



Viện Khoa Học Sức Khỏe Môi Trường/  
*Chương Trình Đào Tạo Nhân Viên*

NIEHS COVID-19

Học Cụ Dành Cho Các Nhân Viên Thiết Yếu Và Trở Lại Làm Việc  
*Bảo Vệ Nhân Viên Khỏi Dịch Bệnh COVID-19 tại Nơi Làm Việc*



APRIL 2020

**Thông tin về COVID-19 thay đổi rất nhanh chóng,  
đôi khi xảy ra hàng ngày.**

**Các bạn nên tham khảo các nguồn thông tin chính như: CDC,  
OSHA, NIOSH, cơ quan y tế tiểu bang, và những ấn phẩm  
khảo cứu khoa học đã được các đồng nghiệp duyệt xét.**





## Mục tiêu và chủ đích của khóa học

**Mục tiêu:** Gia tăng sự hiểu biết về sức khỏe và an toàn cho nhân viên thiết yếu để tránh tình trạng có thể bị lây nhiễm dịch bệnh COVID 19.

**Các chủ đích của khóa học:** Sau khóa học, học viên có thể:

- **Lượng định các yếu tố gây ra sự lây nhiễm dịch bệnh COVID 19 tại nơi làm việc.**
- **Đưa ra những biện pháp phòng vệ mà chủ nhân phải thực thi cho ngành nghề liên hệ.**
- **Hiểu biết về các quyền của nhân viên được có một nơi làm việc an toàn và sạch sẽ.**
- **Duyệt lại các phương thức nhằm bảo vệ sức khỏe tâm thần trong cơn khủng hoảng.**



Nếu chỉ học qua tài liệu này thì chưa đủ đối với các nhân viên có khả năng bị lây nhiễm vi khuẩn SARS CoV-2 khi làm việc.

Trong thực tế, các nhân viên phải được đào tạo theo các chính sách và phương thức cụ thể mà người chủ áp dụng tại nơi làm việc. Huấn luyện cần phải có sự thực tập mặc và cởi các thiết bị bảo vệ cá nhân (TBBVCN: PPE), khẩu trang phòng độc, và phương thức diệt khuẩn (khử trùng) cho đến khi nhân viên chứng tỏ là họ đã quen thuộc và tự tin về cách sử dụng, diệt khuẩn...



Học cụ dành cho các nhân viên thiết yếu và trở lại làm việc

Essential and Returning Workers Training Tool // *Protecting Workers from COVID-19 in the Workplace*

# Những hạ tầng cơ sở quan trọng



## Ai là “những nhân viên thiết yếu”?

**Họ là những người phải tiếp tục làm việc trong khi đại dịch đang diễn biến. Họ không được làm việc tại nhà**

- Người giao hàng, các nơi bán lẻ
- Bưu điện, truyền thông
- Dịch vụ môi trường và vệ sinh
- Các cơ sở chăm sóc sức khỏe
- Cơ quan y tế công cộng, dịch vụ công cộng
- Cơ quan thực thi pháp luật, an toàn công cộng, nhân viên cấp cứu
- Năng lượng và ích lợi cần thiết cho đời sống (điện, nước, ...)
- Giao thông
- Thực phẩm và canh nông
- Cơ sở sản xuất và xây dựng thiết yếu
- Quốc phòng



## Nhiệm vụ của chủ nhân và nhân viên

### Nghề tiếp xúc với người khác và trực diện với dịch bệnh: độ tiếp cận, trực diện với dịch bệnh, và tiếp xúc mặt đối mặt, 2018

Ngành nghề	Số nhân viên	Tiếp xúc kể cận thường xuyên với người khác	Trực diện thường xuyên với dịch bệnh	Tiếp xúc “mặt đối mặt” thường xuyên
Y tá có đăng ký	2,951,960	89.1%	93.1%	98.4%
Người tính tiền (tiệm thực phẩm mà thôi)	910,400	86.3%	27.6%	79.1%
Người chăm sóc sức khỏe tại nhà	797,670	85.2%	64.3%	73.6%
Người xẻ thịt dùng tay	663,970	72.0%	4.5%	84.6%
Cảnh sát và viên chức tuần tra của quận lý	661,330	77.5%	58.8%	93.3%
Thợ ống nước và máy ép hơi	438,070	74.3%	27.4%	86.2%
Nhân viên bưu điện đưa thư	342,410	34.9%	5.3%	83.6%



## Nhiệm vụ của chủ nhân và nhân viên

**Luật về An Toàn Và Sức Khỏe Nghề Nghiệp quy định các trách nhiệm sau đây của chủ nhân và nhân viên.**

- **Luật nói trên đòi hỏi chủ nhân phải cung cấp một nơi làm việc an toàn và vệ sinh không có những nguy cơ cho sức khỏe theo tiêu chuẩn của OSHA (Cơ Quan Quản Lý Về An Toàn Và Sức Khỏe Nghề Nghiệp).**
- **Nhân viên nên tham dự vào việc triển khai và thực thi chính sách bảo vệ an toàn và sức khỏe để đảm bảo các điều kiện đó là thích hợp và khả thi.**

**Hãy lên tiếng! Bạn có quyền nộp đơn khiếu nại với cơ quan OSHA, Nha Y Tế Tiểu Bang hay địa phương, Thị Trưởng của Thành Phố, hay Cảnh Sát**



## Quyền từ chối không nhận công việc không an toàn

Đạo Luật National Labor Relations Act (Quan Hệ Lao Động Quốc Gia, viết tắt: NLRA) bảo vệ nhân viên bằng cách cấm chủ nhân không được trả thù nhân viên khi họ từ chối công việc không an toàn. Lưu Ý: thời gian để NLRB (National Labor Relations Board: Ủy Ban Quan Hệ Lao Động Quốc gia) dàn xếp vụ việc này có thể kéo dài nhiều năm. Không có sự đảm bảo nào là nhân viên được chủ nhân cho làm lại chỗ cũ và/hoặc trả lương “hồi tố” đền bù cho thời gian nhân viên bị chủ nhân cho nghỉ việc.

Những yếu tố chính về sự từ chối làm việc gồm có:

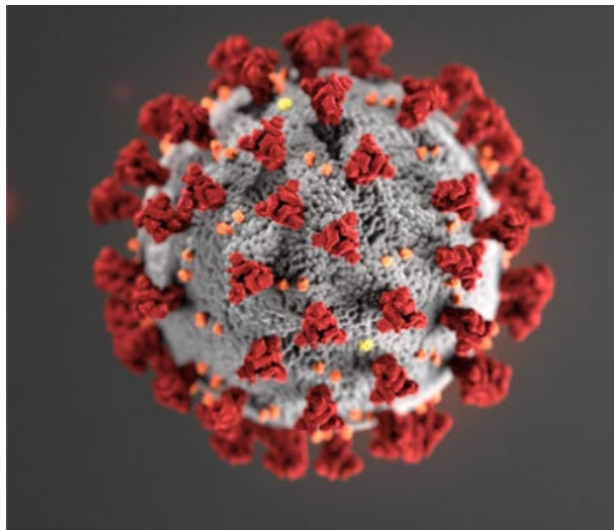
1. Bằng sự tin tưởng lẫn nhau. Có thể từ chối làm việc dù công việc không có nguy cơ “trầm trọng”
2. Liên quan đến nhiều người – có nghĩa là sự việc này không chỉ liên quan đến một người.
3. Không vi phạm điều “không đình công” trong khế ước của nghiệp đoàn.

Nếu chủ nhân trả thù: Nhân viên có thể nộp đơn khiếu kiện lên NLRB về việc chủ nhân hành xử không công bình với nhân viên





## SARS-CoV-2 là gì?



SARS-CoV-2 là vi khuẩn sinh ra dịch bệnh Vi-rút Corona 2019 (COVID-19)

- SARS = severe acute respiratory distress syndrome/ Hội chứng suy hô hấp cấp tính nặng
- Dễ lây lan từ người sang người, đặc biệt là khi có người hắt hơi/nhảy mũi
- Rất ít người có khả năng được miễn nhiễm.

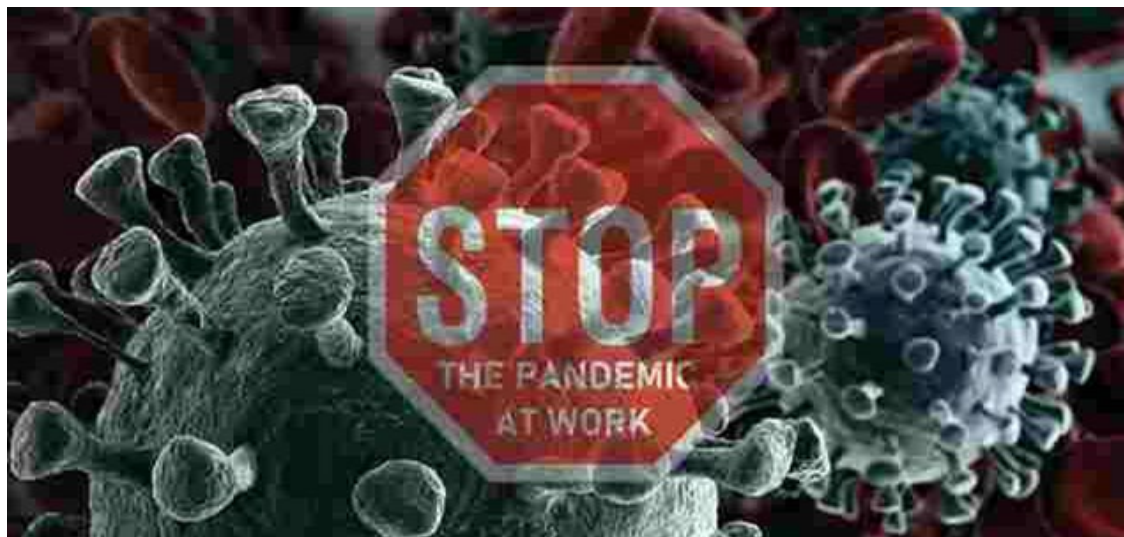
Thông tin chi tiết:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

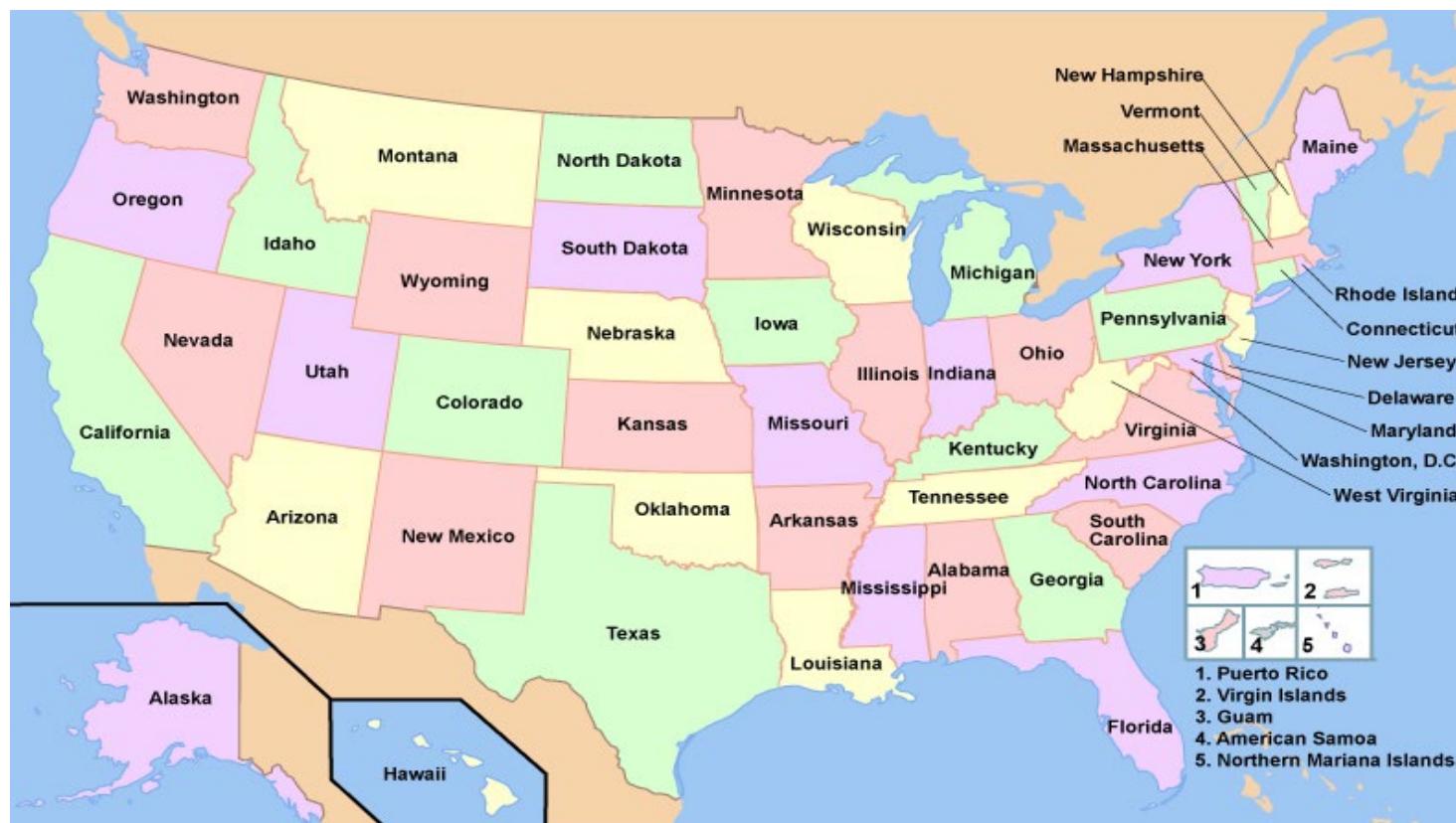
## Các Yếu Tố Làm Gia Tăng Nguy Cơ

Dưới đây là những trường hợp khiến cho sự lây lan gia tăng:

- Tiếp xúc gần gũi với những người bị bệnh COVID-19.
- Những người chăm sóc sức khỏe cho các bệnh nhân bị COVID-19.
- Những người cung cấp các dịch vụ hay điều hành cần thiết.



