



TS.BS. NGUYỄN VIỆT ĐỒNG (Chủ biên)
PGS.TS. TRẦN ĐẮC PHU (Thẩm định)

CẨM NANG

PHÒNG, CHỐNG COVID-19

TRONG ĐẢM BẢO AN TOÀN, VỆ SINH LAO ĐỘNG



NHÀ XUẤT BẢN THÔNG TIN VÀ TRUYỀN THÔNG

Chịu trách nhiệm xuất bản, nội dung
Giám đốc - Tổng Biên tập: TRẦN CHÍ ĐẠT

Chịu trách nhiệm bản thảo
Phó Giám đốc - Phó Tổng Biên tập: NGÔ THỊ MỸ HẠNH

Biên tập: Nguyễn Long Biên - Trịnh Thị Thu Châu
Biên tập, trình bày sách điện tử: Nguyễn Tiến Phát - Bùi Hữu Lộ
Thiết kế: Trần Hồng Minh

Số xác nhận đăng ký xuất bản: 2333-2021/CXBIPH/1-87/TTTT
Số quyết định xuất bản: 69/QĐ-NXB TTTT ngày 30/6/2021
Nộp lưu chiếu quý III năm 2021.

LỜI NÓI ĐẦU

Trước diễn biến phức tạp của dịch bệnh COVID-19, việc trang bị những kiến thức cơ bản để các cơ quan, doanh nghiệp, người lao động đảm bảo sức khỏe phòng tránh bị lây nhiễm là điều hết sức cần thiết.

Thực hiện chỉ đạo của Lãnh đạo Bộ Thông tin và Truyền thông; nhằm đẩy mạnh tuyên truyền về phòng, chống dịch COVID-19 đến từng người lao động, đóng góp thiết thực vào công cuộc phòng, chống dịch bệnh của cả nước; Công đoàn Thông tin và Truyền thông Việt Nam, Nhà xuất bản Thông tin và Truyền thông đã phối hợp với các chuyên gia đầu ngành trong công tác phòng, chống dịch COVID-19 biên soạn, xuất bản cuốn sách “***Cẩm nang phòng, chống COVID-19 trong đảm bảo an toàn, vệ sinh lao động***”.

Bằng những hình ảnh minh họa đơn giản, cách hướng dẫn dễ hiểu về dịch bệnh COVID-19, hy vọng cuốn sách sẽ mang lại những thông tin hữu ích cho người lao động; các cơ quan, doanh nghiệp, khu công nghiệp,... về cách phòng, tránh dịch bệnh này.

Công đoàn Thông tin và Truyền thông Việt Nam, Nhà xuất bản Thông tin và Truyền thông xin trân trọng cảm ơn **PGS.TS. Trần Đắc Phu** - Nguyên Cục trưởng Cục Y tế dự phòng, Bộ Y tế; Cố vấn Trung tâm Đáp ứng khẩn cấp sự kiện y tế cộng đồng Việt Nam; **TS.BS. Nguyễn Việt Đồng** - Giám đốc Trung tâm Sức khỏe nghề nghiệp và Môi trường, Hội Y học Lao động Việt Nam đã tham gia thẩm định, biên soạn nội dung cuốn sách này.

Trân trọng giới thiệu cùng bạn đọc./.

CÔNG ĐOÀN THÔNG TIN VÀ TRUYỀN THÔNG VIỆT NAM

MỤC LỤC

✧	Lời nói đầu.....	1
✧	COVID-19 là gì?	4
✧	Dấu hiệu mắc COVID-19	4
✧	Các đường lây bệnh viêm đường hô hấp cấp do COVID-19 (vi-rút SARS-CoV-2)	5
✧	Cần làm gì sau khi tiếp xúc với người nhiễm, nghi nhiễm COVID-19?	6
✧	Các biện pháp phòng, chống dịch bệnh COVID-19 trong tình hình mới.....	7
✧	Vệ sinh khử khuẩn môi trường tại nơi làm việc để phòng, chống dịch bệnh COVID-19.....	13
✧	Người sử dụng lao động cần làm gì để phòng, chống dịch bệnh COVID-19 tại nơi làm việc?.....	14
✧	Người lao động cần làm gì để phòng, chống dịch bệnh COVID-19 tại nơi làm việc?	17
✧	Hướng dẫn phòng, chống dịch bệnh COVID-19 cho người lao động phải đi công tác đến các khu vực có nguy cơ lây nhiễm COVID-19.....	18

✧	Hướng dẫn phòng, chống dịch bệnh COVID-19 tại gia đình ...	20
✧	Hướng dẫn phòng, chống dịch bệnh COVID-19 khi sử dụng phương tiện giao thông	21
✧	Hướng dẫn phòng, chống dịch bệnh COVID-19 tại khu công nghiệp, nhà máy, xí nghiệp.....	23
✧	Trách nhiệm của người được cách ly y tế tại nhà, nơi lưu trú.....	27
✧	Những điều cần biết khi tiêm chủng vắc xin phòng COVID-19	28
✧	Thông điệp 5K của Bộ Y tế.....	30
✧	Thông điệp “5K + Vắc xin + Công nghệ” của Thủ tướng Chính phủ	31

COVID-19 là gì?

