

SỰ CHUẨN BỊ CỦA CƠ QUAN, TỔ CHỨC, DOANH NGHIỆP ĐỂ PHÒNG LÂY LAN COVID-19

Bác sĩ Trịnh Hữu Thọ



SỰ CHUẨN BỊ CỦA CƠ QUAN, TỔ CHỨC, DOANH NGHIỆP ĐỂ PHÒNG LÂY LAN COVID-19

Vào tháng 1 năm 2020, Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) đã tuyên bố sự bùng phát của một loại bệnh coronavirus mới tại tỉnh Hồ Bắc, Trung Quốc là trường hợp khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng và hiện này được sự quan tâm của cả thế giới. WHO đã tuyên bố nguy cơ cao lan rộng dịch bệnh COVID-19 trên toàn cầu.

WHO và các cơ quan y tế công cộng trên khắp thế giới đang hành động để ngăn chặn sự bùng phát COVID-19.

Tuy nhiên, thành công lâu dài đối với dịch bệnh hiện nay không thể được coi là đương nhiên. Tất cả các thành viên, bộ phận trong xã hội của chúng ta, bao gồm các cơ quan, tổ chức, doanh nghiệp và người sử dụng lao động phải đóng một vai trò quan trọng nếu như chúng ta muốn ngăn chặn sự lây lan của căn bệnh này.

COVID-19 lây lan như thế nào ?

Khi ai đó bị bệnh COVID-19 ho hoặc hắt hơi, họ sẽ tiết ra những giọt bắn (droplets) bị nhiễm bệnh. Hầu hết các giọt này rơi trên các bề mặt và vật thể gần đó - chẳng hạn như mặt bàn hoặc điện thoại....Mọi người có thể nhiễm COVID-19 khi chạm vào các bề mặt hoặc vật thể bị ô nhiễm và sau đó chạm vào mắt, mũi hoặc miệng. Nếu chúng ta đứng gần trong vòng 1 mét cách người mắc bệnh COVID-19, chúng ta có thể bị nhiễm do hít phải những giọt bắn do người bệnh ho hoặc hắt hơi. Nói cách khác, cách lây lan của bệnh COVID-19 tương tự như bệnh cúm. Hầu hết những người bị nhiễm

COVID-19 trải qua các triệu chứng nhẹ và sau đó hồi phục. Tuy nhiên, một số người tiếp tục trở nên nghiêm trọng hơn và có thể phải được chăm sóc tại các khoa chăm sóc đặc biệt của các bệnh viện. Nguy cơ mắc bệnh nặng tăng theo tuổi: những người trên 40 tuổi dường như dễ có nguy cơ bị nặng hơn những người dưới 40 tuổi. Những người có hệ miễn dịch kém và những người mắc các bệnh như đái tháo đường, bệnh tim và phổi mãn tính cũng dễ bị bệnh nghiêm trọng hơn.

Tài liệu này đưa ra những khuyến cáo về:

1. Cách đơn giản để ngăn chặn sự lây lan của COVID-19 tại nơi làm việc;
2. Quản lý nguy cơ lây nhiễm COVID-19 khi tổ chức các cuộc họp và sự kiện;
3. Những điều cần xem xét khi đi công tác xa;
4. Chuẩn bị nơi làm việc trong trường hợp dịch COVID-19 đã xuất hiện trong cộng đồng.

1. Những giải pháp đơn giản để dự phòng lây nhiễm tại nơi làm việc:

- Đảm bảo nơi làm việc sạch sẽ, hợp vệ sinh: Vệ sinh thường xuyên các bề mặt (mặt bàn, bàn làm việc...), những vật dụng làm việc (bàn phím, điện thoại...).
- Khuyến khích nhân viên và khách đến làm việc vệ sinh tay thường xuyên
 - Bố trí phương tiện vệ sinh tay tại nơi dễ thấy và luôn sẵn có;
 - Dán áp phích khuyến khích và hướng dẫn vệ sinh tay tại nơi làm việc, nơi tiếp khách.

- Thông báo trên giao ban, tại các cuộc họp, hội nghị, hội thảo và thông tin nội bộ để nhắc nhở và khuyến khích việc vệ sinh tay.

- Đảm bảo nhân viên và khách đến làm việc dễ dàng tiếp cận phương tiện vệ sinh tay.

- Khuyến khích, nhắc nhở vệ sinh hô hấp tại nơi làm việc (che miệng khi ho, hắt hơi và sau đó vệ sinh tay)

- Có áp phích hướng dẫn vệ sinh hô hấp, kết hợp với các biện pháp khác như thông báo trên giao ban, tại các cuộc họp, hội nghị, hội thảo và thông tin trên mạng nội bộ việc nhắc nhở và khuyến khích mọi người rửa tay.