# Bản đồ lây lan theo khu vực tại Hoa Kỳ - xin nhấn vào đây để biết các thông tin mới nhất



<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/cases-in-us.html#2019coronavirus-summary>



## Các nhân viên thiết yếu có thể làm gì để tự bảo vệ?

- Nắm rõ thông tin và chuẩn bị
- Cách ly giao tiếp (giãn cách) xã hội (ít nhất 2 mét hay 6 ft)
- Rửa tay thường xuyên
- Sử dụng chất diệt khuẩn (khử trùng) có chứa cồn
- Tránh dùng tay chạm vào mắt, mũi và miệng khi chưa rửa tay sạch
- Hãy ở nhà khi bạn bị bệnh
- Ho hoặc hắt hơi vào khăn giấy hoặc khuỷu tay của bạn.
- Làm sạch và diệt khuẩn các vật dụng và bề mặt chúng ta thường xuyên đụng chạm vào như điện thoại di động
- Chuẩn bị nếu trường học của con bạn, nơi giữ trẻ, hoặc nơi làm việc của bạn tạm thời bị đóng cửa.



## Phương Tiện Nào Tốt Hơn: Xà Phòng Và Nước Hay Chất Diệt Khuẩn Tay?

- Xà phòng và nước có hiệu quả hơn!
- Đảm bảo chất diệt khuẩn có nồng độ còn tối thiểu 60%.



## Các Nguyên Tắc Chung – Bảo Vệ Nhân Viên

- Tăng khoảng cách giữa người với người lên 2 mét (6 ft).
- Mọi người nên đeo khẩu trang.
- Linh động, uyển chuyển khi sắp xếp chỗ làm và thời gian làm việc.
- Rửa tay thường xuyên.
- Không dùng chung thiết bị.
- Thực hành vệ sinh tốt.
- Tăng cường vệ sinh và diệt khuẩn một cách toàn diện và triệt để sau khi được xác nhận có phơi nhiễm (exposure) với COVID-19.



## Năm bước rửa tay đúng cách

- **Làm ướt tay** bằng nước sạch (ấm hoặc lạnh), tắt vòi nước và thoa xà phòng.
- Xoa hai bàn tay của bạn bằng cách **chà xát chúng cùng với xà phòng**. Xoa mu bàn tay, giữa các ngón tay và dưới móng tay của bạn.
- **Chà hai tay** trong ít nhất 20 giây. Nếu cần tính thời gian 20 giây, hãy hát bài “Chúc mừng sinh nhật (Happy Birthday)” từ đầu đến cuối hai lần.
- **Rửa** sạch tay dưới vòi nước sạch.
- **Lau khô** tay bằng khăn sạch hoặc dùng máy làm khô tay bằng không khí ấm.





# Trường Y Khoa của Viện Đại Học Johns Hopkins / Bệnh Viện Johns Hopkins Khoa Dịch Tễ Bệnh Viện Và Kiểm Soát Nhiễm Trùng



JOHNS HOPKINS  
MEDICINE  
THE JOHNS HOPKINS  
HOSPITAL

Department of Hospital Epidemiology  
and Infection Control (HEIC)

<https://www.youtube.com/watch?v=lisgnbMfKvI>

# Các Bước Chính Cho Chủ Nhân Trong Việc Chuẩn Bị Và Quản Lý Dịch Bệnh Tại Nơi Làm Việc

- Chuẩn bị cho các mối đe dọa từ dịch bệnh.
- Thực hiện các biện pháp phòng ngừa.
- Thực hiện kế hoạch hoạt động liên tục.
- Quản lý phục hồi kinh doanh sau nạn dịch.

**Kế hoạch đối phó với tai ương**



## **Các yếu tố chính: Kế hoạch để đối phó với covid-19 tại nơi làm việc**

- Ban điều hành lãnh đạo và nhân viên tham gia.
- Nhận dạng và đánh giá các nguy cơ.
- Phòng chống và kiểm soát các nguy cơ này.
- Giáo dục và đào tạo.
- Đánh giá và cải tiến hệ thống phòng chống.
- Hỗ trợ cho những nhân viên bị phơi nhiễm.
- Hỗ trợ sức khỏe tâm thần cho nhân viên và gia đình của họ.

## Làm việc lại sau khi đóng cửa hoặc giảm giờ làm

- Các chủ nhân nên:
  - Cập nhật đánh giá các rủi ro
  - Điều chỉnh cho phù hợp với cách bố trí nơi làm việc và tổ chức công việc nhằm vào làm giảm phơi nhiễm với COVID-19.
  - Tính đến phương thức cho đi làm lại từng đợt một để tạo điều kiện cho việc thực hiện mọi thay đổi, điều chỉnh thích ứng.
  - Thông báo cho nhân viên về những thay đổi, thủ tục mới và đào tạo trước khi họ làm việc lại.
- Đặc biệt chú ý đến những nhân viên có nguy cơ cao và sẵn sàng bảo vệ những người dễ bị tổn thương nhất.



# ĐƠN VỊ HỌC 1: ĐÁNH GIÁ NGUY CƠ PHƠI NHIỄM (exposure) VỚI SARS CoV-2

## Quá Trình Lây Nhiễm

COVID-19 lây lan từ người này sang người kia chủ yếu qua ho, hắt hơi, và có thể do nói chuyện và thở hít.



- **Giọt** - dịch tiết đường hô hấp do ho hoặc hắt hơi đáp trên bề mặt niêm mạc (mũi, miệng và mắt).
- **Sol khí (Aerosol)** - một phân tử rắn hoặc giọt chất lỏng có thể bay lơ lửng trong không khí.
- **Tiếp xúc** - chạm vào thứ gì đó có siêu vi SARS CoV-2 trên đó và sau đó chạm vào miệng, mũi hoặc mắt.
- **Các tuyến đường lây nhiễm khác:** qua phân người.

## SARS-CoV-2 tồn tại bên ngoài cơ thể trong bao lâu?

- Chưa rõ Vi-rút Corona có thể sống trên bề mặt bao lâu, nhưng dường như nó hoạt động giống như các Vi-rút Corona khác.
- Siêu vi này có thể tồn tại trên bề mặt trong vài giờ hoặc tối đa vài ngày, tùy theo tình huống và loại bề mặt.
- Siêu vi này có khả năng bị triệt tiêu bằng các chất diệt khuẩn đơn giản trong danh sách đã đăng ký của Cơ quan Bảo vệ Môi trường EPA dưới đây.
- <https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>

## Các câu hỏi để xác định các yếu tố phơi nhiễm chính tại nơi làm việc

- Các nhiệm vụ cụ thể của nhân viên có đòi hỏi họ phải liên hệ giao tiếp cận kề, liên tục, hoặc trong khoảng thời gian dài với những người đã nhiễm hoặc bị nghi là bị nhiễm COVID-19 không?
- Các nhiệm vụ của nhân viên có đòi hỏi họ giao tiếp cận kề (dưới 2 mét or 6 ft) với công chúng hoặc với đồng nghiệp không?
- Có phải sự lây lan trong cộng đồng đã làm tăng nguy cơ phơi nhiễm tại nơi làm việc?



## Kết nối trong cộng đồng / tại nơi làm việc

Khi dịch bệnh xảy ra trong cộng đồng, bất kỳ nơi làm việc hoặc địa điểm tổ chức sự kiện nào mà mọi người tụ tập đều có khả năng bị phơi nhiễm cao.

### Ví dụ về nơi làm việc

- Trường học
- Đấu trường thể thao và trung tâm nghệ thuật
- Văn phòng dịch vụ xã hội
- Xưởng đóng gói thịt
- Cửa hàng bán lẻ thực phẩm
- Cơ sở cải huấn/nhà tù
- Dịch vụ vận chuyển công cộng

### Ví dụ về công việc

- Dạy trong lớp học
- Trợ giúp khách hàng
- Phục vụ khách hàng



## Khả năng phơi nhiễm cao

Phơi nhiễm cao: các việc đòi hỏi phải giao tiếp với người bị nhiễm hoặc bị nghi là nhiễm COVID-19, đặc biệt là trong khi thực hiện các quy trình mà hệ lụy là làm cho bệnh nhân tạo sol khí.

### Ví dụ về nơi làm việc

- Chăm sóc sức khỏe
- Phòng thí nghiệm
- Cấp cứu y tế

### Ví dụ về công việc

- Chăm sóc cho bệnh nhân COVID -19
- Nội soi phế quản và kích thích để bệnh nhân có đờm
- Làm việc với mẫu vật trong phòng thí nghiệm
- Vận chuyển đến bệnh viện
- Một số thủ tục khám nghiệm tử thi



## Một Số Nghề Khác Có Khả Năng Phơi Nhiễm Cao

### Ví dụ về nơi làm việc

- Các loại cơ sở khám, chữa bệnh khác, viện dưỡng lão, các trung tâm khác
- Vận chuyển bệnh nhân
- Cơ sở cải huấn/ nhà tù
- Trung tâm điều trị nghiện ngập
- Mái ấm cho người vô gia cư
- Chăm sóc sức khỏe tại nhà
- Nơi cần chùi rửa vì ô nhiễm bởi SARS CoV-2

### Ví dụ về công việc

- Nhân viên y tế
- Trợ y, cấp cứu y tế
- Nhân viên phòng thí nghiệm
- Thực thi pháp luật
- Nhân viên các viện chăm sóc



## Nghề có khả năng phơi nhiễm trung bình

### Ví dụ về nơi làm việc

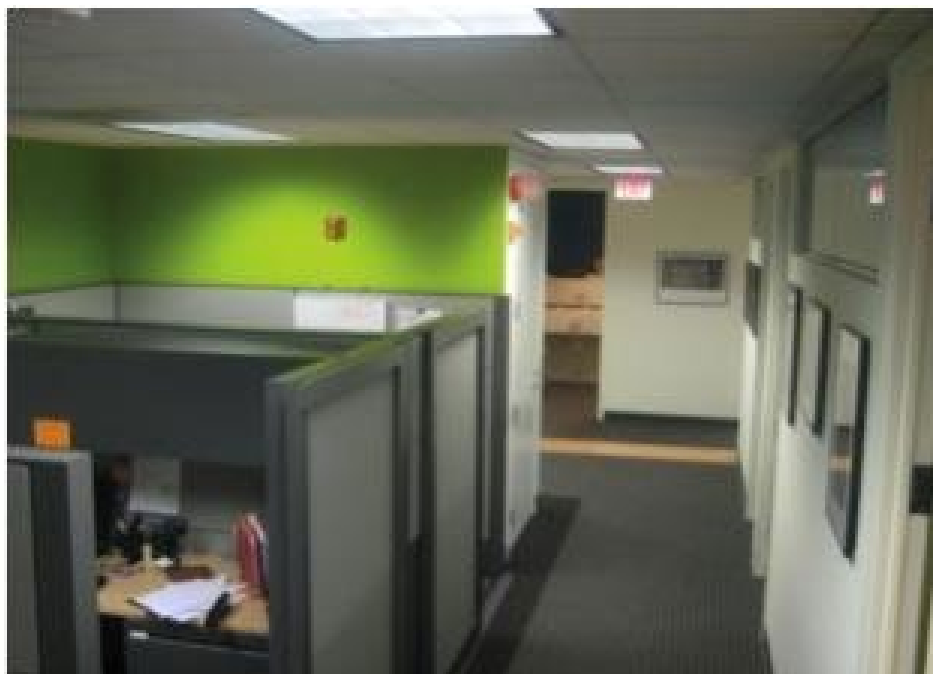
- Cửa hàng bán lẻ
- Xe vận chuyển công cộng
- Làm tại nhà của khách hàng
- Làm ở bưu điện, tại các kho hàng
- Dịch vụ công cộng (đổ rác, v.v.)

### Ví dụ về công việc

- Đặt hàng lên các kệ trong tiệm
- Thu ngân và bỏ hàng vào bao, hộp cho khách
- Sửa chữa nhà khẩn cấp
- Đón nhận/phân phối thư, bưu kiện và hàng hóa
- Quản lý/giải quyết phúc lợi công cộng cho công chúng

## Nghề có khả năng phơi nhiễm thấp

Nghề có khả năng phơi nhiễm thấp không đòi hỏi phải giao tiếp với người bị nhiễm hoặc giao tiếp nhiều với công chúng.