- Là bệnh viêm đường hô hấp cấp do chủng mới của vi-rút Corona gây ra (còn gọi là vi-rút SARS-CoV-2).

- Bệnh lây truyền từ người sang người qua đường hô hấp do tiếp xúc với dịch tiết mũi họng của người bệnh khi nói chuyện, ho, hắt hơi.

- Qua giao tiếp trực tiếp.

- Qua đồ vật (đưa tay lên mắt, mũi, miệng).

- COVID-19 - theo WHO: Chữ "Co" là viết tắt của từ "corona", "vi" viết tắt của từ "virus" và "d" viết tắt của từ "bệnh" (disease), còn "19" là để chỉ 2019 - năm đầu tiên người ta phát hiện ra dịch bệnh này.



Dấu hiệu mắc COVID-19

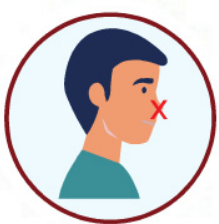
Bệnh có biểu hiện như: sốt, ho, khó thở, mất khứu giác, đau họng... Khi tiến triển nặng sẽ dẫn đến viêm phổi, suy hô hấp cấp, có nguy cơ tử vong cao.



Sốt cao (trên 38°C)



Ho



Mất khứu giác



Khó thở



Viêm phổi



Phổi có tổn thương lan tỏa



Suy hô hấp cấp

- Các vắc xin được sử dụng phổ biến trên thế giới là AstraZeneca, Pfizer-BioNTech, Moderna, Johnson & Johnson's Janssen (J&J/Janssen), Sputnik V, Sinopharm, Sinovac,...
- Vắc xin COVID-19 “made in Vietnam” đang thử nghiệm lâm sàng giai đoạn 3.

Các đường lây bệnh viêm đường hô hấp cấp do COVID-19 (vi-rút SARS-CoV-2)



Lây truyền qua không khí: tiếp xúc với nước bọt từ người ho, hắt hơi, vi-rút sẽ xâm nhập vào đường hô hấp.



Lây truyền trực tiếp khi tiếp xúc với người bệnh, bắt tay khi không thực hiện các biện pháp dự phòng.



Lây truyền trực tiếp khi tiếp xúc với các bề mặt bị nhiễm bẩn như bề mặt các vật dụng: điện thoại, tay nắm cửa,... bởi vì vi-rút có thời gian tồn tại khá lâu, khi con người sờ vào các bề mặt đó rồi đưa lên mắt, mũi, miệng dễ bị nhiễm.

Cần làm gì sau khi tiếp xúc với người nhiễm, nghi nhiễm COVID-19?



Tự cách ly và báo cho chính quyền địa phương và cơ sở y tế gần nhất



Hạn chế đi ra ngoài



Tránh tiếp xúc người khác



Đeo khẩu trang



Rửa tay xà phòng, dung dịch sát khuẩn



Giữ vệ sinh, lau rửa và để nhà cửa thông thoáng



Súc miệng, nhỏ mắt



Tăng sức đề kháng

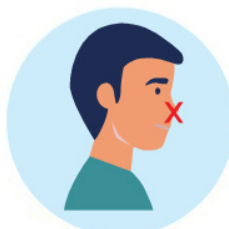
Đến cơ sở y tế khi có một trong các dấu hiệu sau:



Sốt



Ho



Mất khứu giác



Khó thở

Khi bị nghi nhiễm bệnh, bạn cần:



Khám ở khu riêng tại bệnh viện



Được lấy mẫu bệnh phẩm làm xét nghiệm đặc hiệu



Nhập viện, cách ly hoàn toàn (nếu cần)

Các biện pháp phòng, chống dịch bệnh COVID-19 trong tình hình mới

5K: Khẩu trang - Khử khuẩn - Khoảng cách - Không tụ tập - Khai báo y tế



Đeo khẩu trang khi ra khỏi nhà, trên phương tiện giao thông công cộng và đến cơ sở y tế.



Thường xuyên rửa tay đúng cách bằng xà phòng dưới vòi nước sạch, hoặc bằng dung dịch sát khuẩn có cồn (ít nhất 60% cồn).



Tránh đưa tay lên mắt, mũi, miệng. Che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi bằng khăn giấy, khăn vải, khuỷu tay áo.



Tăng cường vận động, rèn luyện thể lực, dinh dưỡng hợp lý.



Vệ sinh thông thoáng nhà cửa, lau rửa các bề mặt hay tiếp xúc.



Giữ khoảng cách khi giao tiếp. Hạn chế tụ tập đông người.



Nếu bạn có dấu hiệu sốt, ho, mất khứu giác, khó thở, hãy tự cách ly tại nhà, đeo khẩu trang và gọi cho cơ sở y tế gần nhất để được tư vấn, khám và điều trị.



Theo dõi sức khỏe, tự cách ly, khai báo y tế đầy đủ nếu trở về từ vùng dịch.



Thực hiện khai báo y tế trực tuyến tại <https://tokhaiyte.vn> hoặc tải ứng dụng NCQVI từ địa chỉ <https://ncovi.vn> và thường xuyên cập nhật tình trạng sức khỏe của bản thân.



