT BUỘC CHO TẤT CẢ CÁC HOẠT ĐỘNG KINH DOANH, PHI LỢI NHUẬN & CHÍNH PHỦ

Các nguyên tắc của Bộ Y tế Vermont và CDC và Tiêu chuẩn VOSHA

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

Các Yêu Cầu Bắt buộc

- Nhân viên không được báo cáo, hoặc được phép ở lại công sở hoặc nơi làm việc nếu bị bệnh hoặc có triệu chứng (bị sốt, ho và/hoặc khó thở).
- Nhân viên dương tính không có triệu chứng COVID-19 không được phép tới chỗ làm và bất kỳ nhân viên nào tiếp xúc với nhân viên hoặc bất kỳ người nào khác được chẩn đoán mắc COVID-19 đều phải cách ly trong 14 ngày.

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

Yêu Cầu Bắt Buộc

- Biển báo phải được dán ở tất cả các lối vào với yêu cầu rõ rằng không ai có thể vào nếu có triệu chứng của bệnh hô hấp.

- Trong phạm vi có thể, trước khi bắt đầu mỗi ca làm việc, phải kiểm tra mỗi nhân viên để chắc chắn không ai có triệu chứng bệnh hô hấp (sốt, ho và/hoặc khó thở), bao gồm kiểm tra nhiệt độ.

Yêu Cầu Bắt Buộc

- **Kiểm tra nhiệt độ**

– Nhiệt độ 100,4°F/38°C hoặc cao hơn, được coi là sốt, theo CDC

- Hiện tại đang thiếu nguồn cung cấp nhiệt kế đo thân nhiệt từ xa, tuy nhiên các chủ doanh nghiệp nên cố gắng đặt mua nhiệt kế và tiến hành kiểm tra nhiệt độ thường xuyên.

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

Các Yêu Cầu Bắt buộc

- Tất cả các nhân viên phải quan sát cự ly giãn cách xã hội nghiêm ngặt trong 6 feet khi làm việc, trừ khi được ghi chú, và không nên chạm tay lên mặt.

- Không được phép tập trung nhân viên.

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

Yêu Cầu Bắt Buộc

- Nếu có thể, nên đóng hoặc kiểm soát người ra vào không gian chung hoặc phòng ăn trưa
- Nếu bản chất công việc hoặc khu vực làm việc không cho phép nhân viên ăn trưa một cách an toàn trong tại chỗ làm, chủ lao động có thể chỉ định một khu vực chung hoặc phòng ăn để bữa ăn diễn ra an toàn với tất cả các điều kiện được đáp ứng.

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

Yêu Cầu Bắt Buộc

- Tại các lối vào của khu vực chung hoặc phòng làm việc chung, chủ lao động phải ghi rõ quy định giới hạn sử dụng chỗ, và các yêu cầu tối thiểu về giãn cách xã hội, rửa tay/vệ sinh tay và làm sạch không gian.

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

Yêu Cầu Bắt Buộc

- Chủ lao động sẽ hạn chế việc nhân viên sử dụng kín chỗ khu vực chung hoặc phòng chung để người sử dụng tuân thủ giãn cách xã hội với khoảng cách 6 feet mỗi người. Chủ lao động sẽ phải thực thi việc hạn chế số người sử dụng phòng.

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

Yêu Cầu Bắt Buộc

- Nhân viên sẽ được yêu cầu lau sạch chỗ làm việc của họ trước khi rời đi - hoặc sẽ có việc dọn dẹp khu vực này đều đặn trong suốt cả ngày.

- Đồ rửa tay và/hoặc chất khử trùng tay phải có sẵn ngay tại các lối ra vào của khu vực chung hoặc phòng được chỉ định

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

Các Yêu Cầu Bắt buộc

- Khi làm việc trong phòng, hãy mở cửa ra vào và cửa sổ để tang lưu thông khí đến mức tối đa và hạn chế lượng người cùng sử dụng cùng một không gian kín.
- Không quá 2 người đi cùng một xe khi đi làm, và sẽ phải che mặt khi cùng trên xe.