## Hướng dẫn của Cơ Quan Quản Lý An Toàn Và Sức Khỏe Nghề Nghiệp (OSHA), Trung Tâm Kiểm Soát Dịch Bệnh (CDC), Viện An Toàn Và Sức Khỏe Nghề Nghiệp (NIOSH)

### CDC:

1. [Businesses & Employers](#) (Doanh Nghiệp)
2. [Healthcare](#) (Chăm Sóc Sức khỏe)
3. [EMS](#) (Cấp Cứu Y Tế)
4. [Correctional and Detention Facilities](#)
5. [Law Enforcement](#) (Thực Thi Pháp Luật)
6. [OSHA](#) (Cơ Quan Bảo Vệ An Toàn Và Sức Khỏe Nghề Nghiệp)
7. [Food Safety FDA](#) (An Toàn Thực Phẩm)
8. [Airlines](#) (Hãng Hàng Không)

### Cách làm hay:

1. [Nebraska Medicine](#)  
(Y Tế Bang Nebraska)
2. [EMS Infectious Disease Playbook](#)  
(Cách Ứng Phó Đối Với Bệnh Truyền Nhiễm)

## Các bước để đánh giá rủi ro là gì?

**Đánh giá rủi ro là trách nhiệm của chủ nhân cần có sự tham gia của nhân viên tuyến đầu, đại diện công đoàn và nhân viên điều hành.**

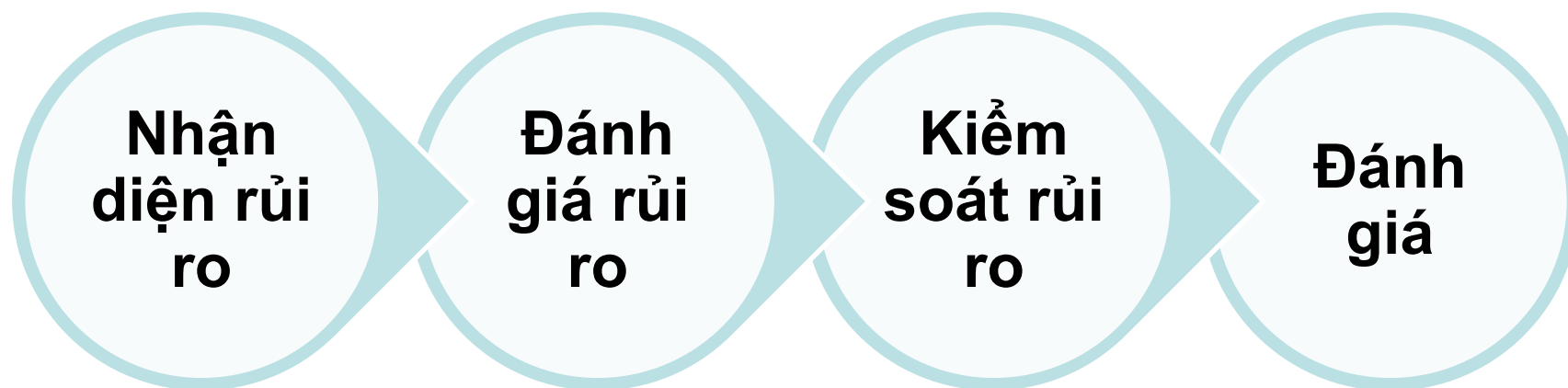
- **Bước 1: Bạn đã có một quy trình chưa?**
  - Ủy ban An toàn và Sức khỏe hoặc Ủy ban Lao động/Quản lý
  - Lực lượng Đặc nhiệm hoặc Tiểu ban
- **Bước 2: Bạn sẽ sử dụng phương pháp nào?**
  - Kiểm tra, phân tích nguy cơ công việc, động não [brainstorm] (ai, cái gì khi nào, như thế nào), phương pháp khác
- **Bước 3: Bạn sẽ soạn tài liệu đánh giá như thế nào?**

## Bạn có một quy trình mà...

- Biết rõ ai là người có quyền quyết định?
- Bao gồm tất cả các bên liên quan chính?
- Bao gồm các nhân viên tuyến đầu?
- Có phân trách nhiệm, chỉ định những người chính để quy trách nhiệm, và thời biểu rõ ràng?



# Phân tích tiềm năng có nguy cơ trong công việc



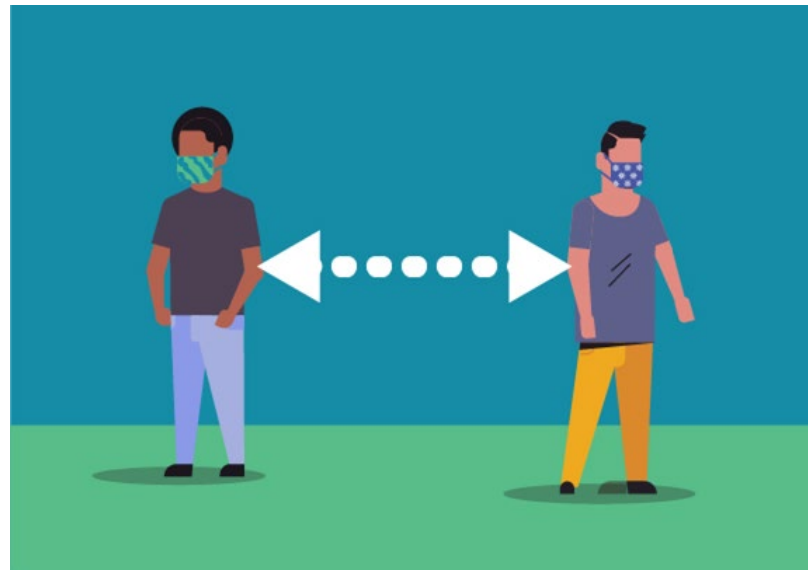
## Bạn sẽ soạn tài liệu đánh giá như thế nào?

- Chụp ảnh nếu khả thi.
- Nên có văn bản.
- Nên phổ biến cho tất cả nhân viên và các đối tượng liên quan của doanh nghiệp, cơ sở.
- Nên ghi trong văn bản thời gian, địa điểm và phương pháp đánh giá.

Kế hoạch truyền thông của bạn với nhân viên / đối tượng bạn phục vụ như thế nào?



## ĐƠN VỊ HỌC 2: NGĂN NGỪA PHƠI NHIỄM TẠI NƠI LÀM VIỆC



## Tổng quan

- Giữ ít nhất 2 mét (6 feet) giãn cách xã hội:
  - kể cả việc dùng các phương tiện ngăn/chặn, các biểu hiệu
  - thay đổi trình tự làm việc khi không thể tránh chung đụng trong lúc tương tác.
- Những phương cách khác: tăng cường lau chùi và diệt khuẩn, dùng TBBVCN, khẩu trang phòng độc, và huấn luyện.



## Bảo vệ nhân viên

Bắt đầu bằng cách hữu hiệu nhất để bảo vệ nhân viên  
Thứ bậc ưu tiên của các phương thức phòng, chống



**Thu bỏ:** Thu bỏ tất cả những gì có thể là nguồn gây bệnh

**Thay thế:** Bỏ những gì có thể gây lây lan; thay bằng những thứ khác

**Ngăn, tránh:** Ngăn, tránh cho mọi người không tiếp xúc với các nguồn gây lây lan

**Đổi:** Thay đổi cách làm việc

**PPE (TBBVCN):** Cho nhân viên dùng các thiết bị bảo vệ cá nhân

## Lựa chọn và thực hiện các phương cách bảo vệ an toàn

Chiếu theo phân tích về các nguy cơ lây lan, phân định nguy cơ phơi nhiễm cao, trung bình hay thấp.

Sau đó chọn phương thức kiểm soát theo thứ bậc ưu tiên.

Luôn đánh giá các phương cách kiểm soát và điều chỉnh khi cần.

## Vệ sinh cơ bản và giãn cách xã hội

- Hãy ở nhà khi bạn bị bệnh.
- Thường xuyên rửa tay hoặc dùng diệt khuẩn tay, nhất là sau khi ho, hắt hơi, xì mũi và dùng nhà vệ sinh.
- Tránh sờ vào mũi, miệng và mắt.
- Dùng khăn giấy hoặc tay áo để che miệng khi ho và hắt hơi.
- Vứt bỏ khăn giấy đã dùng vào thùng rác loại không cần dùng tay để mở nắp.
- Tránh giao tiếp cận kề với người cùng làm việc và khách (2 mét hay 6 ft).
- Không bắt tay/ Rửa tay sau khi đụng chạm vào người khác.





## Cách tránh các nguồn gây lây lan

- Cung cấp cho mọi nhân viên các phương tiện diệt khuẩn và làm sạch.
- Diệt khuẩn sau mỗi lần dùng mọi thiết bị thu ngân, bút viết, bút điện tử để ký khi dùng thẻ tín dụng.
- Thường xuyên diệt khuẩn các bề mặt được tiếp xúc nhiều
- Cung cấp cho mọi nhân viên chất diệt khuẩn tay có nồng độ còn tối thiểu 60%.
- Theo lịch trình đã định, diệt khuẩn các phòng nghỉ, phòng vệ sinh và những chỗ được nhiều người dùng.
- Theo dõi thân nhiệt và các triệu chứng cá nhân.



## Các phương thức kiểm soát dựa trên kỹ thuật

- Hệ thống thông gió
- Dịch vụ cho khách không xuống xe
- Tấm nhựa che mặt và các phương tiện che/chắn khác
- Lá chắn phòng lây lan do hắt hơi



## Các phương thức kiểm soát dựa trên kỹ thuật dành cho những nơi có nguy cơ phơi nhiễm cao, trong các ngành y tế và các phòng thí nghiệm

- Các ví dụ bao gồm:
  - Phòng cách ly với áp suất âm (áp suất không khí thấp hơn bên ngoài)
  - Bàn thí nghiệm sinh hoá an toàn có lọc HEPA
  - Hệ thống chiếu xạ bằng tia cực tím



## Nêu ví dụ về các phương tiện kiểm soát lây lan dựa trên kỹ thuật

- Bàn hoặc trạm làm việc phải cách nhau ít nhất 2 mét.
- Đặt rào chắn để giúp giãn cách xã hội.
- Tăng cường hệ thống thông gió chung.
- Thu ngân điện tử cho các giao dịch mua bán.



## Kiểm soát hành chính để giảm thiểu phơi nhiễm

- Quy trình kiểm soát phơi nhiễm phải có văn bản.
- Giới hạn số khách vào cửa.
- Thay đổi giờ làm việc.
- Đổi cách giao dịch thành “khách đặt hàng/ tiệm giao tận nhà” mà thôi.
- Ngưng mọi di chuyển không cần thiết.
- Giảm thiểu số nhân viên tại chỗ đối với những việc có nguy cơ phơi nhiễm cao.
- Huấn luyện.






# Bổ túc thêm về kiểm soát dựa trên hành chính

Cleveland Clinic

COVID-19  
Coronavirus

## Visitor Precautions During COVID-19 Outbreak



**DON'T VISIT**  
If you're sick, have a fever or a confirmed case of COVID-19, don't visit or accompany a patient.



**FOLLOW VISITING HOURS**  
No visitors allowed from 10 p.m. - 8 a.m., unless accompanying a newly-admitted patient.



**VISITORS ARE LIMITED**  
Patients may only have up to 2 people with them at any time. Visitors must be age 16 and older.




**MUST WASH HANDS**  
We're asking visitors to wash their hands (or use sanitizer) before and after leaving rooms and hospital buildings.



**SPECIAL EXCEPTIONS**  
Visitors can speak with a caregiver about exceptions and special circumstances.

Thank you for helping  
us protect one another.



Các phương thể che/chắn thoáng hơn có thể là cách dùng bàn, dây, biểu hiệu và dấu hiệu trên sàn nhà để giúp cách ly giao tiếp xã hội.

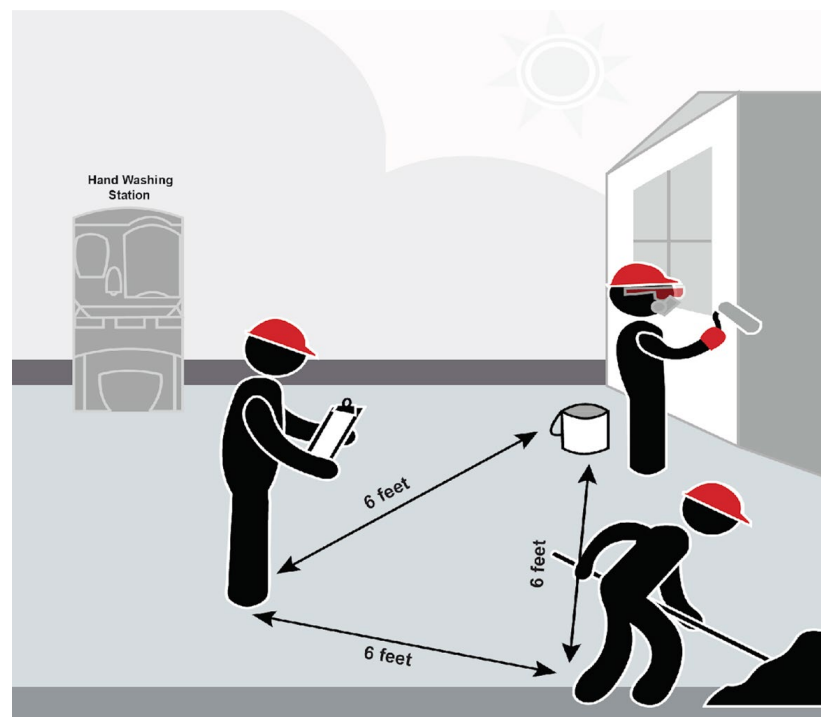
## Thay đổi chính sách quản lý nhân viên với mục đích giảm thiểu phơi nhiễm

- Kiểm soát thân nhiệt và triệu chứng trước khi đến nơi làm việc.
- Sử dụng điện thư, điện thoại, họp trực tuyến thay vì tiếp xúc mặt đối mặt.



## Trong các công trình xây cất, nhận diện những “nút cổ chai”

- Nhận diện những nơi dễ bị tắc nghẽn nơi đó thợ bắt buộc phải đứng sát với nhau như các hành lang, cầu trục và thang máy, nơi nghỉ giải lao, phương tiện chuyên chở công cộng. Kiểm soát để đảm bảo giãn cách xã hội tại đó.