Cài đặt ứng dụng Bluezone để được cảnh báo nguy cơ lây nhiễm COVID-19, giúp bảo vệ bản thân và gia đình: <https://www.bluezone.gov.vn/>.

Hướng dẫn đeo khẩu trang vải đúng cách:

Đeo khẩu trang vải khi đi ra khỏi nhà



Khi đeo khẩu trang vải che kín cả mũi lẫn miệng.

Trong quá trình đeo khẩu trang, tránh không dùng tay chạm vào bề mặt khẩu trang, chủ yếu cầm vào dây khẩu trang.



Khi tháo khẩu trang chỉ cầm vào phần dây đeo qua tai để tháo khẩu trang, tránh dùng tay cầm vào mặt trước của khẩu trang để tháo ra.

Giặt sạch khẩu trang hàng ngày bằng xà phòng để dùng lại cho lần sau.



Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng để phòng bệnh.

Nguồn: Bộ Y tế

Hướng dẫn đeo khẩu trang y tế đúng cách:

Đeo khẩu trang y tế khi đến cơ sở y tế, khi có dấu hiệu nghi ngờ mắc bệnh COVID-19 như sốt, ho, khó thở, mất khứu giác,...



Chỉ sử dụng 1 lần rồi vứt vào thùng rác an toàn, có nắp đậy.



Nếu khẩu trang có 2 màu xanh-trắng, khi đeo khẩu trang phải để mặt xanh ra ngoài do mặt màu xanh có tính chống nước. Mặt màu trắng có tính hút ẩm nên quay vào trong, để hơi thở thoát ra thấm vào khẩu trang.



Khẩu trang phải che kín cả mũi lẫn miệng.



Khi đeo khẩu trang tuyệt đối không sờ tay vào, vì động tác sờ tay sẽ vô tình làm cho bàn tay lây nhiễm vi-rút và các tác nhân gây bệnh khác, sau đó truyền bệnh lại cho chính mình và những người xung quanh.



Tuyệt đối không dùng tay cầm vào mặt khẩu trang để tháo ra, thói quen lấy tay vo khẩu trang lại sẽ gây lây nhiễm vi-rút và các tác nhân khác cho bàn tay.



Khi tháo khẩu trang chỉ được cầm vào dây đeo qua tai, tháo ra cho vào thùng rác an toàn.



Rửa tay ngay sau khi tháo bỏ khẩu trang.

Nguồn: Bộ Y tế

Rửa tay đúng cách

với dung dịch rửa tay có cồn:

Khi không có xà phòng và nước sạch có thể rửa tay bằng dung dịch rửa tay có cồn.



6 bước rửa tay:

Thời gian rửa tay tối thiểu 30 giây.

Các bước 2, 3, 4 6 làm đi làm lại tối thiểu 5 lần.



Lấy dung dịch rửa tay có cồn vào lòng bàn tay. Chà 2 lòng bàn tay vào nhau.



Chà lòng bàn tay này lên mu bàn tay và kẽ ngoài các ngón tay của bàn tay kia và ngược lại.



Chà 2 lòng bàn tay vào nhau, miết mạnh các kẽ ngón tay.



Chà mặt ngoài các ngón tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại.



Xoay ngón tay cái của bàn tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại (làm sạch ngón tay cái).



Xoay các đầu ngón tay của bàn tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại. Để tay khô tự nhiên.

Không cần tráng lại tay bằng nước, không cần lau khô tay

Nguồn: Bộ Y tế

Rửa tay đúng cách bằng xà phòng và nước sạch:

Sử dụng nước sạch, tốt nhất là dưới vòi nước chảy để rửa tay



6 bước rửa tay:

Thời gian rửa tay tối thiểu 30 giây.

Các bước 2, 3, 4, 5, 6 làm đi làm lại tối thiểu 5 lần.



1

Làm ướt tay bằng nước sạch và xà phòng. Chà 2 lòng bàn tay vào nhau.



2

Chà lòng bàn tay này lên mu bàn tay và kẽ ngoài các ngón tay của bàn tay kia và ngược lại.



3

Chà 2 lòng bàn tay vào nhau, miết mạnh các kẽ ngón tay.



4

Chà mặt ngoài các ngón tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại.



5

Xoay ngón tay cái của bàn tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại (làm sạch ngón tay cái).



6

Xoay các đầu ngón tay của bàn tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại. Làm sạch tay dưới vòi nước chảy đến cổ tay và lau khô.



Sử dụng khăn sợi bông/khăn giấy sạch dùng 1 lần để lau khô tay.

Không dùng một khăn lau tay chung cho nhiều lần rửa tay

Nguồn: Bộ Y tế

Vệ sinh, khử khuẩn môi trường tại nơi làm việc để phòng, chống dịch bệnh COVID-19

1. Khử khuẩn bằng chất tẩy rửa thông thường như chai xịt tẩy rửa đa năng dùng sẵn hoặc pha dung dịch tẩy rửa bồn cầu gia dụng (chứa khoảng 5% sodium hypochlorite) theo tỷ lệ 10ml dung dịch tẩy rửa với 1 lít nước để thành dung dịch có khả năng diệt virus, hoặc dung dịch chứa 0,05% clo hoạt tính sau khi pha. Chỉ pha dung dịch đủ dùng trong ngày.