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

Các Yêu Cầu Bắt buộc

- Tất cả các nhân viên phải che mũi và miệng khi có người khác xung quanh. Đối với nhân viên tính tiền tại cửa hàng bán lẻ, màn chắn mờ hoặc “tấm chắn” có thể thay cho khẩu trang.

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

Các Yêu Cầu Bắt buộc

- Tất cả các không gian và thiết bị chung, bao gồm phòng tắm, bề mặt và cửa thường xuyên được tiếp xúc, dụng cụ và thiết bị, và phương tiện phải được làm sạch và khử trùng ở đầu, giữa và cuối của mỗi ca và, khi có thể, trước khi được chuyển từ người này sang người khác.

Các Yêu Cầu Bắt buộc

- Nhân viên luôn được trang bị xà phòng và nước hoặc chất khử trùng tay trong suốt thời gian làm việc, và thường xuyên phải rửa tay hoặc khử trùng tay bao gồm cả trước khi vào và ra khỏi nơi làm việc.

Các Yêu Cầu Bắt buộc

- Các doanh nghiệp sẽ yêu cầu Khách hàng và công chúng nói chung che mặt bất cứ khi nào họ tương tác với những người khác không phải trong gia đình.

- Cập nhật Các Bổ Sung về An Toàn cho Sắc lệnh Ở nhà, Giữ An Toàn: https://accd.vermont.gov/news/update-new-work-safe-additions-stay-home-stay-safe-order

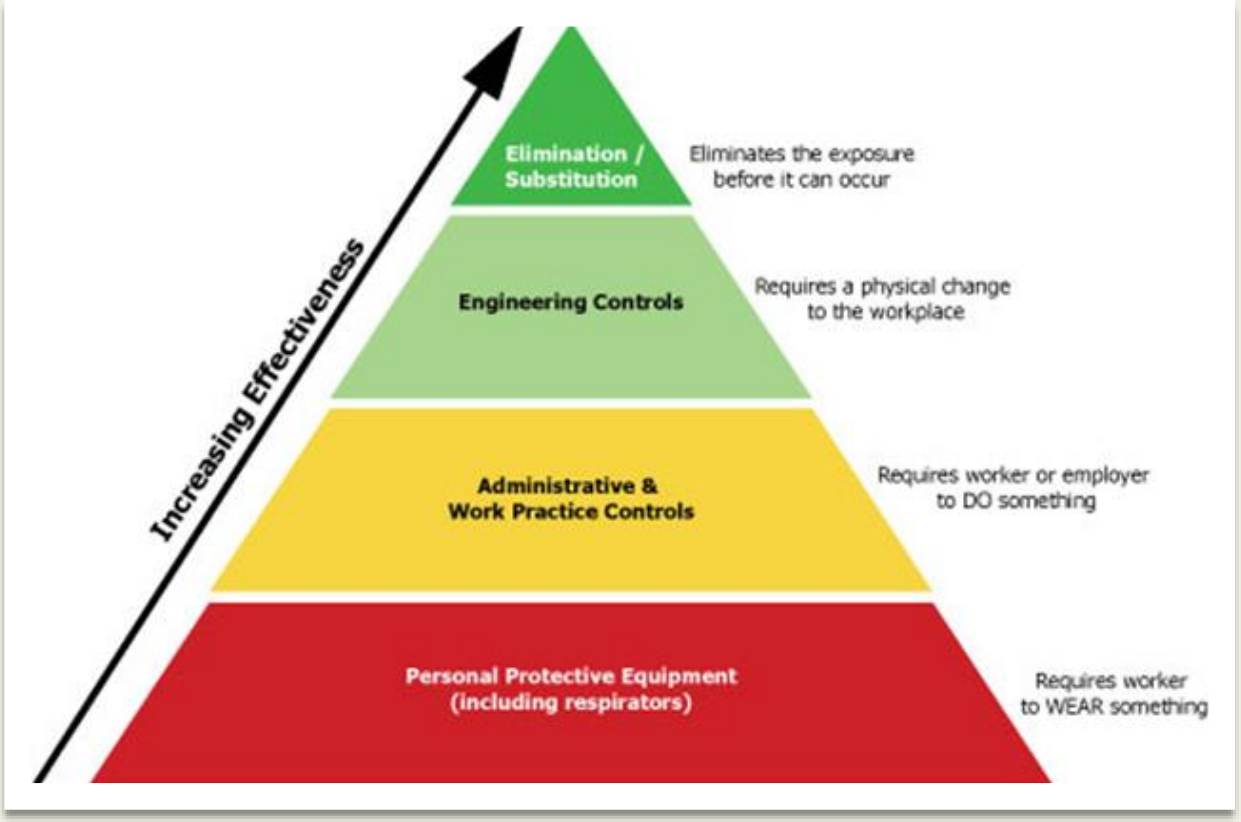
VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