## Truyền đạt kế hoạch đảm bảo an toàn

Thực hiện chương trình thực tập an toàn / thảo luận ngắn về an toàn/ đào tạo về an toàn cho nhóm nhỏ trong bối cảnh thoải mái để giải thích các biện pháp bảo vệ cho các nhân viên.





## Chủ nhân nên xem xét các khuyến nghị của CDC và điều chỉnh chính sách nghỉ bệnh khi cần thiết

- Đảm bảo chính sách linh hoạt, phù hợp với các hướng dẫn y tế công cộng.
- Thông báo cho tất cả nhân viên.
- Cho phép nhân viên ở nhà chăm sóc thành viên gia đình bị bệnh hoặc chăm sóc trẻ em.
- Ứng trước giờ nghỉ bệnh và cho phép nhân viên quyên tặng giờ nghỉ bệnh cho nhau.



## CDC khuyến nghị về nghỉ bệnh (tiếp theo)...

- Các chủ nhân nào không có chương trình nghỉ phép cho nhân viên nên soạn thảo các chính sách nghỉ bệnh khẩn cấp mà không phạt họ, không thiệt thòi cho họ.
- Chủ nhân **không nên** đòi xem kết quả xét nghiệm COVID-19 hoặc giấy xác nhận của người chăm sóc sức khỏe cho nhân viên xin nghỉ bệnh vì bị bệnh / cách ly.  
(Điều này để những người bị cách ly tại nhà mà không có triệu chứng hoặc những người có các triệu chứng ở mức độ nhẹ KHÔNG đến phòng cấp cứu hoặc bác sĩ gia đình của họ)
- Chủ nhân nên khuyến khích những nhân viên bị bệnh ở nhà và chủ nhân sẽ không phạt hoặc cắt tiền lương hoặc quyền lợi.



## Tiêu chuẩn của OSHA cho PPE



- Khi áp dụng, tiêu chuẩn OSHA cho PPE (Thiết bị Bảo vệ Cá nhân) yêu cầu chủ nhân phải:
  - Tiến hành đánh giá PPE
  - Cung cấp PPE miễn phí, phù hợp với nguy cơ
  - Huấn luyện nhân viên về cách dùng và tháo, cởi PPE
  - Đào tạo nhân viên để duy trì, lưu trữ và thay mới PPE
  - Cung cấp đánh giá hiệu quả y tế của PPE và thử nghiệm xem có vừa người dùng không

[https://www.osha.gov/pls/oshaweb/owadisp.show\\_document?p\\_id=9777&p\\_table=STANDARDS](https://www.osha.gov/pls/oshaweb/owadisp.show_document?p_id=9777&p_table=STANDARDS)

## PPE cho các công việc có khả năng phơi nhiễm cao

- Bảo vệ mặt / mắt
- Găng tay
- Áo choàng y tế
- Khẩu trang phòng độc
  - Ít nhất là khẩu trang N95
  - Dùng khẩu trang có chất đàn hồi toàn mặt hoặc nửa mặt hoặc có máy lọc không khí/ powered air-purifying respirator (PAPR) để bảo vệ tốt hơn



## Respirators (Khẩu trang phòng độc)

Khẩu trang phòng độc cần thiết khi có khả năng truyền Sol khí.

Khẩu trang N95 là mức bảo vệ tối thiểu để ngăn ngừa hít phải Vi-rút Corona.



## Khẩu trang phòng độc (tiếp theo)

- Ưu điểm của khẩu trang tái sử dụng:
  - Độ bền
  - Chịu được nhiều đợt làm sạch và diệt khuẩn
  - Dùng lâu mà vẫn bó sát mặt người dùng
  - Tiết kiệm tiền cho người dùng
- Khẩu trang có máy lọc không khí (PAPR)
- Khẩu trang phòng độc có chất đàn hồi toàn mặt hoặc nửa mặt



Powered Air Purifying Respirator



Elastomeric Half-Face Respirator  
with HEPA Cartridge



Elastomeric Full-Face Respirator  
with HEPA Cartridge

## Khẩu trang phòng độc (tiếp theo)

### Khẩu trang phẫu thuật không phải là khẩu trang phòng độc!

- Khẩu trang phẫu thuật **không**:
  - Bám chặt vào mặt để ngăn không khí bên ngoài
  - Lọc các phân tử thật nhỏ, chẳng hạn như siêu vi hoặc vi khuẩn có trong không khí





## CDC sửa đổi hướng dẫn về PPE cho các nhân viên y tế và các nhân viên có nguy cơ cao

- Đầu tháng 3 năm 2020 CDC đã sửa đổi hướng dẫn để cho phép sử dụng khẩu trang phẫu thuật khi không có khẩu trang N95 do sự thiếu hụt N95 dùng một lần trên toàn thế giới.
- Đã có mối quan tâm sâu rộng rằng việc sử dụng khẩu trang phẫu thuật lỏng lẻo sẽ dẫn đến việc các nhân viên chăm sóc sức khỏe và các nhân viên có nguy cơ cao khác bị nhiễm.
- Dùng **khẩu trang N95** phải là **mức bảo vệ tối thiểu** để ngăn việc bị nhiễm do sol khí khi làm việc gần người bị nhiễm hoặc bị nghi là đã nhiễm COVID-19.



## Chiến lược tối ưu hóa nguồn cung khẩu trang N95

- CDC và OSHA đang tạm thời cho phép:
  - Tái sử dụng hạn chế khẩu trang N95 dùng một lần
  - Sử dụng N95 đã hết hạn
  - Đình chỉ kiểm tra xem có bó sát mặt người dùng không
- KN95 trong hình dưới đây, sản xuất tại Trung Quốc
- Chứng nhận khả năng lọc tương đương
- Chỉ có 1 kích cỡ, vòng tai mỏng manh và không thể kiểm tra độ kín khít



## Tiêu chuẩn bảo vệ hệ thống hô hấp

Các chương trình bảo vệ hệ thống hô hấp phải tuân thủ tất cả các điều kiện của Tiêu chuẩn OSHA 29 CFR 1910.134

- Phải có chương trình trên văn bản
- Chọn khẩu trang phòng độc phù hợp với nguy cơ
- Đủ tiêu chuẩn y tế để người ta dùng
- Kiểm tra: bám chặt vào da mặt?
- Đảm bảo sử dụng đúng cách
- Bảo trì khẩu trang
- Dùng nhãn và màu sắc để xếp loại, phân biệt các loại khẩu trang
- Huấn luyện nhân viên
- Đánh giá chương trình
- Lưu trữ hồ sơ

## Mang khẩu trang phòng độc

1 dây đeo phía trên và 1 dây đeo dưới tai. Không được chéo 2 dây.

Làm cho khít với mũi và dưới cằm. Kẹp cái thanh để khẩu trang bám theo hình dạng của mũi



Khẩu trang nên sập xuống để khít chặt khi bạn hít vào và không để không khí lọt vào từ hai bên

## Khuyến nghị của CDC về đeo khẩu trang vải ở nơi công cộng có nghĩa gì?

- Khẩu trang vải không phải là PPE
- Hầu hết các phân tử nhỏ có thể xuyên qua vải làm tăng nguy cơ nhiễm. Không bó sát mặt để ngăn chặn.
- Các yếu tố như độ ẩm trên vải có thể tập trung các giọt lỏng nhỏ.
- Một mối quan tâm là mọi người sẽ chạm tay, sờ vào mặt họ thường xuyên để điều chỉnh khẩu trang, hoặc họ sẽ có cảm giác an toàn sai lầm khi đeo khẩu trang vải.





# Khi nào sử dụng khẩu trang phòng độc hoặc khẩu trang vải

## Coding:

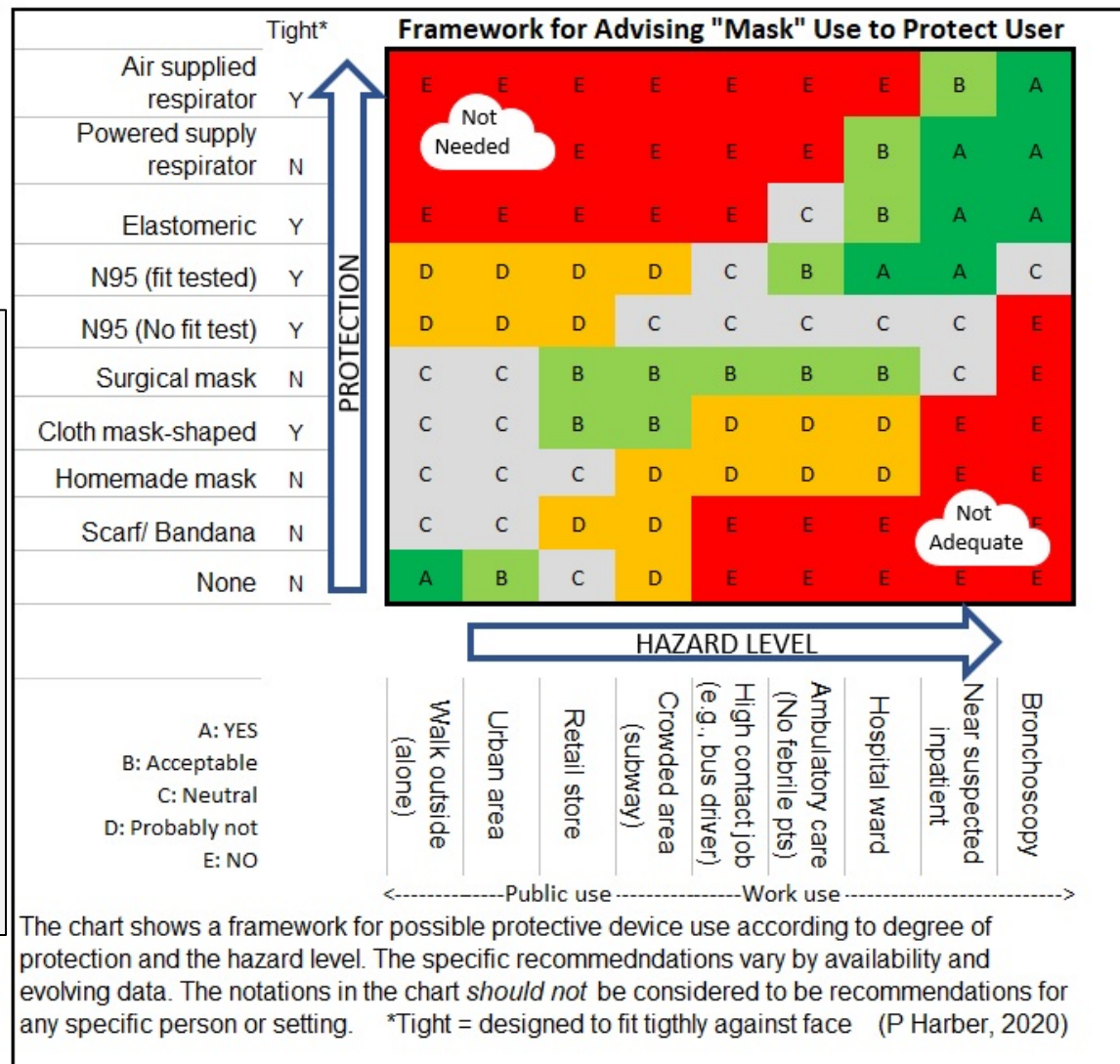
A. Nên / Xanh

B. Có thể được / Xanh nhạt

C. Trung tính/ Xám

D. Có lẽ không / Vàng

E. Không nên / Đỏ





Nên / **Xanh**; Có thể được / **Xanh nhạt**; Trung tính/ **Xám**; Có lẽ không / **Vàng**; Không nên / **Đỏ**