- Đảm bảo có sẵn khẩu trang y tế, khăn giấy tại nơi làm việc để cung cấp cho những người bị sổ mũi, ho, hoặc hắt hơi và trang bị thùng rác có nắp đậy.

- Hướng dẫn nhân viên trong cơ quan, tổ chức, doanh nghiệp khi có triệu chứng ho hay sốt nhẹ ($>37,3^{\circ}\text{C}$) cần ở nhà và báo với cơ quan tổ chức qua điện thoại, không tự động đi làm mà không thông báo.

2. Làm thế nào để kiểm soát nguy cơ lây nhiễm COVID-19 khi tổ chức các buổi họp hoặc sự kiện

TRƯỚC KHI tổ chức cuộc họp hoặc sự kiện

- Tham khảo lời khuyên từ ban chỉ đạo phòng chống dịch COVID-19 tại cộng đồng nơi dự định tổ chức cuộc họp hoặc sự kiện.
- Xây dựng một kế hoạch sẵn sàng để ngăn ngừa lây nhiễm tại cuộc họp hoặc sự kiện.

- Xem xét liệu cuộc họp hay sự kiện lần này là cần thiết không. Nó có

thể được thay thế bằng một cuộc họp trực tuyến hay không ?

- Có thể giảm quy mô về số lượng người tham gia không ?

- Đảm bảo rằng đã chuẩn bị sẵn sàng việc liên lạc với ban chỉ đạo phòng chống dịch địa phương và nhân viên y tế khi cần.

- Chuẩn bị đủ nguồn cung cấp phương tiện vệ sinh bao gồm khăn giấy và dung dịch vệ sinh tay, xà phòng và có sẵn khẩu trang y tế để cung cấp cho bất cứ ai có các triệu chứng hô hấp.

- Chủ động theo dõi nơi có lưu hành COVID-19. Khuyến cáo trước cho những người tham dự biết rằng nếu có triệu chứng như sốt, ho, ... hoặc cảm thấy không khỏe thì không nên tham dự.

- Bảo đảm tất cả những người có mặt tại cuộc họp như: ban tổ chức, khách mời, nhân viên phục vụ....phải cung cấp đầy đủ thông tin cá nhân như (số điện thoại di động, email, địa chỉ nơi ở hiện tại....). Thông báo trước với tất cả người tham dự cuộc họp hoặc sự kiện rằng những thông tin cá nhân này sẽ được thông báo cho nhân viên y tế biết trong những trường hợp có người nào đó bị bệnh hoặc nghi ngờ nhiễm COVID-19. Nếu cá nhân nào không đồng ý thì không được tham dự cuộc họp hoặc sự kiện.

- Xây dựng và thống nhất một kế hoạch ứng phó trong trường hợp có ai đó trong cuộc họp bị bệnh với các triệu chứng của COVID-19 (ho khan, sốt, khó chịu). Kế hoạch này nên bao gồm:

- Chuẩn bị một phòng hay khu vực sẵn sàng có thể cách ly an toàn khi có người bị bệnh hoặc nghi ngờ trong cuộc họp hoặc sự kiện.

- Có kế hoạch làm thế nào để vận chuyển người bệnh từ nơi diễn ra cuộc họp hoặc sự kiện đến cơ sở y tế an toàn.

- Biết làm gì nếu như có một người tham gia cuộc họp hay sự kiện dương tính với COVID-19 trong thời gian xảy ra cuộc họp, sự kiện hay ngay sau cuộc họp.

- Phải có kế hoạch sẵn sàng ứng phó và khi cần thì liên hệ với cơ quan y tế và ban chỉ đạo phòng chống dịch.

TRONG THỜI GIAN diễn ra cuộc họp hoặc sự kiện

- Cung cấp thông tin hoặc tóm tắt, tốt nhất là bằng miệng và bằng văn bản, về COVID-19 và các biện pháp mà ban tổ chức đang thực hiện nhằm đảm bảo an toàn cho những người tham gia.

- Xây dựng lòng tin. Khởi động cuộc họp, hội thảo, sự kiện bằng cách thực hành cách chào hỏi bằng những hình thức không tiếp xúc (tránh chào hỏi bằng cách bắt tay, ôm nhau...)

- Khuyến khích, nhắc nhở mọi người vệ sinh tay thường xuyên trong suốt cuộc họp hoặc sự kiện diễn ra.

- Nhắc nhở mọi người biết cách vệ sinh hô hấp (che miệng bằng khuỷu tay khi ho, hắt hơi), cung cấp khăn giấy cho họ và mang thùng rác lại gần những người đang có dấu hiệu này.