HƯỚNG DẪN CHO CHỦ LAO ĐỘNG

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

Có Kế Hoạch

- Bắt đầu với việc đánh giá mức độ nguy hiểm tại nơi làm việc
- Cũng giống như trong tất cả các mối nguy hiểm khác, “Hệ thống phân cấp kiểm soát” là một khái niệm quan trọng



VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

Loại bỏ/Thay thế

- Đánh giá khả năng các công việc có thể làm từ xa
- Các cuộc họp/hội thảo và tập huấn có thể thực hiện trực tuyến qua mạng internet
- Các dịch vụ khách hàng/bệnh nhân nên được thực hiên trực tuyến qua mạng internet
- Tiếp xúc giữa các nhân viên nên được loại bỏ bằng cách giãn cách chỗ làm việc.
- Nhân viên nên được khuyến khích ở nhà bằng mọi cách nếu họ cảm thấy bị bệnh.
  ĐIỀU NÀY NÊN ĐƯỢC THÔNG BÁO ĐỒNG NHẤT
- Nếu khả thi, nên thực hiện việc kiểm tra nhiệt độ cho nhân viên

Kiểm soát về mặt Kỹ Thuật

- Cân nhắc việc lắp tấm chắn để phòng ngừa lây bệnh;
  - i.e. tấm chắn tại bàn làm việc
  - i.e. tấm chắn cho các nhân viên tính tiền
- Chia tách công việc khi có thể
- Các mô hình thông gió và tỉ lệ lưu thông không khí có thể giúp giảm ô nhiễm

Kiểm soát mang tính Thực hành tại Nơi làm việc

Kiểm soát mang tính thực hành có thể rất hiệu quả trong việc ngăn chặn lây lan dịch COVID-19

- Hiểu các nguyên tắc phòng ngừa cơ bản:
  - **Giãn cách Xã hội:** Giãn cách xã hội khi mọi người giữ khoảng cách tối thiểu là **6 feet.**
  - **Vệ sinh Cá nhân:** Đồ rửa tay và khử trùng tay luôn có sẵn và được khuyến khích sử dụng.
  - **Vệ sinh Bề Mặt Nơi Làm Việc:** Chủ lao động nên quy định việc vệ sinh và khử trùng các bề mặt được tiếp xúc nhiều tại nơi làm việc.
    - Lau các bề mặt như thanh đẩy cửa, giỏ mua hàng, máy thanh toán tiền, ghế ngồi tại phòng chờ, và các khu vực khác mà khách hàng hoặc nhân viên thường xuyên tiếp xúc.

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

Tập Huấn cho Nhân Viên

- Huấn luyện cho tất cả công nhân về nguy cơ phơi nhiễm nghề nghiệp với COVID-19 cũng như những việc cần làm nếu họ đi đến các khu vực có nguy cơ cao hoặc tiếp xúc với các trường hợp có thể xảy ra
- Đối với công nhân có nguy cơ phơi nhiễm đặc biệt (ví dụ: trong các lĩnh vực chăm sóc sức khỏe), hãy thảo luận:
  - Nguồn tiếp xúc với virus và các mối nguy hiểm liên quan đến nguồn phơi nhiễm đó.
  - Các biện pháp ngăn ngừa phù hợp hoặc giảm khả năng phơi nhiễm, bao gồm sử dụng các biện pháp kiểm soát kỹ thuật và hành chính, thực hành an toàn nơi làm việc và PPE
  - Một số tiêu chuẩn OSHA (ví dụ: BBP, PPE) yêu cầu tập huấn cho nhân viên.