## Cách chọn khẩu trang cho phù hợp User

Khẩu trang phòng  
độc có nguồn  
không khí sạch

**Khẩu trang phòng  
độc dùng điện**

Khẩu trang bằng  
chất đàn hồi

**Khẩu trang N95  
được kiểm tra độ  
khít khao**

Khẩu trang N95  
không kiểm tra độ  
khít khao

**Khẩu trang y tế**

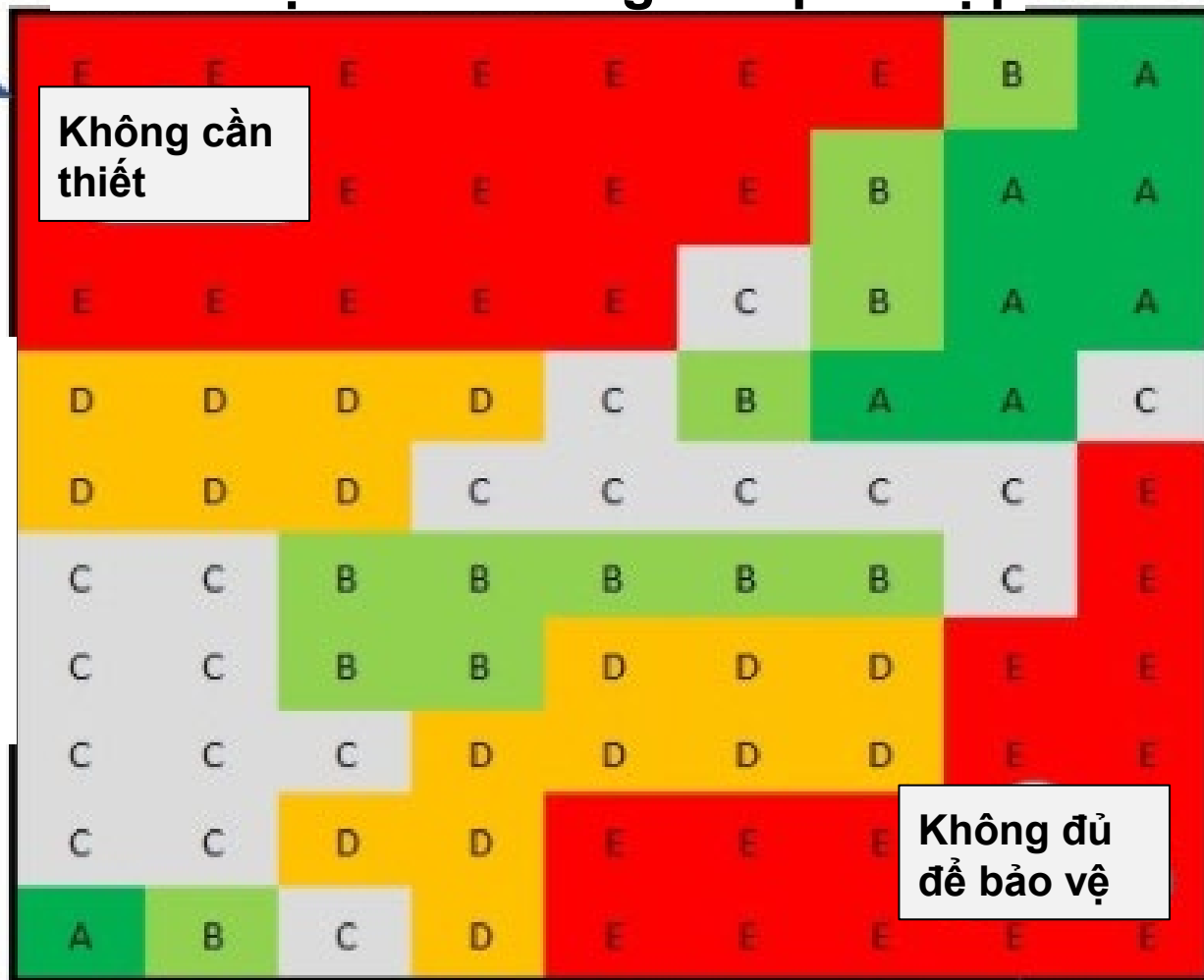
Khẩu trang vải  
được tạo theo hình  
mặt

**Khẩu trang vải làm  
ở nhà**

Khăn choàng cổ

**Không đeo gì hết**

**Mức  
độ  
Bảo  
vệ**



**Mức độ nguy cơ**



## Tiêu chuẩn Bệnh truyền qua Sol khí của Cơ quan Cal OSHA (ATD)

<http://www.dir.ca.gov/Title8/5199.html>

- Đang áp dụng tại California cho nhiều loại cơ sở khám, chữa bệnh, dịch vụ cảnh sát, cơ sở cải huấn, trung tâm cai nghiện ma túy, nhà tạm trú (mái ấm) cho người vô gia cư và các cơ sở khác.
- Đòi hỏi các loại kiểm soát dựa trên kỹ thuật khác nhau, phương thức được các bên liên quan đề ra tại nơi làm việc và kiểm soát hành chính, và PPE, tùy thuộc vào mức độ của khả năng bị phơi nhiễm.
- Tài liệu tham khảo này hữu ích cho tất cả các tiểu bang, chủ nhân và nhân viên.

## Găng tay

- Có thể đeo găng tay là một cách tự nhắc đừng sờ tay vào mặt
- Hãy giả định là găng bị ô nhiễm để bạn cẩn trọng hơn; vứt bỏ găng đã dùng đúng cách.
- Rửa tay ngay sau khi cởi găng tay ra
- Găng không làm bằng mủ cao su tốt hơn vì mủ cao su có thể kích hoạt hen suyễn và dị ứng
- Găng tay không là 1 phương thức đủ để chống lây nhiễm
- Đeo găng tay không thay thế cho việc rửa tay
- Tay có thể bị ô nhiễm trong khi đeo hoặc tháo găng tay
- Rửa tay ngay sau khi tháo găng sẽ giúp ngăn lây lan có khả năng gây tử vong
- Việc tay bị ô nhiễm trong quá trình tháo găng tay thường xảy ra.

## Làm việc trong các ngành chăm sóc sức khỏe

- Tham khảo hướng dẫn của CDC và bộ y tế tiểu bang để bảo vệ nhân viên y tế.
- Trong các đợt bùng phát hiện tại và trong quá khứ, nhân viên y tế đã có tỷ lệ nhiễm trùng cao.
- Điều quan trọng là đảm bảo rằng các quy trình, thiết bị và đào tạo có ngăn được lây nhiễm.
- Trang web của CDC bao gồm các hướng dẫn về kiểm soát lây nhiễm, EMS (cấp cứu y tế), chăm sóc tại nhà, chăm sóc lâm sàng, đánh giá người bị điều tra, v.v..

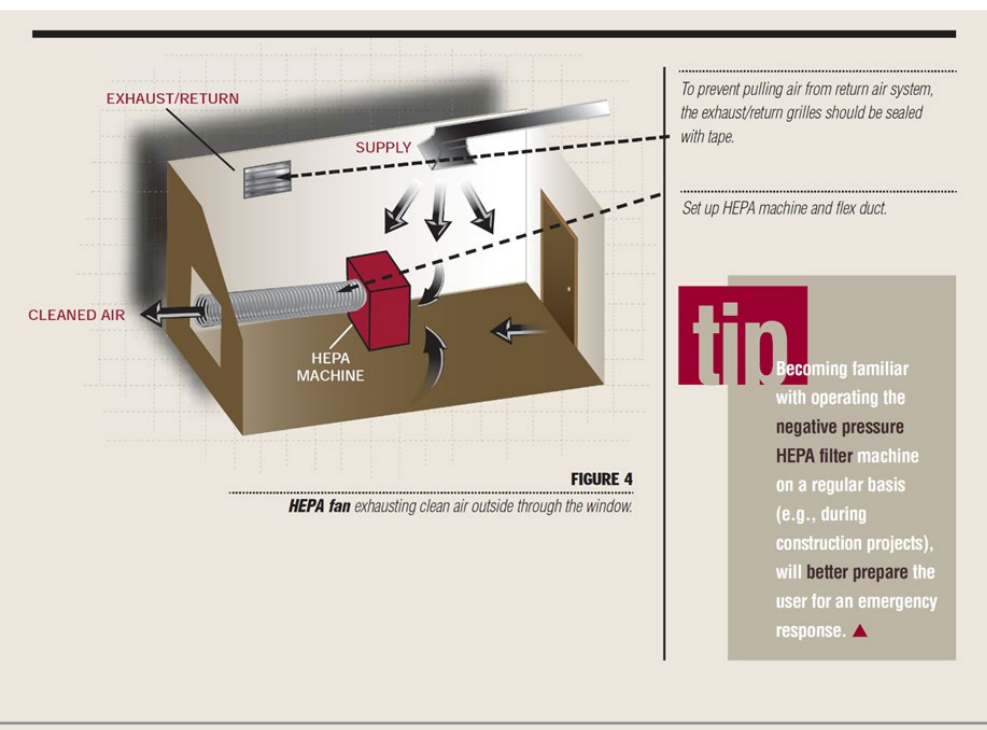


## Nhận diện và cô lập người bị nhiễm trong cơ sở khám, chữa bệnh

### Các bước quan trọng nhất để ngăn chặn sự lây lan của COVID-19

- Thủ tục xác định nhanh chóng và cô lập các trường hợp nghi ngờ bị nhiễm COVID-19.
- Các thủ tục của cộng đồng và bệnh viện để đảm bảo người có triệu chứng không đến nơi công cộng, phòng chờ, khu tiếp tân, khu cấp cứu hoặc khu vực chung khác.
  - Thu thập lịch trình vận chuyển cho bệnh nhân bị sốt, ho hoặc khó thở.
  - Ngay lập tức cô lập - sử dụng các biện pháp phòng ngừa chuẩn, cẩn trọng khi tiếp xúc và biện pháp ngăn chặn lây nhiễm qua giọt lỏng nhỏ cho các trường hợp nghi ngờ hoặc được xác nhận.

## Phòng cách ly áp lực âm trong bệnh viện



- 12 lần thay không khí mới mỗi giờ.
- 100% không khí bị ô nhiễm được thông hơi trực tiếp ra bên ngoài.
- Bộ lọc HEPA thu giữ các phân tử có siêu vi.
- Không khí chỉ có thể vào, không thể ra khỏi phòng.



## Thiết bị thông gió đầu giường theo quy định của NIOSH (Viện An toàn và Sức khỏe Nghề nghiệp)

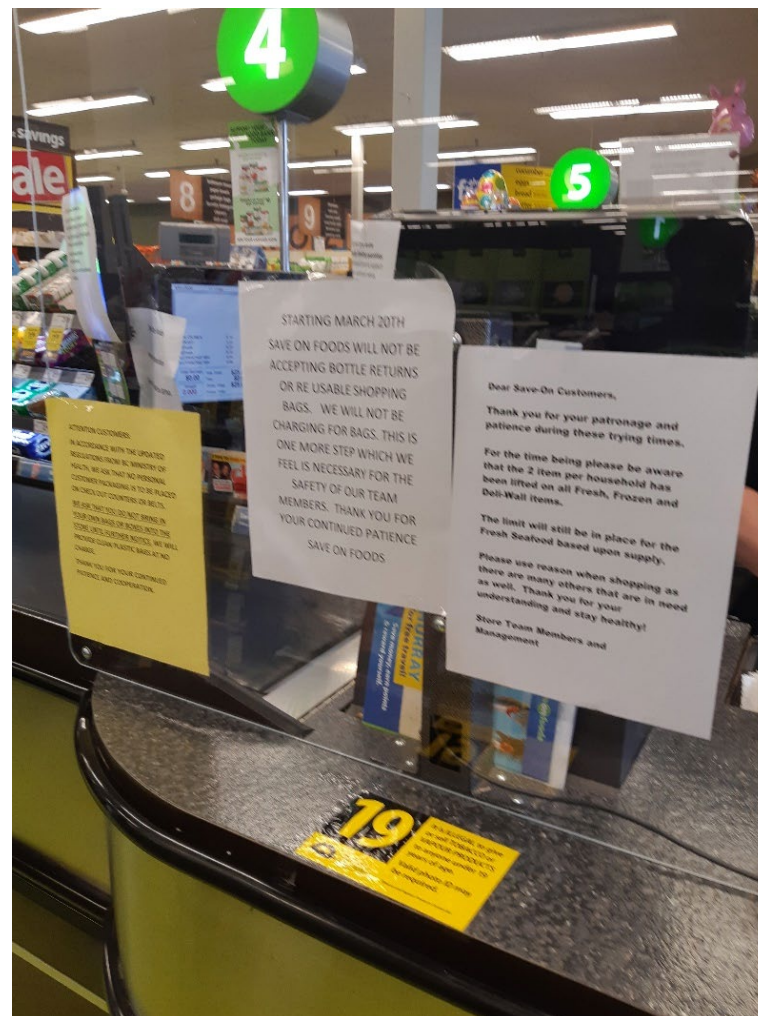


- Hút không khí thở ra từ bệnh nhân vào bộ lọc HEPA.
- Dùng để thu không khí bị ô nhiễm tại nguồn

Học cụ dành cho các nhân viên thiết yếu và trở lại làm việc

Essential and Returning Workers Training Tool // *Protecting Workers from COVID-19 in the Workplace*

# Những biện pháp bảo vệ này có đủ không?





Học cụ dành cho các nhân viên thiết yếu và trở lại làm việc

Essential and Returning Workers Training Tool // *Protecting Workers from COVID-19 in the Workplace*

# Những biện pháp bảo vệ này có đủ không?





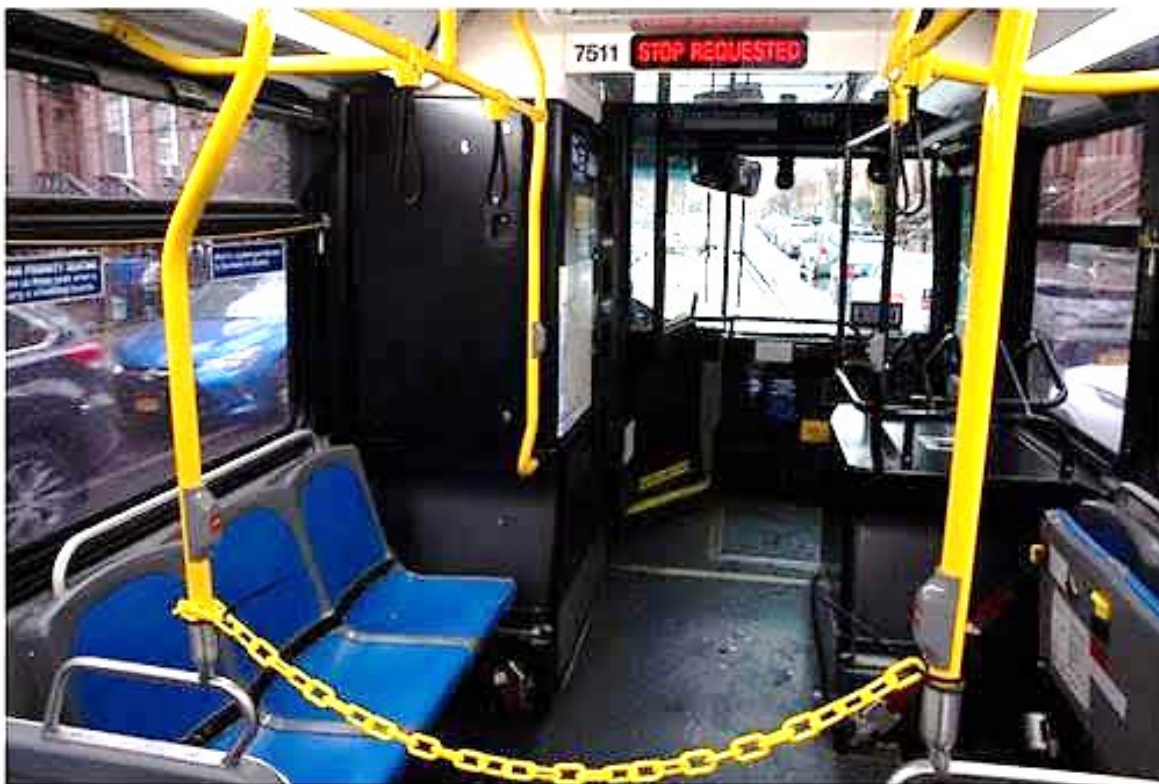
# Những biện pháp bảo vệ này có đủ không?