2. Ưu tiên khử khuẩn bằng cách lau rửa. Sử dụng găng tay cao su, khẩu trang khi thực hiện vệ sinh, khử khuẩn.

3. Đối với các bề mặt bẩn phải được làm sạch bằng xà phòng và nước trước khi khử khuẩn.



4. Khử khuẩn ít nhất 01 lần/ngày đối với các vị trí nền nhà, tường, bàn, ghế, đồ vật, bề mặt có nguy cơ tiếp xúc và khu vệ sinh.

5. Khử khuẩn ít nhất 02 lần/ngày đối với các vị trí có tiếp xúc thường xuyên như tay nắm cửa, tay vịn cầu thang, tay vịn lan can, nút bấm thang máy, công tắc điện, bàn phím máy tính, điều khiển từ xa, điện thoại dùng chung. Tắt các thiết bị điện tử, công tắc đèn trước khi khử khuẩn. Nên ưu tiên dùng cồn để khử khuẩn.



6. Tăng cường thông khí tại nơi làm việc. Khuyến khích thông gió tự nhiên. Hạn chế sử dụng điều hòa.



7. Bố trí đủ thùng đựng rác có nắp đậy, đặt ở vị trí thuận tiện.



8. Thực hiện thu gom, xử lý rác thải hằng ngày theo quy định.

Người sử dụng lao động cần làm gì để phòng, chống dịch bệnh COVID-19 tại nơi làm việc?



1. Thành lập Ban chỉ đạo phòng, chống dịch bệnh COVID-19 tại nơi làm việc.

2. Thiết lập đường dây nóng với Trung tâm Kiểm soát bệnh tật/Y tế dự phòng các tỉnh, thành phố hoặc thông qua đường dây nóng của Sở Y tế hoặc Bộ Y tế (số điện thoại 1900 3228 hoặc 1900 9095).



3. Phân công và công khai thông tin liên lạc (tên, số điện thoại) của cán bộ đầu mối phụ trách về công tác phòng, chống dịch bệnh COVID-19 tại nơi làm việc.

4. Xây dựng kế hoạch phòng, chống dịch bệnh COVID-19. Sắp xếp nhân lực, kinh phí để thực hiện kế hoạch.



5. Hạn chế người không có phận sự vào khu vực làm việc.

6. Bố trí nhân lực tại cổng ra vào, vào đầu ca làm việc để đo thân nhiệt nhanh cho người lao động và thực hiện khử khuẩn (nếu có thể).





7. Hạn chế tổ chức các cuộc họp, hội nghị, các hoạt động tập trung đông người trừ trường hợp thực sự cần thiết và để phục vụ phòng, chống dịch.

8. Rà soát, sắp xếp và tổ chức công việc tại nơi làm việc để đảm bảo giãn cách theo đúng quy định. Lắp vách ngăn giữa các vị trí ngồi (nếu có thể).



9. Có cơ chế cho phép người lao động làm việc tại nhà hoặc bố trí ca làm việc linh hoạt (nếu được). Khuyến khích người lao động trao đổi, làm việc trực tuyến qua điện thoại, email,...

10. Bố trí đầy đủ khu vực rửa tay, nhà vệ sinh và đảm bảo luôn có đủ nước sạch và xà phòng cho người lao động và khách hàng (nếu có). Bố trí đủ thùng đựng chất thải có nắp đậy.



11. Các cơ sở lao động có bộ phận làm việc tiếp xúc với nhiều người cần cân nhắc lắp đặt hệ thống kính ngăn; cung cấp và hướng dẫn sử dụng khẩu trang, găng tay đúng cách cho người lao động; cung cấp dung dịch sát khuẩn có trên 60% nồng độ cồn tại các khu vực tiếp xúc, giao dịch.

12. Đảm bảo có đủ các trang thiết bị phục vụ công tác vệ sinh, khử khuẩn nơi làm việc. Đảm bảo vệ sinh môi trường, khử khuẩn tại nơi làm việc. Tăng cường thông khí tự nhiên. Hạn chế sử dụng điều hòa.



13. Tăng cường đảm bảo an toàn thực phẩm tại nơi làm việc. Bố trí nghỉ giải lao/ăn trưa lịch giờ. Tránh tập trung đông người ở căng tin trong một khung giờ. Tránh ngồi đối diện nhau.

14. Khi có trường hợp người lao động/khách hàng có một trong các biểu hiện sốt, ho, khó thở thì thực hiện theo đúng hướng dẫn của Bộ Y tế.



15. Tập huấn về các biện pháp phòng, chống dịch bệnh COVID-19 cho tất cả người lao động về việc thực hiện khuyến cáo này và các hướng dẫn khác của Bộ Y tế.

16. Treo, dán các áp phích, thông báo hướng dẫn phòng, chống dịch bệnh COVID-19 tại các khu vực công cộng để người lao động/khách hàng có thể đọc và làm theo.



Nguồn: Bộ Y tế

Người lao động cần làm gì để phòng, chống dịch bệnh COVID-19 tại nơi làm việc?