- Cung cấp danh sách nhân viên phục vụ hoặc điện thoại đường dây nóng để người tham gia cuộc họp liên hệ giúp đỡ khi cần.

- Chuẩn bị các phương tiện vệ sinh tay dễ thấy thuận tiện ở mọi nơi.

- Nên sắp xếp chỗ ngồi sao cho người tham gia cách nhau ít nhất một mét.
- Mở cửa sổ và cửa ra vào bất cứ khi nào có thể để đảm bảo phòng họp được thông thoáng.
- Nếu bất cứ ai trong cuộc họp cảm thấy không khỏe, sốt..., hãy thực hiện theo kế hoạch chuẩn bị như đã nói ở trên hoặc gọi đến đường dây nóng. Tùy thuộc vào tình hướng dịch bệnh trong khu vực, hoặc lịch sử đi lại gần đây của người tham dự, hãy cung cấp khẩu trang và đưa người đó vào phòng cách ly. Sau đó tùy theo từng trường hợp cụ thể mà có thể để họ về nhà an toàn, hoặc đưa đến cơ sở y tế.

SAU cuộc họp hoặc sự kiện

- Giữ lại tên và chi tiết liên lạc của tất cả những người tham gia cuộc họp ít nhất một tháng. Điều này sẽ giúp các cơ quan y tế, phòng chống dịch theo dõi những người có thể đã tiếp xúc với COVID-19 nếu có một hoặc nhiều người tham gia bị bệnh ngay sau cuộc họp.
- Nếu ai đó tại cuộc họp hoặc sự kiện bị cách ly vì nghi ngờ nhiễm COVID-19, ban tổ chức nên thông báo cho tất cả người tham gia biết điều này. Họ nên được theo dõi về các triệu chứng trong 14 ngày và theo dõi thân nhiệt hai lần một ngày.
- Nếu có ai bị ho hoặc sốt nhẹ (nghĩa là nhiệt độ từ 37,3 C trở lên), thì nên ở nhà và tự cách ly. Nghĩa là tránh tiếp xúc gần (≤ 1 mét) với những người khác, bao gồm cả các thành viên trong gia đình, đồng thời gọi điện thoại cho nhân viên y tế hoặc ban chỉ đạo phòng chống dịch địa phương để cung cấp thông tin chi tiết về lịch sử đi lại và các

triệu chứng gần đây của mình để hướng dẫn.

3. Cân nhắc việc đi công tác xa của lãnh đạo hoặc nhân viên

▪ Trước khi đi

- Đảm bảo rằng tổ chức, cơ quan và nhân viên có thông tin cập nhật về các khu vực nơi dịch bệnh COVID-19 đang lan rộng. Có thể tham khảo tại <https://ncov.moh.gov.vn/ban-do-vn>

- Dựa trên thông tin mới nhất, cơ quan, tổ chức, doanh nghiệp nên cân nhắc lợi ích và rủi ro liên quan đến kế hoạch đi công tác sắp tới.

- Tránh cử những nhân viên có nguy cơ mắc bệnh nặng (ví dụ: nhân viên lớn tuổi và những người đang mắc bệnh như đái tháo đường, bệnh tim và phổi) đến các khu vực nơi COVID-19 đang lan rộng.

- Đảm bảo rằng nhân viên được cử đi công tác đến nơi đang có dịch phải được tư vấn, hướng dẫn trước khi đi bởi nhân viên y tế có kiến thức và kinh nghiệm về COVID-19.

- Nhắc nhở người đi công tác đến vùng có dịch mang theo những chai nhỏ (dưới 100 CL) dung dịch cồn chà tay để có thể mang lên máy bay. Việc làm này sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho việc vệ sinh tay thường xuyên của người đi công tác.

▪ Trong khi đang đi công tác

- Khuyến khích nhân viên rửa tay thường xuyên và tránh xa ít nhất một mét những người đang ho hoặc hắt hơi.

- Đảm bảo người đi công tác biết làm gì và liên hệ với ai khi bị bệnh trong lúc đi công tác.

- Đảm bảo rằng người đi công tác tuân thủ các hướng dẫn từ chính quyền địa phương nơi họ đang đi công tác. Ví dụ như tuân thủ theo các khuyến cáo của địa phương về việc hạn chế đi lại, hoặc các cuộc tụ họp lớn....

▪ **Khi người đi công tác trở về cơ quan**

- Người đi công tác trở về từ nơi đang có dịch COVID-19 phải được tự theo dõi 14 ngày và đo thân nhiệt 2 lần/ngày và theo hướng dẫn của ban chỉ đạo phòng chống dịch tại địa phương.