Thiết bị bảo vệ cá nhân (PPE)

- Đảm bảo khái niệm về PPE được nắm rõ
- Các thiết bị được cho là PPE;
  - **Găng tay:** các loại găng tay khác nhau bảo vệ chống lại các mối nguy hiểm khác nhau, phổ biến nhất, găng tay y tế Nitryl hoặc latex được sử dụng để bảo vệ chống lại các mối nguy hiểm gây bệnh.
  - **Trang phục Bảo hộ;** Hầu hết các bộ đồ bảo hộ với hình dáng khác nhau được mặc để bảo vệ khỏi các mối nguy hiểm gây bệnh. Trong trường hợp các cơ sở có tiếp xúc trực tiếp với các đối tượng đã nhiễm hoặc nghi nhiễm COVID-19, Tyvek, có thể mặc bộ đồ toàn thân. Tuy nhiên! Để không bị ảnh hưởng đến mức tối đa của thiết kế, tất cả nên được niêm phong
  - **Bảo vệ mắt/mặt;** những người liên quan trực tiếp đến các đối tượng đã nhiễm hoặc nghi nhiễm COVID-19 nê sử dụng thiết bị bảo vệ mắt. Thiết bị cũng giúp bảo vệ phần nào. Tấm chắn mặt là thiết bị bảo vệ tuyệt vời, đặc biệt là khi được sử dụng cùng với thiết bị bảo vệ mắt
  - Biết sự khác biệt giữa mặt nạ so với mặt nạ phòng độc và áp dụng phù hợp

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

HƯỚNG DẪN CHO NHÂN VIÊN

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH
DEPARTMENT OF LABOR

Biết về Kế Hoạch

- Chủ lao động nên có kế hoạch bảo vệ bạn khỏi bị lây nhiễm COVID-19 và là nhân viên, bạn nên hỏi và hiểu về kế hoạch này
- Kế hoạch sẽ bao gồm các khái niệm sau để bảo vệ người lao động khỏi COVID-19;
  - Thay đổi nơi làm việc (lá chắn/tấm chắn, di chuyển máy trạm)
  - Giãn cách xã hội
  - Giữ vệ sinh
  - Thiết bị bảo vệ cá nhân
  - Khẩu trang

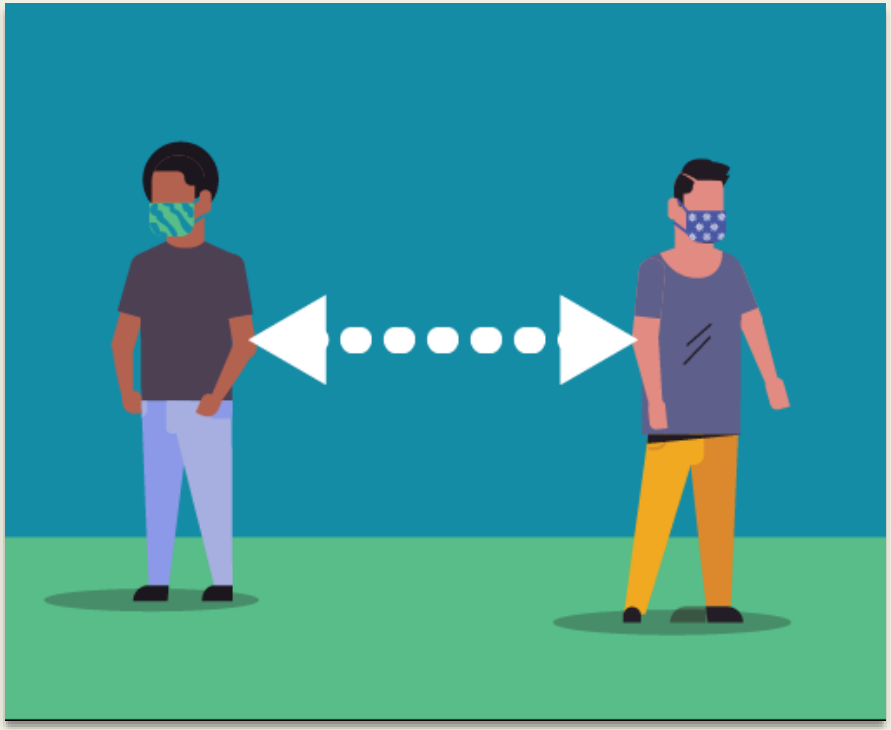
VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