1. Người làm việc tại các vị trí phải tiếp xúc với khách hàng, người dân: cần đeo khẩu trang đúng cách theo hướng dẫn của Bộ Y tế.

2. Hạn chế bắt tay, hạn chế tiếp xúc với khách hàng trong khoảng cách dưới 1m (nếu có thể).



3. Tránh đưa tay lên mắt, mũi, miệng

4. Không khạc nhổ bừa bãi



5. Không dùng chung các đồ dùng cá nhân như cốc, chai nước, khăn tay,...

6. Che kín mũi miệng khi ho hoặc hắt hơi bằng khuỷu tay áo, khăn vải, khăn tay hoặc khăn giấy. Giặt sạch khăn hoặc bỏ ngay khăn giấy vào thùng rác sau khi sử dụng và rửa sạch tay. Bỏ rác đúng nơi quy định.



7. Rửa tay với xà phòng và nước sạch



- Trước khi vào làm việc, sau giờ nghỉ giải lao
- Trước và sau khi ăn, chế biến thức ăn
- Sau khi đi vệ sinh, ho, hắt hơi, tiếp xúc trực tiếp với khách hàng
- Khi tay bẩn

8. Nếu phát hiện bản thân hoặc người làm việc cùng hoặc khách hàng có biểu hiện sốt hoặc ho, khó thở: phải báo cho cán bộ phụ trách phòng chống dịch và người sử dụng lao động để được tư vấn, cách ly và điều trị kịp thời.



Hướng dẫn phòng, chống dịch bệnh COVID-19 cho người lao động phải đi công tác đến các khu vực có nguy cơ lây nhiễm COVID-19



1. Tham khảo thông tin về tình hình dịch trên cổng thông tin điện tử của Bộ Y tế: <http://www.moh.gov.vn> để đánh giá lợi ích và nguy cơ của các chuyến công tác.

2. Người lao động có bệnh mãn tính (như bệnh tiểu đường, bệnh tim mạch và bệnh phổi,...) cần cân nhắc khi đến các khu vực có nguy cơ lây nhiễm COVID-19.



3. Tìm hiểu thông tin và các biện pháp dự phòng lây nhiễm từ người làm công tác y tế/cơ quan y tế địa phương.

4. Chuẩn bị dung dịch sát khuẩn có trên 60% nồng độ cồn và các vật dụng cần thiết tạo điều kiện cho việc rửa tay thường xuyên, vệ sinh cá nhân khi đi công tác.



5. Tuân thủ các quy định về phòng chống dịch của chính quyền địa phương nơi đến công tác.

6. Rửa tay thường xuyên, giữ gìn vệ sinh cá nhân khi ho, hắt hơi. Tránh xa ít nhất 02m đối với những người đang ho hoặc hắt hơi.



7. Sau khi đi công tác về người lao động tự theo dõi các triệu chứng trong 14 ngày¹ và đo nhiệt độ 02 lần một ngày.



8. Trong và sau khi đi công tác, nếu có một trong các biểu hiện sốt, ho, đau họng, khó thở, người lao động cần:



Đeo khẩu trang

Tránh tiếp xúc với những người xung quanh



Gọi điện cho đường dây nóng của Sở Y tế hoặc Bộ Y tế (số điện thoại 1900 3228 hoặc 1900 9095)

Đến cơ sở y tế gần nhất để được tư vấn và điều trị kịp thời.



Thông báo cho người quản lý hoặc/và người làm công tác y tế tại nơi làm việc để thông báo cho những người tiếp xúc gần tại nơi làm việc tự theo dõi sức khỏe và đến cơ sở y tế khi cần thiết.

¹ Theo hướng dẫn của Bộ Y tế

Hướng dẫn phòng, chống dịch bệnh COVID-19 tại gia đình

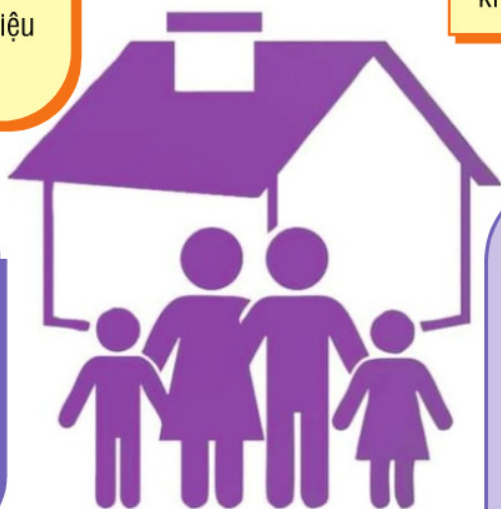
- Đeo khẩu trang khi ra khỏi nhà.

- Thường xuyên rửa tay với xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn tay, nhất là khi đi ra ngoài và khi về nhà.

- Kiểm tra thân nhiệt hàng ngày, thông báo kịp thời với cơ sở y tế các trường hợp có dấu hiệu sốt, ho, khó thở.

- Hạn chế ra khỏi nhà khi không cần thiết; hạn chế tập trung đông người; giữ khoảng cách tối thiểu 1 mét tại các khu vực công cộng.