Học cụ dành cho các nhân viên thiết yếu và trở lại làm việc

Essential and Returning Workers Training Tool // *Protecting Workers from COVID-19 in the Workplace*

## Những biện pháp bảo vệ này có đủ không?



Riders are now blocked from getting too close to MTA bus drivers. <https://www.mta.info/news/2020/04/01/mta-bus-riders-are-now-blocked-from-getting-too-close-to-bus-drivers>



Học cụ dành cho các nhân viên thiết yếu và trở lại làm việc

Essential and Returning Workers Training Tool // *Protecting Workers from COVID-19 in the Workplace*

# Những biện pháp bảo vệ này có đủ không?



# Những biện pháp bảo vệ này có đủ không?





Học cụ dành cho các nhân viên thiết yếu và trở lại làm việc

Essential and Returning Workers Training Tool // *Protecting Workers from COVID-19 in the Workplace*

## Những biện pháp bảo vệ này có đủ không?



Học cụ dành cho các nhân viên thiết yếu và trở lại làm việc

Essential and Returning Workers Training Tool // *Protecting Workers from COVID-19 in the Workplace*

## Biện pháp bảo vệ này có đủ không?






## Ví dụ: sửa xe hơi mà không giao tiếp “mặt đối mặt” với khách hàng

**HOW ZERO CONTACT SERVICE WORKS**

**1** Book an appointment online, by phone, or at one of our stores.




• MON. 10AM  
• MON. 12PM  
• MON. 2PM  
• MON. 4PM

**2** Park and call the store when you arrive.

**3** Give the associate a description of your vehicle.

▼ MAKE ▼ MODEL ▼ TRIM

**4** A designated associate will come out to greet you, maintaining appropriate distance.



**5** A gloved technician will utilize standard vehicle protective measures, such as steering wheel covers, seat covers, and floor mats, and moves vehicle into the work area.



**6** Once work is finished, all contact points are cleaned.



Dịch vụ không giao tiếp “mặt đối mặt” ra sao?

1. Hẹn trực tuyến hoặc qua điện thoại (hoặc tại tiệm / văn phòng)
2. Đậu xe và gọi cho tiệm hoặc văn phòng khi bạn đến
3. Tả hình dạng, màu sắc của chiếc xe của bạn
4. Một nhân viên sẽ ra tiếp bạn và người này sẽ duy trì khoảng cách thích hợp



## Nghi thức giãn cách xã hội trong quận Santa Clara

- Lệnh được cập nhật có thêm phần làm rõ các quy định về kinh doanh và hoạt động thiết yếu, cũng như một số chỉ thị mới.

**Bấm vào mẫu yêu cầu để ghi  
rằng đã tuân thủ**



<https://www.sccgov.org/sites/covid19/Documents/Appendix-A-Social-Distancing-Protocol.pdf>

## Đào tạo để chuẩn bị cho nhân viên và tổ chức những buổi tập dợt

- Chương trình đào tạo phải bao gồm các yếu tố của kế hoạch đảm bảo an toàn khi có dịch bệnh COVID-19.
- Phải thường xuyên tập dợt để chuẩn bị trước.
- Tập dợt không nên chủ yếu dựa trên việc dùng máy vi tính hoặc nghe giảng trong lớp.
- Phải cho nhân viên cơ hội tập dợt dùng và tháo bỏ PPE và khẩu trang phòng độc
- Nên có một quan sát viên được đào tạo và bao gồm các quy trình khử nhiễm cụ thể tại chỗ.



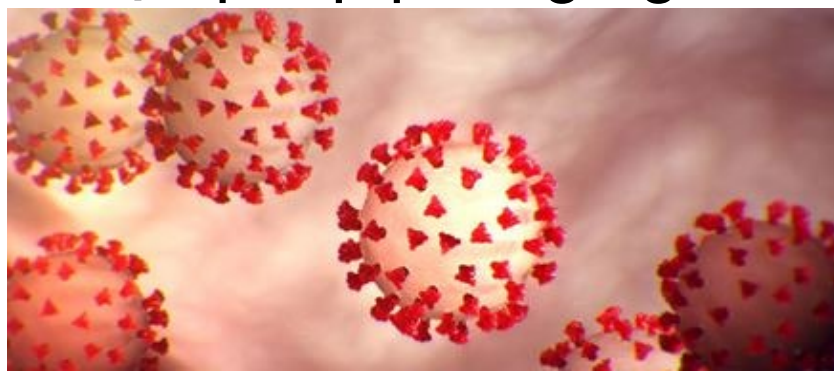
## Khả năng phơi nhiễm tại nơi làm việc thì sao?

- CDC khuyến nghị rằng những nhân viên bị phơi nhiễm mà không có triệu chứng có thể tiếp tục làm việc:
  - Chủ nhân nên kiểm tra thân nhiệt và triệu chứng, diệt khuẩn và làm sạch các bề mặt và thiết bị bị ảnh hưởng, theo dõi các tiếp xúc của nhân viên bị phơi nhiễm và gửi nhân viên bị bệnh về nhà để cô lập.
  - Nhân viên nên đeo khẩu trang, giãn cách xã hội, báo cáo các triệu chứng và ở nhà nếu họ bị bệnh.
  - Có lo ngại rằng phương pháp này **không giải quyết** được vấn đề những người mang mầm bệnh không có triệu chứng lây nhiễm cho đồng nghiệp và công chúng.



## Giải pháp khác: áp dụng hướng dẫn tổng quát về cô lập tại nhà của CDC cho các trường hợp nhân viên bị phơi nhiễm

- 14 ngày cô lập tại nhà cho nhân viên bị phơi nhiễm.
- Chủ nhân nên cô lập các bề mặt và thiết bị cho đến khi được làm sạch và diệt khuẩn kỹ lưỡng.
- Làm việc với bộ y tế công cộng để theo dõi các tiếp xúc của nhân viên bị phơi nhiễm.
- Đánh giá hiệu quả của các biện pháp phòng ngừa.



## Nếu một nhân viên được thử nghiệm có dương tính thì sao?

- Đóng cửa các khu vực mà người bệnh đã sử dụng.
- Tự cách ly trong 14 ngày, cung cấp thông tin về việc tự giám sát và để theo dõi các triệu chứng cần đem bệnh nhân đến phòng cấp cứu.
- Hỗ trợ tài chính và tâm lý.
- Làm sạch và diệt khuẩn theo hướng dẫn của CDC và chính quyền địa phương.
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/cleaning-disinfection.html>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/disposition-in-home-patients.html>



# ĐƠN VỊ HỌC 3: LÀM SẠCH & DIỆT KHUẨN



## Làm sạch và diệt khuẩn

- Các chủ nhân nên soạn thảo thủ tục phù hợp cho mỗi nơi làm việc.
- Có thể cần phải tư vấn với các sở y tế hoặc một chuyên gia về làm sạch môi trường
- Sử dụng chất diệt khuẩn đã đăng ký với EPA và có hiệu quả chống lại SARS CoV-2.
- Tính đến việc bảo vệ nhân viên và cơ sở để không bị tác dụng phụ của chất diệt khuẩn

**Danh sách của EPA:** <https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>

## Hướng dẫn làm sạch của CDC (không gất gao đủ để áp dụng cho nhân viên trong ngành y tế)

- **Làm sạch:** tẩy chất dơ, kể cả vi khuẩn, khỏi các bề mặt. Nếu chỉ lau chùi đơn thuần thì không diệt được vi khuẩn, siêu vi
- **Diệt khuẩn:** bằng cách sử dụng hóa chất, thí dụ các thuốc diệt khuẩn đã đăng ký với EPA, để diệt vi khuẩn, siêu vi trên các bề mặt.
- Có hướng dẫn riêng cho những cơ sở có người ngủ qua đêm và cơ sở khám, chữa bệnh.



Clean and disinfect frequently  
touched objects and surfaces.

## Thời gian tiếp xúc trong khi diệt khuẩn là yếu tố quan trọng!

- Danh sách của EPA và các nhãn của sản phẩm đều có ghi thời gian tiếp xúc.
- Thời gian tiếp xúc là thời gian sản phẩm phải ướt để diệt siêu vi.
- Hãy quan sát để thấy rõ ràng là khu vực ướt trong suốt thời gian tiếp xúc.
- Hãy kiểm tra ngày hết hạn!





## Điều nên làm và nguy cơ nên tránh

Các sản phẩm đều  
được thiết kế với  
những mục đích  
nhất định.

Các bề mặt đều quan  
trọng. Một sản phẩm  
có thể hữu hiệu trên  
bề mặt vải nhưng  
không hữu hiệu trên  
bề mặt thép không rỉ.

Một số chất diệt  
khuẩn chống vi  
trùng hữu hiệu  
nhưng không chống  
được siêu vi và  
ngược lại.

Nhiều sản phẩm  
phải được hòa tan.

Một số sản phẩm  
phải được xịt ra,  
khiến người sử  
dụng dễ có nguy cơ  
bị hít hơi có sản  
phẩm nằm trong hơi  
này.



## Các hậu quả của chất diệt khuẩn có thể bao gồm....

- Mẩn ngứa trên da
- Cảm giác khó chịu nơi mũi, mắt và miệng
- Suyễn do nghề nghiệp:
  - Chất tẩy Sodium hypochlorite
  - Hợp chất amoni bậc bốn
  - Chất diệt khuẩn Glutaraldehyde

**Xin đừng hòa trộn các sản phẩm. Việc đó có thể gây tử vong!**

### **Độc chất trong các nước rửa**

- Monoethanolamine có thể gây ra bệnh suyễn
- Các hợp chất trong amoni bậc bốn có thể gây ra suyễn và gây tổn hại về sinh sản.
- Galaxolide có thể gây ra sự đứt đoạn của hormone. Các chất gây dị ứng gây khó chịu cho da, mắt và hệ thống hô hấp.
- 1,4-dioxane có thể gây ra ung thư.

**Đã có những hóa chất an toàn hơn.**

**Hãy dùng chức năng tìm kiếm trong trang mạng EPA**

**Danh sách N của EPA: Thuốc Khử Trùng để Chống SARS-CoV-2 được cập nhật trong tháng ba năm 2020.**

Số đăng ký EPA	Các chất hoá học trong thuốc	Tên thuốc	Tên công ty sản xuất	Dùng để chống loại vi-rút nào?	Thuốc không được khô trong vòng số phút dưới đây	Cách pha chế	Đã xin chứng nhận khả năng đối với siêu vi mới?	Ngày EPA cho lên danh sách này

Học cụ dành cho các nhân viên thiết yếu và trở lại làm việc

Essential and Returning Workers Training Tool // *Protecting Workers from COVID-19 in the Workplace*

**Đã có những hóa chất an toàn hơn.**

**Hãy dùng chức năng tìm kiếm trong trang mạng EPA**

List N was last updated on March 26, 2020.

Show 25 entries

Export to PDF

Search: citric acid

List N: Products with Emerging Viral Pathogens AND Human Coronavirus claims for use against SARS-CoV-2

<a href="#">EPA Registration Number</a>	Active Ingredient/s	Product Name	Company	Follow the disinfection directions and preparation for the following virus	<a href="#">Contact Time (in minutes)</a>	<a href="#">Formulation Type</a>	<a href="#">Emerging Viral Pathogen Claim?</a>	<a href="#">Date Added to List N</a>
92987-1	Sodium chlorite; citric acid	Tristel Duo for Surfaces	Tristel Solutions LTD	Adenovirus; Feline calicivirus; Poliovirus	0.5	RTU	Yes	03/26/2020
675-55	Citric acid	Lysol Bathroom Cleaner	Reckitt Benckiser LLC	Poliovirus	5	RTU	Yes	03/19/2020
4091-22	Quaternary ammonium; Citric acid	Raptor 5	W.M. Barr & Company Inc	Rhinovirus	5	RTU	Yes	03/03/2020
3573-54	Citric acid	Comet Disinfecting Bathroom Cleaner	The Proctor & Gamble Company	Feline calicivirus; norovirus	10	Dilutable	No	03/26/2020

# Tiêu chuẩn của OSHA về truyền thông liên quan đến các nguy cơ

**Tiêu chuẩn về việc truyền thông có liên quan đến các nguy cơ, 29 CFR 1910.1200, xác định rằng nhân viên có quyền được biết về các hóa chất tại nơi làm việc của mình**

**Các chủ nhân phải cung cấp:**

- Danh sách các hóa chất độc hại ở nơi làm việc
- Nhãn hiệu trên các hộp đựng
- Thông tin về hóa chất (Bảng số liệu an toàn)
- Khóa huấn luyện
- Chương trình trên văn bản- mọi nhân viên có thể tiếp cận

**Những quyền này có thể liên quan đến việc làm sạch và chất diệt khuẩn.**

## Những hộp đựng xách tay

- Những hộp đựng xách tay phải có nhãn dán.
- Ngoại lệ: hộp đựng xách tay không cần dán nhãn nếu chỉ một người nhân viên đổ chất diệt khuẩn vào hộp và dùng hộp trong ca làm đó.