Giãn Cách Xã Hội

Giãn cách xã hội, còn được gọi là “giãn cách vật lý”, có nghĩa là giữ khoảng cách giữa bạn và những người khác bên ngoài nhà của bạn, và là cách bảo vệ hiệu quả nhất khỏi bị phơi nhiễm và lây lan

- Cách xa người khác ít nhất 6-feet.
- Không tụ tập theo nhóm.
- Bất kỳ tiếp xúc trực tiếp nào dưới 6 feet đều không hiệu quả và chỉ nên được thực hiện cùng với việc đeo mặt nạ.

Chi tiết về giãn cách xã hội từ CDC



VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

Ở Nhà, Giữ An Toàn

- Nhân viên không được báo cáo, hoặc được phép ở lại công sở hoặc nơi làm việc nếu bị bệnh hoặc có triệu chứng (bị sốt, ho và/hoặc khó thở).
- Nhân viên không có triệu chứng nhưng dương tính với COVID-19 không được phép tới chỗ làm.
- Bất kỳ nhân viên nào có liên hệ với một nhân viên khác hoặc bất kỳ người nào khác được chẩn đoán mắc COVID-19 đều phải cách ly trong 14 ngày

Chi tiết về giãn cách xã hội từ CDC

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

Rửa Tay/ Khử Trùng Tay

Đối với tất cả nhân viên và với bất kể rủi ro phơi nhiễm cụ thể nào:

- Thực hành việc rửa tay sạch và thường xuyên.
- Tuân thủ đúng cách khi ho/hắt hơi
- Hạn chế chạm tay chưa được rửa sạch lên mắt, mũi hay miệng.
- Tránh tiếp xúc gần với người bệnh.
- Sử dụng dung dịch khử trùng tay khi không có nước và xà phòng

Photo: CDC

Chi tiết về việc rửa tay tại CDC

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

Rửa Tay/ Khử Trùng Tay

Theo 5 bước sau mỗi khi rửa tay:

- **Làm ướt tay** bằng nước sạch (ấm hoặc lạnh), tắt vòi và thoa xà phòng.
- **Thoa đều xà phòng** trên tay bằng cách cọ tay với xà phòng. Thoa đều mặt sau bàn tay, giữa các ngón, và ở dưới kẽ móng tay.
- **Chà tay** trong ít nhất 20 giây. Bạn cần đếm số giây? Hát "Chúc mừng sinh nhật" từ đầu đến cuối hai lần.
- **Rửa** sạch tay dưới vòi nước sạch.
- **Lau khô** tay bằng một chiếc khăn sạch hoặc hong khô qua máy.