- Thực hiện cài đặt và bật ứng dụng truy vết (BlueZone), ứng dụng khai báo y tế (NCOVI).



- Vệ sinh nhà cửa, lau bề mặt, nền nhà, vật dụng bằng các chất tẩy rửa thông thường. Đặc biệt đối với vị trí có tiếp xúc thường xuyên như tay nắm cửa, công tắc điện,... vệ sinh ít nhất 01 lần/ngày.

- Không khạc, nhổ, vứt rác, khẩu trang bừa bãi. Che miệng và mũi khi ho, hắt hơi.

- Đảm bảo thông thoáng không khí trong nhà; thường xuyên mở cửa ra vào và cửa sổ.

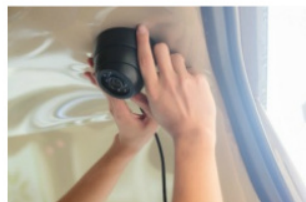
- Thu gom rác thải sinh hoạt hàng ngày và đổ đúng nơi quy định.

Hướng dẫn phòng, chống dịch bệnh COVID-19 khi sử dụng phương tiện giao thông

Đối với người sử dụng lao động:



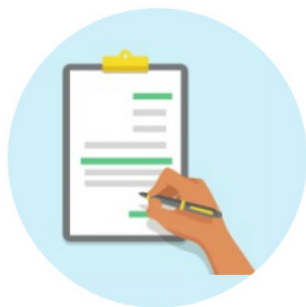
Thực hiện theo hướng dẫn về quy định giãn cách trên phương tiện giao thông của Bộ Giao thông vận tải về số lượng người trên xe đưa đón người lao động.



Bố trí camera giám sát trên xe (nếu có thể). Khuyến khích thực hiện thông gió tự nhiên trên phương tiện giao thông. Đảm bảo có sẵn dung dịch sát khuẩn tay.



Thực hiện đo kiểm tra nhiệt độ cho người lao động và yêu cầu người lao động rửa tay sát khuẩn trước khi lên xe và đeo khẩu trang suốt hành trình.



Lập danh sách hoặc quản lý danh sách người lao động đi xe hoặc bằng thẻ. Khuyến khích cố định người lao động di chuyển trên cùng một xe đưa đón.



Thực hiện vệ sinh, khử khuẩn xe trước/sau mỗi lần đưa đón.

Đối với người lao động:



Bắt buộc đeo khẩu trang trong quá trình tham gia giao thông.



Rửa tay với xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn trước khi lên và xuống phương tiện giao thông, sau khi có tiếp xúc với người khác.



Không khạc, nhổ, vứt rác, khẩu trang bừa bãi trên phương tiện giao thông. Che miệng và mũi khi ho, hắt hơi.



Phải cài đặt và bật ứng dụng truy vết, ứng dụng khai báo y tế nếu sử dụng thiết bị di động thông minh.



Hạn chế tiếp xúc với các bề mặt, nói chuyện, ăn, uống trên phương tiện giao thông.



Thông báo ngay với y tế nếu thấy bản thân hoặc người khác đi cùng khi có một trong các biểu hiện sốt, ho, khó thở.

Hướng dẫn phòng, chống dịch bệnh COVID-19 tại khu công nghiệp, nhà máy, xí nghiệp

Trách nhiệm người lao động



Không đi làm khi đang trong giai đoạn cách ly tại nhà hoặc có biểu hiện sốt, ho, khó thở.

Phải đeo khẩu trang khi đi đến nơi làm việc, khi ra về và những thời điểm cần thiết.



Thường xuyên rửa tay với nước sạch và xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn tay, nhất là trước khi đến và khi ra về, trước và sau ca làm việc...

Không khạc, nhổ; vứt rác, khẩu trang bừa bãi. Che miệng và mũi khi ho, hắt hơi.



Chủ động thường xuyên vệ sinh mặt bàn làm việc, các dụng cụ lao động và vị trí thường xuyên tiếp xúc của cá nhân bằng dung dịch sát khuẩn.

Hạn chế tụ tập đông người khi nghỉ giữa ca, nghỉ trưa,... giữ khoảng cách tiếp xúc tối thiểu 1m khi ăn ca, tại các khu vực công cộng tại nơi làm việc.



Kiểm tra thân nhiệt hàng ngày; thông báo kịp thời với người quản lý nơi làm việc và đến cơ sở y tế nếu có biểu hiện sốt, ho, khó thở.

Thực hiện cài đặt và bật ứng dụng truy vết, ứng dụng khai báo y tế nếu sử dụng thiết bị di động thông minh.



Trách nhiệm của khách đến thăm và làm việc



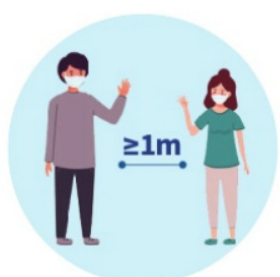
Không được đến thăm và làm việc nếu đang trong thời gian cách ly tại nhà hoặc có biểu hiện sốt, ho, khó thở.



Đeo khẩu trang trong suốt quá trình đến thăm và làm việc.