- Nếu có xuất hiện triệu chứng như ho hay sốt nhẹ ($37,3^{\circ}\text{C}$ trở lên), họ nên ở nhà và tự cách ly. Điều này có nghĩa là tránh tiếp xúc gần ($\leq 1\text{m}$) với những người khác, bao gồm cả các thành viên gia đình, đồng thời gọi điện thoại cho lãnh đạo cơ quan, nhân viên y tế địa phương hay ban chỉ đạo phòng chống dịch địa phương biết về tình trạng của mình.

4. Cơ quan chuẩn bị sẵn sàng khi xuất hiện dịch bệnh COVID-19 tại cộng đồng

▪ Xây dựng kế hoạch phải làm gì nếu ai đó nghi ngờ nhiễm COVID-19 tại nơi làm việc.

- Kế hoạch sẵn sàng ứng phó nên bao gồm việc đưa người bệnh vào phòng hoặc khu vực nơi làm việc để cách ly với những người chung quanh, hạn chế số người tiếp xúc và đồng thời liên hệ với cơ quan y tế địa phương.

- Quan tâm, hỗ trợ, những nhân viên có nguy cơ mà không gọi ra sự kỳ thị và phân biệt đối xử tại nơi làm việc.

- Liên hệ với cơ quan y tế địa phương để hỗ trợ cho việc xây dựng kế hoạch chuẩn bị sẵn sàng của cơ quan, tổ chức, doanh nghiệp.

- Thúc đẩy, khuyến khích làm việc từ xa (teleworking) thường xuyên trong toàn cơ quan, tổ chức, doanh nghiệp. Nếu có sự bùng phát COVID -19 trong cộng đồng, cơ quan y tế có thể khuyên mọi người tránh tham gia những phương tiện giao thông công cộng và đến những nơi đông người. Những phương tiện làm việc từ xa sẽ giúp cơ quan, tổ chức, doanh nghiệp tiếp tục hoạt động và đảm bảo an toàn cho nhân viên.
- Xây dựng kế hoạch dự phòng để giúp cơ quan, tổ chức, doanh nghiệp tiếp tục hoạt động khi có sự bùng phát dịch bệnh trong cộng đồng.

- Kế hoạch này sẽ giúp cơ quan, tổ chức, doanh nghiệp đối phó với dịch bệnh COVID-19 xảy ra trong cộng đồng.

- Kế hoạch cần lên phương án làm thế nào để duy trì hoạt động của cơ quan, tổ chức, doanh nghiệp ngay cả khi một số lượng lớn nhân viên, khách hàng và nhà cung cấp không thể đến cơ quan do quy định hạn chế việc đi lại của địa phương hoặc vì họ bị bệnh.

- Xây dựng hệ thống liên lạc làm việc từ xa giữa lãnh đạo với nhân viên và nhân viên với nhau để nhận thức được những gì họ cần làm, hoặc không làm, theo kế hoạch. Nhấn mạnh những điểm chính như tầm quan trọng của việc không tự ý đi làm ngay cả khi họ chỉ có triệu chứng nhẹ hoặc phải dùng thuốc thông thường (ví dụ: paracetamol, ibuprofen), vì nếu uống thuốc này có

thể che dấu các triệu chứng.

- Hãy đảm bảo rằng kế hoạch của bạn sẽ có thể phải giải quyết các hậu quả về tình trạng tâm lý và xã hội của những trường hợp bị nhiễm COVID-19 tại nơi làm việc hoặc trong cộng đồng, bằng việc cung cấp thông tin và có biện pháp hỗ trợ cho những đối tượng này.

- Đối với các doanh nghiệp vừa và nhỏ không có hỗ trợ y tế và phúc lợi cho nhân viên nội bộ, hãy phát triển quan hệ đối tác và có kế hoạch với các nhà cung cấp dịch vụ y tế và xã hội tại địa phương của bạn trước bất kỳ trường hợp khẩn cấp nào.

Lưu ý: *Bây giờ là thời gian tốt nhất để chuẩn bị đối phó với dịch bệnh COVID-19. Các biện pháp phòng ngừa và lập kế hoạch hiện nay tuy đơn giản nhưng có thể tạo ra một sự khác biệt lớn trong kết quả phòng ngừa khi dịch bệnh lan rộng trong tương lai. Hành động bây giờ sẽ giúp bảo vệ và giảm thiểu tác hại đối với nhân viên, cơ quan, tổ chức, và doanh nghiệp của mình.*

Ngày 17/3/2020

Bác sĩ Trịnh Hữu Thọ

Soạn theo tài liệu của Tổ chức y tế thế giới (WHO), phát hành ngày 3/3/2020

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf?sfvrsn=359a81e7_6