Photo: CDC

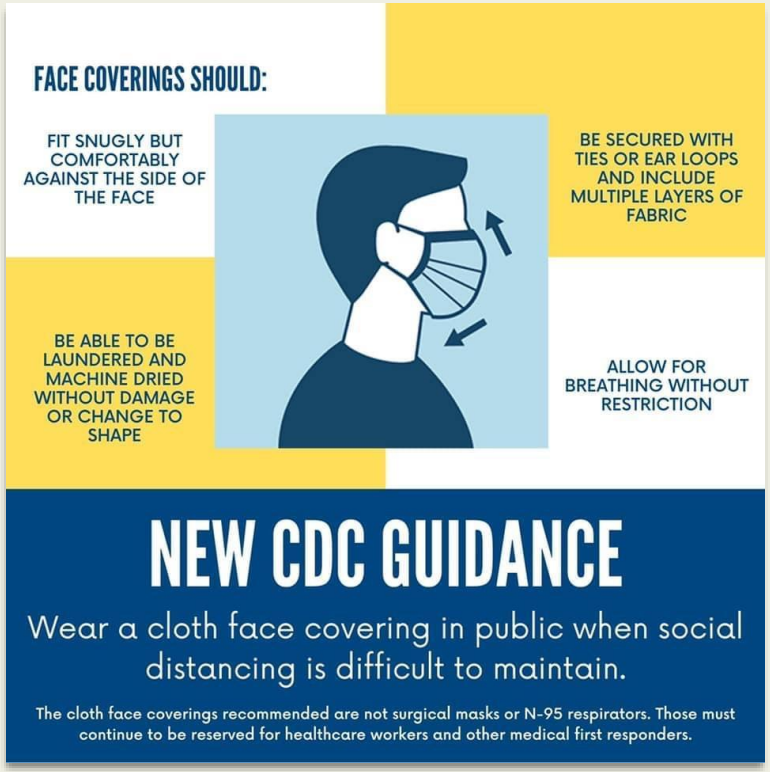
Chi tiết về việc rửa tay tại CDC

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

Khẩu trang và Mặt nạ

Khẩu trang là một công cụ quan trọng để ngăn ngừa lây lan virus COVID-19. Ngoài Lệnh điều hành của Thống đốc, CDC khuyên cáo bạn nên đeo khẩu trang ở những nơi công cộng, nơi khó duy trì các biện pháp giãn cách xã hội

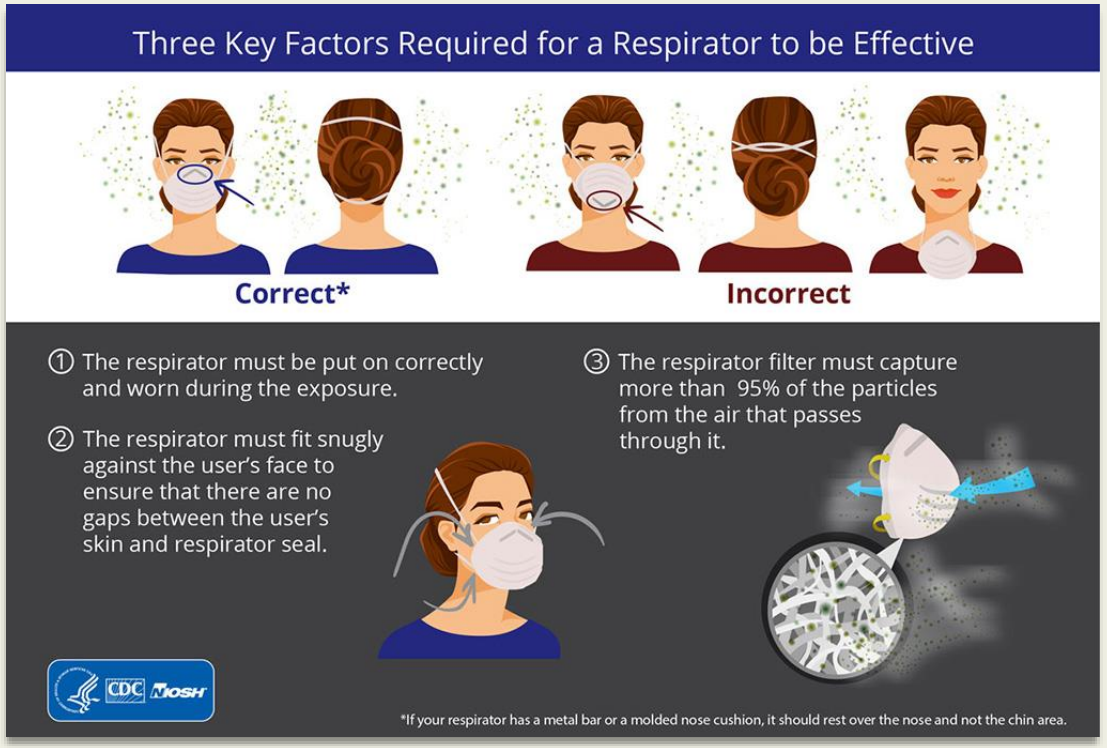
- Nhân viên phải đeo khẩu trang và mũi khi có người khác xung quanh.
- Đối với nhân viên thu ngân bán lẻ, tấm chắn có thể thay thế khẩu trang.
- Khẩu trang y tế và phẫu thuật nên được dành riêng cho nhân viên chăm sóc sức khỏe. Để tìm hiểu làm thế nào để làm khẩu trang vải của riêng bạn, ấn vào đây



VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

Mặt nạ phòng độc

- Mặt nạ phòng độc được gắn chặt và được coi là thiết bị bảo vệ cá nhân.
- Nếu mặt nạ N95 được sử dụng một cách tự nguyện thì không cần phải kiểm tra cách sử dụng phù hợp *(bắt buộc phải cung cấp Phụ lục D)* **ĐƯỜNG DẪN**
- Nếu mặt nạ phòng độc phải được sử dụng tại nơi làm việc, cần thực hiện kiểm tra cách sử dụng phù hợp, và chủ lao động cần có chương trình phòng ngừa một cách đầy đủ và cụ thể(1910.134)
- Phải sử dụng mặt nạ phòng độc trong các thao tác y tế khi tiếp xúc với vi rút khí dung (đặt nội khí quản, điều trị ho, v.v.)



Đường dẫn tới trang Hướng dẫn cách sử dụng Khẩu trang/Mặt nạ phòng độc

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

Đường dẫn tới Các Tài Liệu Hữu Ích

- Hướng dẫn an toàn của OSHA cho nhân viên hàng tạp hóa và bán lẻ: https://labor.vermont.gov/document/osha-protecting-grocery-store-workers-covid-19
- Hướng dẫn an toàn của OSHA cho công nhân công trường: https://labor.vermont.gov/document/osha-protection-construction-workforce-during-covid-19
- Hướng dẫn an toàn cho nhân viên giao hàng: https://labor.vermont.gov/document/osha-covid-19-guidance-package-delivery-workforce
- Hướng dẫn an toàn cho nhân viên nhà máy sản xuất: https://labor.vermont.gov/document/osha-covid-19-guidance-manufacturing-industry-workforce
- Hướng dẫn của Phòng Thương Mại cho giai đoạn 1 đi làm trở lại : https://accd.vermont.gov/news/update-new-work-safe-additions-stay-home-stay-safe-order

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

Các Cập Nhật Thường Xuyên

- Tại trang web của OSHA https://www.osha.gov/SLTC/covid-19/
- Tại trang web của CDC COVID-19 https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html
- Tại trang web của Phòng Y Tế Vermont https://www.healthvermont.gov/response/coronavirus-covid-19
- Tại trang web của Cơ quan Thương Mại và Phát triển Cộng đồng https://accd.vermont.gov/covid-19
- Theo dõi OSHA trên mạng xã hội
  - Twitter: @OSHA_DOL
  - Facebook: Theo dõi trang Department of Labor

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH DEPARTMENT OF LABOR

CHỨNG CHỈ HOÀN THÀNH

**Bằng cách hoàn thành chứng chỉ, bạn xác nhận rằng bạn đã hoàn thành khóa tập huấn này và hiểu hướng dẫn an toàn được cung cấp.*