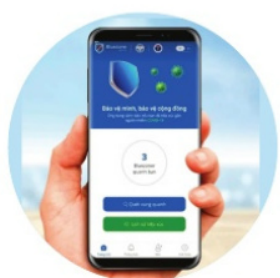
Rửa tay với xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn tay trước khi vào khu công nghiệp, nhà máy, xí nghiệp và trước khi ra về.



Thực hiện giãn cách tối thiểu 1m khi làm việc hoặc tham gia các hoạt động tại nhà máy, xí nghiệp.



Không khạc, nhổ; vứt rác, khẩu trang bừa bãi. Che miệng và mũi khi ho, hắt hơi.

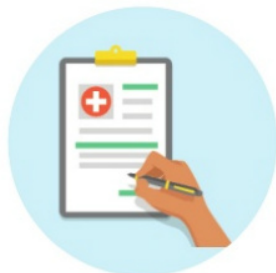


Thực hiện cài đặt và bật ứng dụng truy vết, ứng dụng khai báo y tế nếu sử dụng thiết bị di động thông minh.

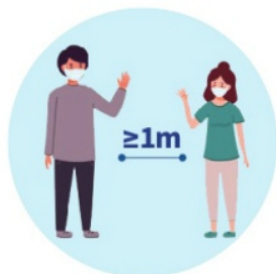
Trách nhiệm của người quản lý, người sử dụng lao động



Tổ chức đo thân nhiệt cho người lao động và khách đến thăm và làm việc trước khi vào khu công nghiệp, nhà máy, xí nghiệp.



Thực hiện khai báo y tế đối với khách đến thăm và làm việc nếu thấy cần thiết và các trường hợp người có biểu hiện sốt, ho, khó thở.



Thực hiện bố trí chỗ ngồi giãn cách tối thiểu 1 m nếu có điều kiện; đảm bảo giãn cách khi người lao động vào khu vực làm việc, khi xếp hàng...



Vệ sinh, khử khuẩn bằng hóa chất khử khuẩn hoặc chất tẩy rửa thông thường đối với tay nắm cửa, nút bấm thang máy, mặt sàn, phòng làm việc, phòng họp, khu vệ sinh... tối thiểu 2 lần/ngày hoặc khi cần thiết.



Bố trí đầy đủ dung dịch sát khuẩn tay tại vị trí thuận tiện cho người sử dụng, xà phòng tại các khu vệ sinh.



Bố trí suất ăn riêng cho người lao động; bố trí ăn lệch ca; đảm bảo giãn cách khi sử dụng phòng ăn tập thể.



Bố trí đủ thùng đựng rác, chất thải có nắp đậy kín, đặt ở vị trí thuận tiện và thực hiện thu gom, xử lý hàng ngày.



Nghiêm cấm khạc, nhổ; vứt rác, khẩu trang bừa bãi.



Nếu tổ chức đưa, đón người lao động phải đảm bảo các quy định như hướng dẫn phòng, chống dịch COVID-19 trên các phương tiện giao thông công cộng.



Tăng cường thông khí tại khu vực làm việc của người lao động bằng cách mở cửa ra vào và cửa sổ, sử dụng quạt. Nếu sử dụng điều hòa, khi kết thúc ca làm việc phải mở cửa để tạo sự thông thoáng.



Bố trí phòng cách ly, chuẩn bị khẩu trang để sử dụng ngay khi phát hiện người có biểu hiện sốt, ho, khó thở. Đồng thời thông báo kịp thời cho cơ quan y tế và áp dụng các biện pháp phòng ngừa phù hợp.



Kiểm tra, chấm điểm theo tiêu chí an toàn của Ban Chỉ đạo quốc gia về phòng, chống dịch COVID-19 ban hành và cập nhật Bản đồ an toàn COVID.



Phối hợp với các cơ quan y tế và chính quyền sở tại triển khai các hoạt động phòng, chống dịch COVID-19.

Trách nhiệm của người được cách ly y tế tại nhà, nơi lưu trú



Chấp hành việc tự cách ly tại nơi ở, nơi lưu trú ĐÚNG thời gian quy định và có CAM KẾT với chính quyền địa phương (*mẫu quy định*).

Hàng ngày: Tự đo thân nhiệt và tự theo dõi sức khỏe; ghi kết quả và tình trạng sức khỏe chung vào Phiếu theo dõi sức khỏe; thông báo cho nhân viên y tế cấp xã.



Thông báo ngay cho nhân viên y tế cấp xã phụ trách theo dõi khi có một trong các triệu chứng nghi ngờ mắc bệnh: sốt, ho, khó thở, mất khứu giác.

Không ra khỏi phòng riêng, hạn chế tiếp xúc trực tiếp với người trong gia đình, nơi lưu trú cũng như những người khác.



Không ra khỏi nơi ở, nơi lưu trú trong suốt thời gian cách ly.

Thực hiện các biện pháp: vệ sinh cá nhân, đeo khẩu trang, thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước sạch hoặc dung dịch rửa tay có cồn. Không dùng chung các đồ dùng vật dụng cá nhân: bát, đĩa, thìa, cốc, bàn chải đánh răng, khăn mặt,...



Thu gom khẩu trang, khăn, giấy lau mũi, miệng đã qua sử dụng vào túi đựng rác thải riêng để xử lý theo quy định.