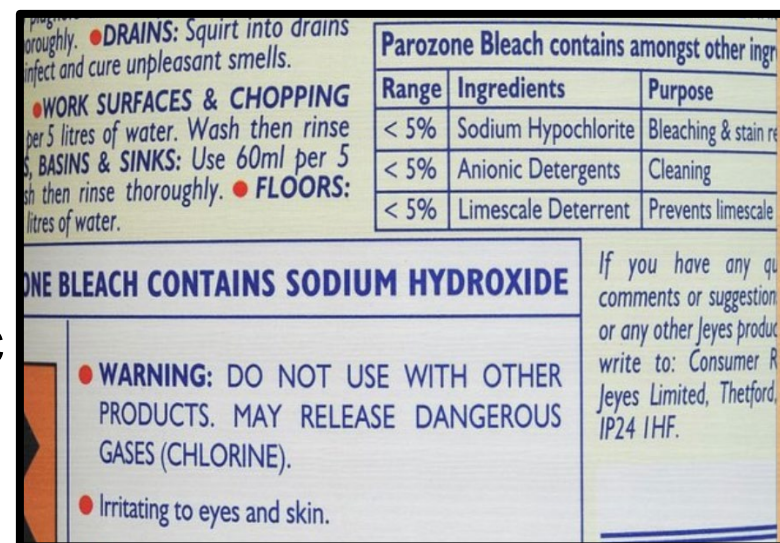
## Khi sử dụng chất diệt khuẩn:

- **Hãy chùi sạch khu vực làm việc** để không còn rác và bụi hoặc dùng chất tẩy rửa hay xà bông để làm sạch.
- Mở cửa sổ hoặc dùng những phương tiện khác để có **khí trời thông thoáng**.
- **Tránh xịt chất diệt khuẩn**, hoặc nếu xịt thì xịt vào miếng xốp hoặc giẻ để giảm chất diệt khuẩn bay vào không khí



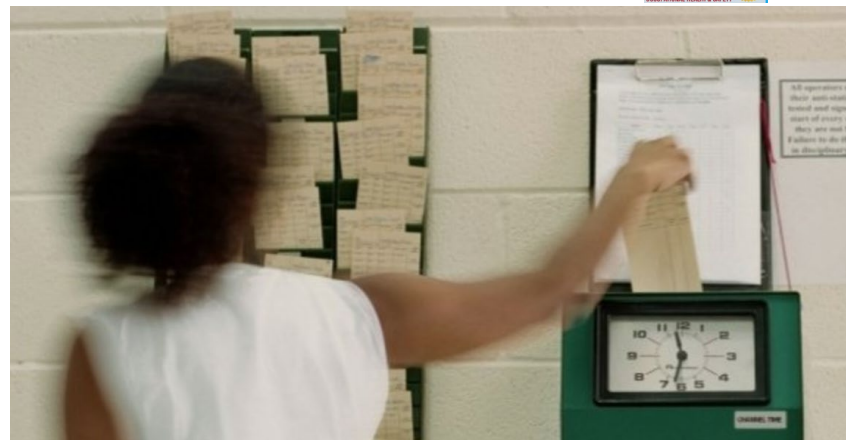
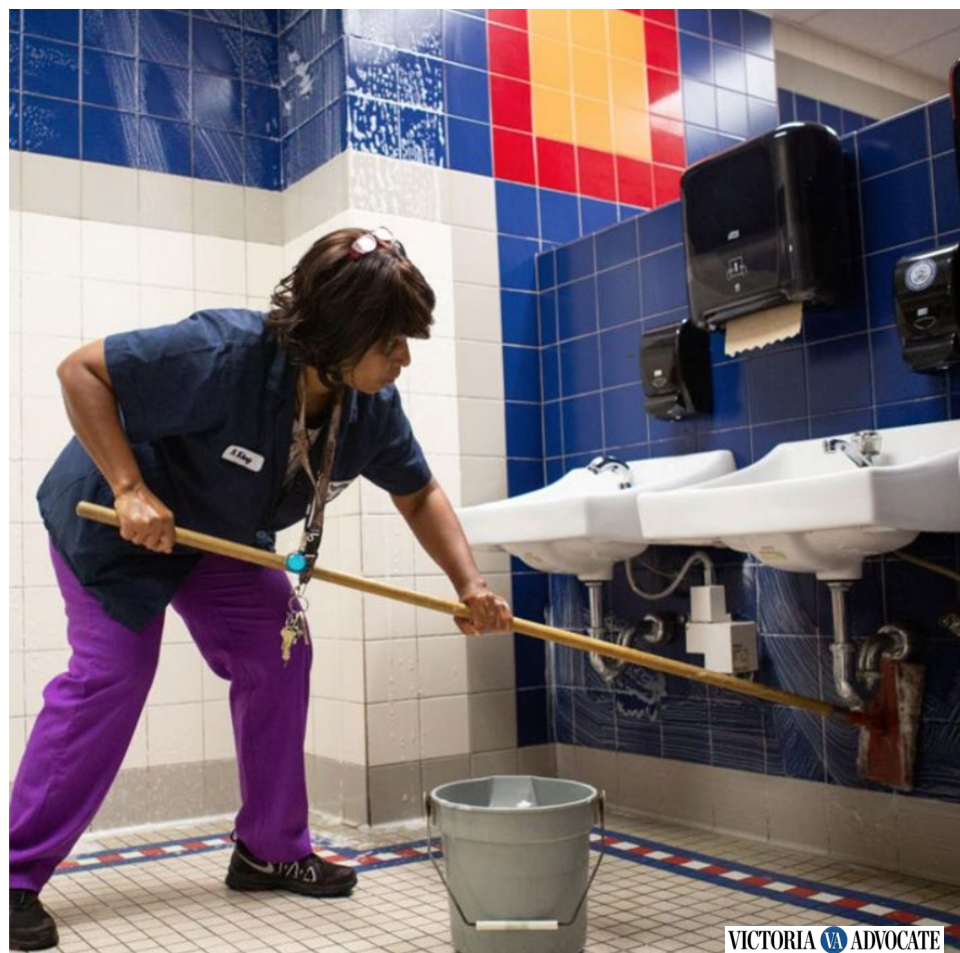
## Khi sử dụng chất diệt khuẩn:

- Hãy **theo sát chỉ dẫn** trên nhãn của sản phẩm về việc pha loãng, về “thời gian tiếp xúc” tức là thời gian bề mặt phải được giữ ướt.
- Hãy kiểm lại để đảm bảo tất cả các hộp đựng đều được **dán nhãn**.
- Hãy **sử dụng bao (găng) tay** (bằng chất nitrile hay chất không phải mủ cao su), dùng kính bảo vệ mắt và kiểm tra nhãn dán trên hộp đựng để đọc những lời dặn về dùng PPE (TBBVCN).





# Những bề mặt được tiếp xúc nhiều là gì?



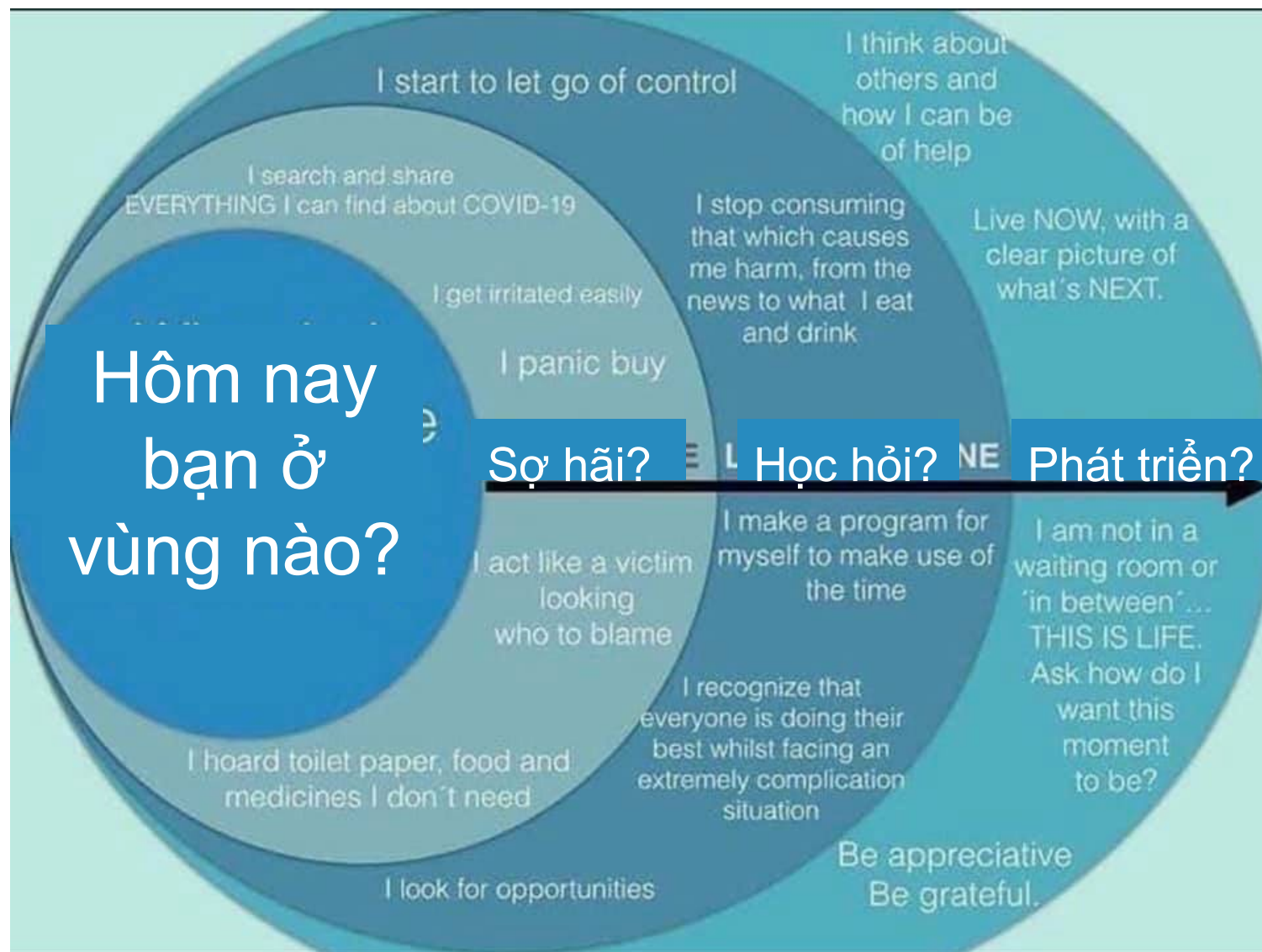
# ĐƠN VỊ HỌC 4

## SỨC BỀN: BẢO VỆ SỨC KHỎE TÂM THẦN



Học cụ dành cho các nhân viên thiết yếu và trở lại làm việc

Essential and Returning Workers Training Tool // Protecting Workers from COVID-19 in the Workplace





## Sức khỏe và tình trạng căng thẳng tinh thần

**Hãy xem xét các bước sau đây:**

- **Dùng điện thoại thông minh** của bạn để kết nối với gia đình và bạn bè. Chuyển từ nhắn tin sang gọi thoại hoặc video để cảm thấy kết nối nhiều hơn.
- **Duy trì sự thoải mái.** Khi bạn cảm thấy hứng thú khi có một số sinh hoạt nào đó ở nhà bạn thì bạn nên dành thêm giờ cho các sinh hoạt này.
- **Tập cách làm giảm căng thẳng** bất cứ khi nào bạn cảm thấy có nỗi lo đang tăng - hít thở sâu, tập thể dục, đọc sách báo, đào đất, trồng trong vườn, bất cứ điều gì có thể giúp bạn cảm thấy bớt căng thẳng.
- **Tránh hành vi không lành mạnh** như uống rượu bia quá nhiều - điều đó chỉ làm tăng sự lo lắng của bạn sau đó mà thôi.
- **Luôn luôn nhìn về tương lai.** Lập một số kế hoạch cho sáu tháng tới.



## Tự chăm sóc và quản lý tình trạng bị căng thẳng

- Mỗi nhân viên có thể làm như sau để tăng khả năng phục hồi:
  - Thói quen lành mạnh
  - Kết nối với người khác, cho và nhận hỗ trợ xã hội





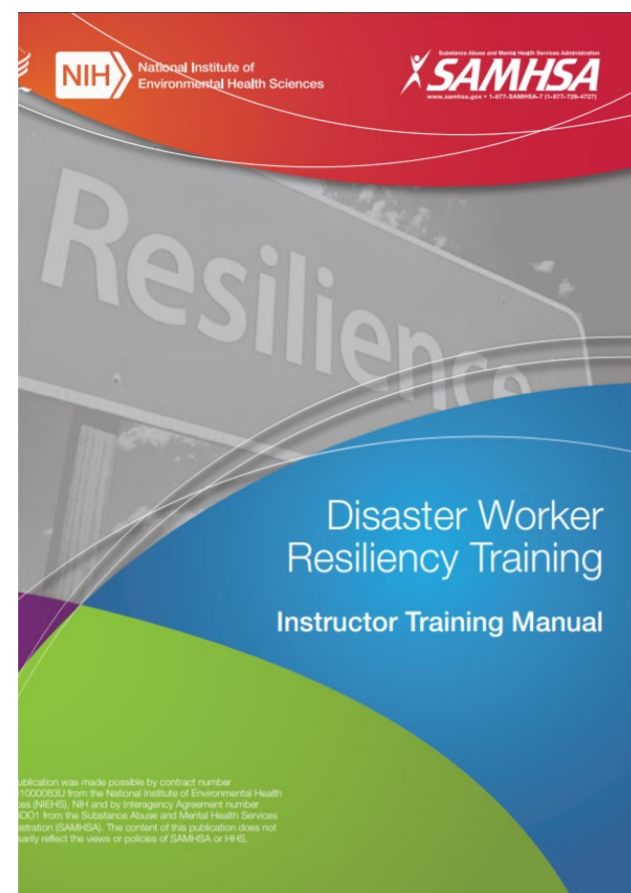
## Tiếp cận với đồng nghiệp

- Bạn có thể hỏi thăm đồng nghiệp về sức khỏe của họ.
- Hãy lắng nghe một cách tích cực bằng cách chăm chú vào người đang nói chuyện với bạn.
- Chọn thời gian và địa điểm phù hợp và không gây áp lực cho bất cứ ai để làm cho họ nói chuyện khi họ chưa sẵn sàng.