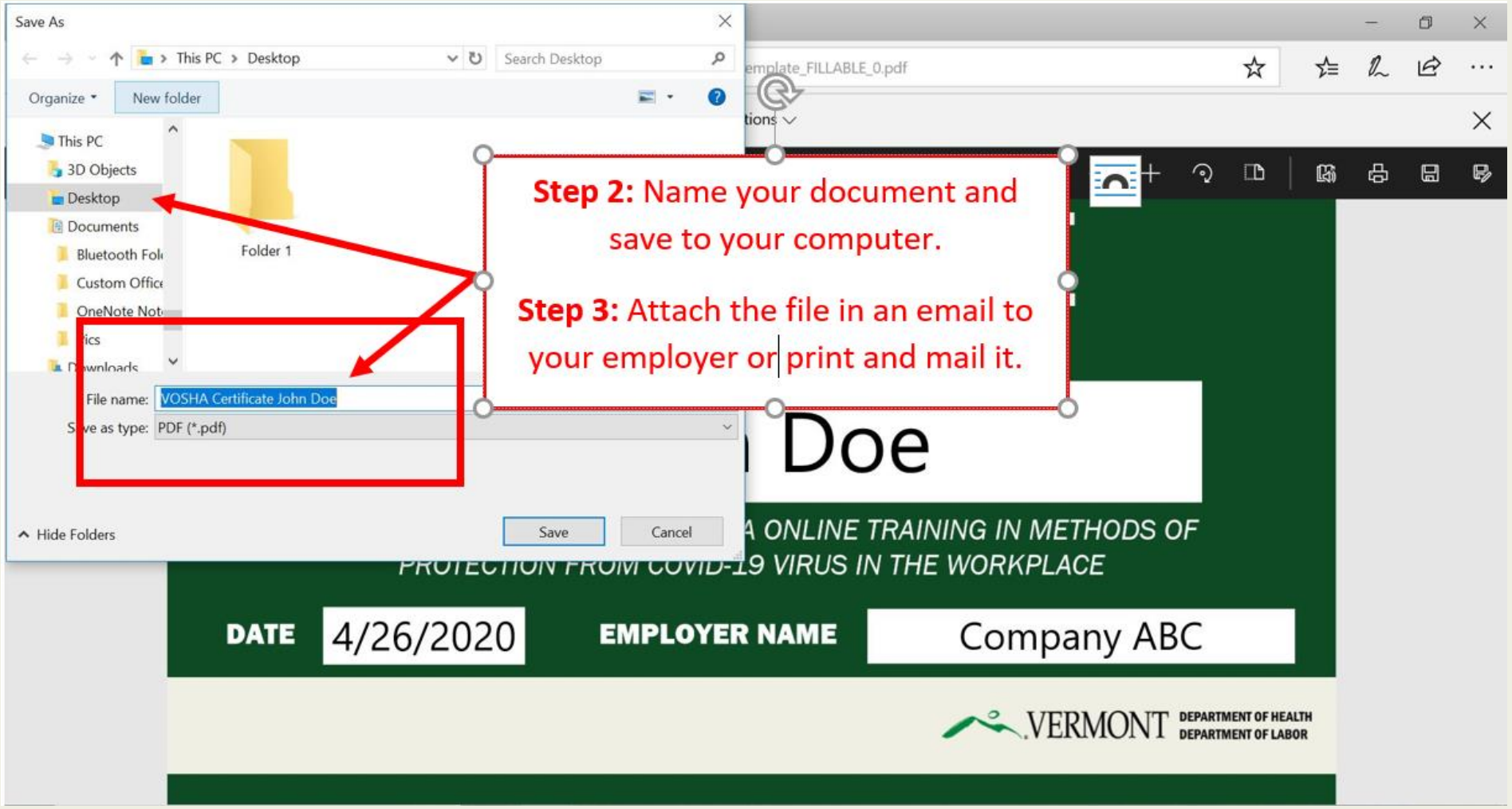
Vui lòng hoàn thành chứng chỉ tự điền và nộp một bản sao cho chủ lao động của bạn. Đồng thời giữ một bản sao trong hồ sơ của bạn.

* Xem trang tiếp theo để biết hướng dẫn về cách lưu bản sao chứng chỉ vào máy tính *

Để tải về Chứng chỉ Hoàn thành khóa tập huấn này, vui lòng truy cập:
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