Không ăn chung, không ngủ chung cùng với những người khác trong gia đình, nơi ở, nơi lưu trú.



Đảm bảo ăn uống đủ chất dinh dưỡng, uống đủ nước, vận động cơ thể, tập thể dục nhẹ nhàng tại chỗ.

Những điều cần biết khi tiêm chủng vắc xin phòng COVID-19

Trước khi tiêm chủng

1. Mang theo chứng minh nhân dân/căn cước công dân hoặc thẻ bảo hiểm y tế; sổ khám bệnh, giấy ra viện, đơn thuốc, phiếu tiêm các vắc xin khác... sử dụng trong thời gian gần đây (nếu có).



2. Đeo khẩu trang, thực hiện Thông điệp 5K khi đi tiêm chủng. Ăn uống đầy đủ trước khi đi tiêm chủng.

3. Chủ động thông báo cho cán bộ y tế các thông tin sức khỏe cá nhân, đặc biệt khi thấy phản ứng dị ứng của cơ thể.



4. Chủ động tìm hiểu và hỏi cán bộ y tế

- Loại vắc xin phòng COVID-19 bạn được tiêm và lịch tiêm mũi tiếp theo.
- Các dấu hiệu có thể xuất hiện sau khi tiêm chủng và cách xử lý.
- Cơ sở y tế và số điện thoại liên hệ trong trường hợp khẩn cấp.



Sau khi tiêm chủng

Theo dõi sức khỏe bản thân sau khi tiêm chủng:

- Ở lại điểm tiêm chủng 30 phút sau khi tiêm để được cán bộ y tế theo dõi, phát hiện sớm các phản ứng sau tiêm chủng.



- Khi về nhà, nơi làm việc: chủ động theo dõi sức khỏe bản thân trong vòng 14 ngày.



Có thể gặp một số dấu hiệu thông thường sau tiêm vắc xin phòng COVID-19 như:

Sốt, mệt mỏi, đau đầu, ớn lạnh, đau cơ, đau khớp, tăng cảm giác đau, ngứa, sưng, đỏ, đau tại chỗ tiêm, buồn chồn,... Đây là các phản ứng thông thường.

Các phản ứng nghiêm trọng sau tiêm vắc xin phòng COVID-19 là hiếm gặp:

Dấu hiệu nghiêm trọng: xuất hiện trong vòng vài giờ hoặc ngày đầu sau khi tiêm vắc xin phòng COVID-19 như tê quanh môi và/hoặc lưỡi; phát ban, môi mẩn đỏ, tím tái hoặc đỏ da; nôn, tiêu chảy, đau quặn bụng; thở dốc, thở khò khè; mạch yếu, chóng mặt, choáng/xây xẩm, cảm giác muốn ngã, chân tay co quắp;...



Dấu hiệu thông thường diễn biến nặng lên: sốt cao $\geq 39^{\circ}\text{C}$, sưng/đỏ lan rộng tại chỗ tiêm, đau cơ dữ dội, tăng huyết áp hoặc tụt huyết áp hoặc kẹt huyết áp;...



Sau khi tiêm vắc xin phòng COVID-19, nếu bạn gặp phải các dấu hiệu nghiêm trọng hoặc bất thường nêu trên, hãy đến ngay cơ sở y tế để được khám, chẩn đoán và xử trí kịp thời hoặc gọi điện đến cơ sở y tế để được hỗ trợ.

Tiêm vắc xin phòng COVID-19 là quyền lợi đối với bản thân, là trách nhiệm đối với cộng đồng

Thông điệp 5K của Bộ Y tế

CHUNG SỐNG AN TOÀN VỚI ĐẠI DỊCH COVID-19



Thông điệp “5K, Vắc xin + Công nghệ” của Thủ tướng Chính phủ

Để kiểm chế, đẩy lùi, tiến tới dập dịch bệnh COVID-19 cần thực hiện thông điệp:

5K, VẮC XIN + CÔNG NGHỆ



Bluezone



NCOV



Khai báo y tế

Trong quá trình thực hiện phiên bản điện tử cuốn sách này, Nhà xuất bản Thông tin và Truyền thông có sử dụng một số video clip của Bộ Y tế, Thông tấn Xã Việt Nam, Cục Quản lý Môi trường Y tế, Trung tâm Truyền thông VCOMMS thuộc Tập đoàn VNPT, VNews,... để hướng dẫn về cách sử dụng khẩu trang; cách rửa tay; cách vệ sinh khử khuẩn môi trường tại nơi làm việc; về tiêm chủng vắc xin phòng COVID-19; Thông điệp 5K (Khẩu trang, Khử khuẩn, Không tụ tập, Khai báo y tế và Khoảng cách) để người dân có được hướng dẫn sử dụng một cách trực quan nhất trong phòng, chống dịch bệnh COVID-19 được hiệu quả nhất.

Nhà xuất bản xin trân trọng cảm ơn các cơ quan, đơn vị!



CẨM NANG

PHÒNG, CHỐNG COVID-19

TRONG ĐẢM BẢO AN TOÀN, VỆ SINH LAO ĐỘNG

ISBN: 978-604-80-5632-2

