



Những điều bạn cần biết để giữ an toàn nơi làm việc, gia đình, trường học hoặc cơ sở thương mại của bạn trong giai đoạn dịch COVID-19 lan rộng hiện nay.

Bs Trịnh Hữu Thọ

Ngày 11/3/2020

Theo khuyến cáo của U.S.CDC

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/workplace-school-and-home-guidance.pdf>

Đề bảo vệ cơ quan an toàn Cần khuyến khích nhân viên thực hiện

Thực hành vệ sinh tốt



- Không chào hỏi bằng cách bắt tay, nên chào hỏi bằng các cách không tiếp xúc khác;
- Thực hành vệ sinh tay ngay cửa vào cơ quan và lên lịch nhắc nhở rửa tay thường xuyên bằng email;
- Tạo thói quen và nhắc nhở để tránh chạm vào mặt và che miệng khi ho và hắt hơi sau đó rửa tay;
- Thường xuyên làm sạch bề mặt như tay nắm cửa, mặt bàn, bàn làm việc và tay vịn cầu thang;
- Tăng cường thông gió bằng cách mở cửa sổ hoặc điều chỉnh điều hòa.

Cần nhắc việc tổ chức các cuộc họp và đi công tác xa



- Sử dụng họp trực tuyến thay cho các cuộc họp truyền thống;
- Nếu không thể, hãy tổ chức các cuộc họp trong không gian mở, thông thoáng;
- Điều chỉnh hoặc hoãn các cuộc hội nghị hoặc họp mặt lớn;
- Cần nhắc việc đi công tác xa.

Cần thận việc chia sẻ thức ăn



- Hạn chế chia sẻ thức ăn cho nhau;
- Tăng cường kiểm tra sức khỏe cho nhân viên phục vụ ăn uống và những người có tiếp xúc gần;
- Đảm bảo nhân viên phục vụ ăn uống và những người có tiếp xúc gần phải thực hành vệ sinh tay nghiêm ngặt;

Hãy ở nhà nếu.....



- Đang bị bệnh
- Hoặc thành viên trong gia đình bị bệnh

Những gì mọi người có thể làm bây giờ để giảm sự lây lan của COVID-19

Để bảo vệ trường học an toàn

Cần khuyến khích thầy cô, nhân viên, học sinh thực hiện

Thực hành vệ sinh tốt



- Không chào hỏi bằng cách bắt tay, nên chào hỏi bằng các cách không tiếp xúc khác;
- Thực hành vệ sinh tay ngay cửa vào lớp và lặp lại đều đặn;
- Tạo thói quen và nhắc nhở để tránh chạm vào mặt và che miệng khi ho và hắt hơi sau đó rửa tay;
- Thường xuyên làm sạch bề mặt như tay nắm cửa, mặt bàn, bàn làm việc và tay vịn cầu thang;
- Tăng cường thông gió bằng cách mở cửa sổ hoặc điều chỉnh điều hòa.

Cần nhắc việc tổ chức các hoạt động và tụ họp lớn



- Cần nhắc hoặc hoãn việc tổ chức các sinh hoạt có lồng ghép các lớp và cấp lớp khác nhau;
- Hạn chế các lớp học có lồng ghép các lớp hoặc các khối với nhau;
- Khi có điều kiện nên tổ chức các lớp học ngoài trời hoặc nơi có không gian mở thông thoáng;

Cần thận việc chia sẻ thức ăn



- Hạn chế chia sẻ thức ăn cho nhau;
- Tăng cường kiểm tra sức khỏe cho nhân viên phục vụ ăn uống và những người có tiếp xúc gần;
- Đảm bảo nhân viên phục vụ ăn uống và những người có tiếp xúc gần phải thực hành vệ sinh tay nghiêm ngặt;

Hãy ở nhà nếu.....



- Đang bị bệnh
- Hoặc thành viên trong gia đình bị bệnh

Những gì mọi người có thể làm bây giờ để giảm sự lây lan của COVID-19

Để bảo vệ gia đình an toàn Cần khuyến khích mỗi thành viên trong gia đình thực hiện

Tất cả thành viên gia đình



- Thực hành vệ sinh tay ngay cửa vào nhà và lập lại đều đặn;
- Tạo thói quen và nhắc nhở để tránh chạm vào mặt và che miệng khi ho và hắt hơi sau đó rửa tay;
- Thường xuyên làm sạch bề mặt như tay nắm cửa, mặt bàn, bàn làm việc và tay vịn cầu thang;
- Tăng cường thông gió bằng cách mở cửa sổ hoặc điều chỉnh điều hòa.

Các hộ gia đình có người lớn tuổi hoặc người có bệnh mãn tính



- Các bệnh mãn tính gồm: bệnh tim, phổi, thận, đái tháo đường và những bệnh ức chế miễn dịch**
- Cần có người khỏe mạnh để chăm sóc và phải thực hành những nguyên tắc vệ sinh khi chăm sóc cho người già hay những người có bệnh mãn tính như: vệ sinh tay trước khi phục vụ ăn uống hay chăm sóc cho họ;
 - Nếu có thể nên dành riêng cho đối tượng này phòng riêng để chăm sóc;
 - Đảm bảo các vật dụng và các bề mặt được làm sạch thường xuyên.

Hộ gia đình có thành viên bị bệnh



- Nên cho người bệnh ở phòng riêng nếu có thể;
- Chỉ nên bố trí một người trong gia đình để chăm sóc cho người bệnh;
- Cần thiết thì trang bị bổ sung thêm phương tiện bảo vệ hoặc chăm sóc chuyên sâu hơn cho người trên 65 tuổi hoặc có bệnh mãn tính;

Những gì mọi người có thể làm bây giờ để giảm sự lây lan của COVID-19

Để bảo vệ an toàn cho các dịch vụ thương mại Cần khuyến khích nhân viên và khách hàng

Thực hành vệ sinh tốt



- Không chào hỏi bằng cách bắt tay, nên chào hỏi bằng các cách không tiếp xúc khác;
- Thực hành vệ sinh tay ngay cửa vào cơ sở thương mại và lên lịch nhắc nhở rửa tay thường xuyên bằng email;
- Tạo thói quen và nhắc nhở để tránh chạm vào mặt và che miệng khi ho và hắt hơi sau đó rửa tay;
- Làm sạch bề mặt như tay nắm cửa, mặt bàn, bàn làm việc và tay vịn cầu thang thường xuyên;
- Tăng cường thông gió bằng cách mở cửa sổ hoặc điều chỉnh điều hòa.

Tránh tập hợp đông người



- Áp dụng giải pháp đặt chỗ và lên lịch hẹn để hạn chế luồng khách hàng đông người;
- Sử dụng các giao dịch trực tuyến nếu có thể;
- Cân nhắc việc hạn chế tổ chức các sự kiện, cuộc họp mặt đông người.

Đối với dịch vụ vận chuyển, xe buýt, taxi



- Luôn mở cửa sổ thông thoáng nếu có thể;
- Tăng thông khí;
- Vệ sinh, khử khuẩn bề mặt thường xuyên.

Những gì mọi người có thể làm bây giờ để giảm sự lây lan của COVID-19