## Tiếp cận chương trình NIEHS đào tạo nhân viên về khả năng phục hồi sau thiên tai

- Khóa đào tạo tương tác dài 4 giờ
- Chuẩn bị cho nhân viên nhận ra và giải quyết sự căng thẳng và chấn thương tâm lý liên quan đến công việc.
- Được thiết kế để giúp người tham gia tránh các tác động tiêu cực nghiêm trọng nhất của sự căng thẳng và chấn thương tâm lý.
- <https://tools.niehs.nih.gov/wetp/index.cfm?id=2528>





## 4 tờ thông tin có sẵn

1. Khi những điều khủng khiếp xảy ra: Những gì bạn có thể trải nghiệm - Điều gì giúp bạn và điều gì không tốt cho bạn
2. Kết nối với người khác: Cho và nhận hỗ trợ xã hội
3. Thông tin cho các gia đình: Khi một thành viên trong gia đình bị chấn thương tâm lý tại nơi làm việc
4. Chăm sóc bản thân khi đối mặt với công việc khó khăn.

<https://tools.niehs.nih.gov/wetp/index.cfm?id=2528> Tiếng Anh và Tiếng Tây Ban Nha

**When Terrible Things Happen**

*What You May Experience—What Helps and What Doesn't*

**Immediate Reactions**

There are a wide variety of positive and negative reactions that disaster workers, volunteers, or homeowners can experience during and immediately after a traumatic event<sup>1</sup>. These include:

Domain	Negative Responses	Positive Responses
Cognitive (thoughts)	Confusion, disorientation, worry, intrusive thoughts and images, self-blame	Determination and resolve, sharper perception, courage, optimism, faith
Emotional	Shock, sorrow, grief, sadness, fear, anger, numb, irritability, guilt, shame, and crying	Feeling involved, challenged, mobilized
Social	Extreme withdrawal, interpersonal conflict, risky	Social connections, reassurance, balance

**Common reactions that may continue include:**

**Intrusive reactions:**

- Distressing thoughts or images of the traumatic event while awake or dreaming
- Upsetting emotional or physical reactions to reminders of the experience
- Feeling like the experience is happening all over again (flashback)

**Avoidance and withdrawal reactions:**

- Avoid talking, thinking, and having feelings about the traumatic event
- Avoid reminders of the event (places and people connected to what happened)
- Restricted emotions; feeling numb
- Feelings of detachment and estrangement from others; social withdrawal
- Loss of interest in usual pleasurable activities

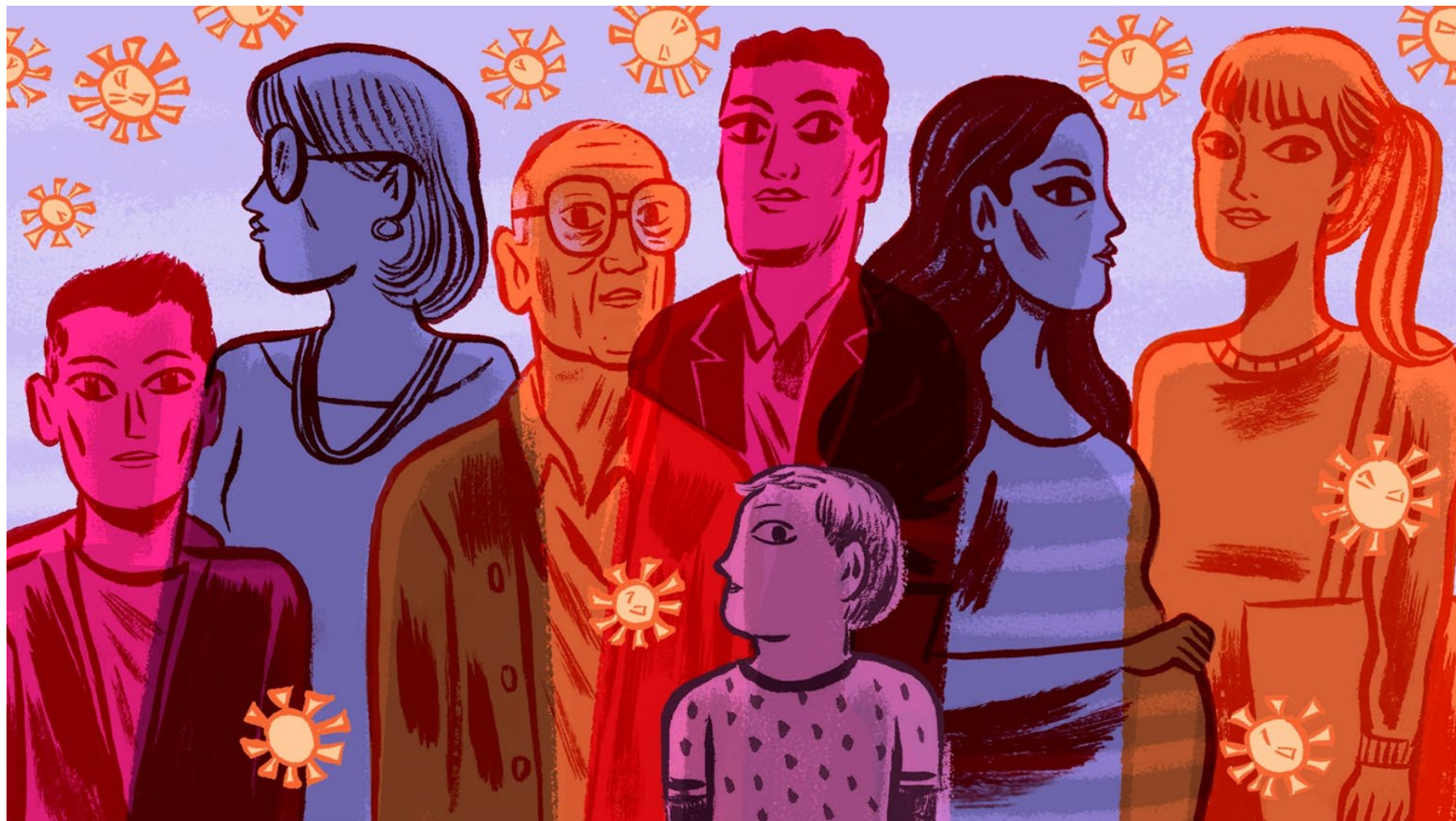
**Physical arousal reactions:**

- Constantly being "on the lookout" for danger, startling

Học cụ dành cho các nhân viên thiết yếu và trở lại làm việc

Essential and Returning Workers Training Tool // *Protecting Workers from COVID-19 in the Workplace*

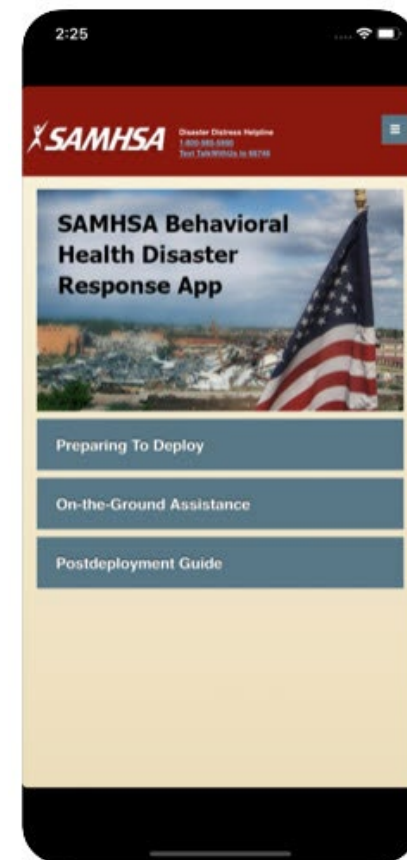
# Gia đình của nhân viên cũng có nguy cơ phơi nhiễm



## App để giúp bạn khi có tai ương (SAMHSA)

SAMHSA: Cơ Quan Quản Lý Dịch Vụ  
Điều Trị Lạm Dụng Dược Chất và Chăm  
Sóc Sức Khỏe Tâm Thần:

- Truy cập tài nguyên và thư mục của các dịch vụ sức khỏe tâm thần.
- Tải thông tin trên điện thoại trong trường hợp kết nối Internet bị hạn chế
- Gửi thông tin cho đồng nghiệp.
- <http://store.samhsa.gov/product/samhsa-disaster>





# Hướng dẫn trên YouTube dạy các kỹ năng ứng phó như thiền



<https://youtu.be/o-kMJBWk9E0>



## **Thông tin AFSCME** (*American Federation of State, County and Municipal Employees*) **cho mỗi ngành công nghiệp**

<https://afscmestaff.org/health-safety/fact-sheets/>

1. Chuẩn bị nơi làm việc
2. Làm sạch và khử nhiễm
3. Thực thi pháp luật
4. Cải huấn, giám giữ
5. Hỗ trợ xã hội
6. Chăm sóc dài hạn
7. PPE cho ngành chăm sóc sức khỏe



**Tài liệu bằng tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha!**

# ĐỂ KẾT THÚC



## Bắt đầu soạn một kế hoạch hành động

**Mục hành động    Người chịu trách nhiệm    Các bước hành động    Ngày hoàn thành**



- Hành động có thể ở cấp độ cá nhân hoặc tổ chức.
- Điều quan trọng là phải có một quy trình, phương thức quy trách nhiệm và kế hoạch hành động khả thi

## Các từ viết tắt

- CDC Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh
- EPA Cơ quan Bảo vệ Môi trường
- HEPA Hiệu quả lọc cao đối với phân tử trong không khí
- HHS Bộ Y Tế và Dịch vụ Nhân sinh
- JCAHO Hội đồng Hỗn hợp Thẩm định các Tổ chức Chăm sóc Sức khỏe
- LRN Mạng Đáp ứng của Các Phòng Thí Nghiệm
- NIOSH Viện An toàn và Sức khỏe Nghề nghiệp
- OSH Luật An toàn và Sức khỏe Nghề nghiệp năm 1970
- OSHA Cơ quan An toàn và Sức khỏe Nghề nghiệp
- PAPR Khẩu trang có máy lọc không khí
- PPE Thiết bị Bảo vệ Cá Nhân
- SNS Kho Dự trữ Chiến lược
- WHO Tổ chức Y tế Quốc tế



## Kết luận

- Cảm ơn bạn đã tham dự chương trình ngày hôm nay. Chúng tôi hy vọng bạn sẽ hưởng được lợi ích qua việc gia tăng nhận thức về các phương pháp có thể được sử dụng để bảo vệ bản thân và đồng nghiệp của bạn đối với COVID-19. Vui lòng chia sẻ các tài liệu này với đồng nghiệp, các nhân viên điều hành và các người lãnh đạo tổ chức của bạn.

## Có thể truy cập thêm thông tin

- Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC)  
<http://www.cdc.gov>
- Cơ quan Quản lý An toàn và Sức khỏe Nghề nghiệp (OSHA)  
<http://www.osha.gov>
- Tổ chức Y tế Thế giới (WHO)  
<http://www.who.int/en/>
- Viện An toàn và Sức khỏe Nghề nghiệp (NIOSH)  
<http://www.cdc.gov/NIOSH/>
- Chương trình Đào tạo Nhân viên của Viện Khoa Học Sức Khỏe Môi Trường  
<https://tools.niehs.nih.gov/wetp/index.cfm?id=2554>

## Lý do chúng tôi soạn tài liệu đào tạo này

Tài liệu đào tạo này do Cơ Quan Thông Tin Quốc Gia của NIEHS về Đào Tạo Liên Quan Đến An Toàn và Sức Khỏe Nghề Nghiệp làm ra theo hợp đồng số HHSN273201500075U với Chương Trình Đào Tạo Nhân Viên (WTP) của Viện Khoa Học Sức Khỏe Môi Trường (NIEHS).

WTP đã đào tạo hơn 2 triệu chuyên viên cấp cứu và nhân viên làm việc với chất thải độc hại từ năm 1987 nhằm giúp họ an toàn trong công việc. WTP nằm trong Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh, một cơ quan hợp tác chiếu theo Phụ Lục về Hỗ Trợ cho An Toàn và Sức Khỏe Nghề Nghiệp của Kế Hoạch Đáp Ứng Quốc Gia. Trong việc phối hợp này, Trung Tâm Thông Tin Quốc Gia làm việc với NIEHS và WTP để soạn tài liệu đào tạo này nhằm vào những ai có thể bị nhiễm COVID-19 (Bệnh do Vi-rút Corona).