

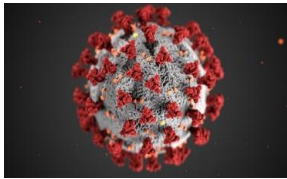
Tờ Mẹo An Toàn của Nhân Viên Vệ Sinh

Một loạt các mẹo sức khỏe và an toàn để ngăn ngừa thương tích liên quan đến công việc trong ngành công nghiệp vệ sinh



Tháng 3 năm 2020

Số 2, Tập 1



Bạn có biết cách phòng tránh COVID-19 không? Chú ý các triệu chứng:

Các triệu chứng dưới đây có thể xuất hiện 2-14 ngày sau khi tiếp xúc.



Ho



Khó Thở



Sốt

Gọi cho bác sĩ nếu bạn...

- Cảm thấy không khỏe **và đã tiếp xúc gần** với người đã biết là nhiễm COVID-19 **HOẶC**
- Gần đây đã đến khu vực [có tình trạng lây lan COVID-19 trên diện rộng hoặc đang lây lan trong cộng đồng](#).

Bảo Vệ Sức Khỏe của Bạn: Người nhiễm bệnh có thể lây lan COVID-19 qua các giọt bắn ra khi họ ho hoặc hắt hơi. Áp dụng những cách sau để ngăn ngừa COVID-19 lây lan:

- **Tránh tiếp xúc gần** với những người không khỏe.
- **Không chạm vào** mắt, mũi và miệng.
- **Ở nhà** khi không khỏe.
- **Che miệng khi ho hoặc hắt hơi** bằng khăn giấy, sau đó vứt khăn giấy vào thùng rác.
- **Vệ sinh và khử trùng** các đồ vật hoặc bề mặt thường tiếp xúc để diệt khuẩn, các dung dịch tẩy trắng gia dụng đã pha loãng, các dung dịch còn chứa ít nhất 70 phần trăm cồn và hầu hết các chất diệt khuẩn gia dụng phổ biến đã đăng ký với Cục Bảo Vệ Môi Sinh (Environmental Protection Agency, EPA) đều có hiệu quả (xem [danh sách các chất diệt khuẩn của EPA cho vi-rút này](#)).
 - Vi-rút có thể sống trên các bề mặt lên đến **72 giờ**.

- **Làm theo các khuyến cáo của CDC khi sử dụng khẩu trang.**
- **Thường xuyên rửa tay!**
- **Chà tay trong ít nhất 20 giây.** Bạn cần đồng hồ đếm giờ? Hãy ngâm nga từ đầu đến cuối bài hát “Chúc Mừng Sinh Nhật” hai lần.
- **Rửa sạch** tay bằng nước sạch dưới vòi nước đang chảy.
- **Lau khô** tay bằng khăn sạch hoặc để tay khô tự nhiên.

Bảo vệ bản thân tại nơi làm việc: Theo CDC, các bước để phòng ngừa bệnh bao gồm Vệ Sinh và Khử Trùng. Nếu bạn được yêu cầu khử trùng một khu vực đã biết là có ca nhiễm COVID-19, phải chắc chắn là bạn có trang thiết bị bảo hộ cá nhân (Personal Protective Equipment, PPE) phù hợp; chủ sử dụng lao động đã đào tạo cho bạn cách khử trùng và bạn [phải làm theo hướng dẫn của CDC để khử trùng](#), bao gồm nhưng không giới hạn:

- 1) Vệ sinh bề mặt bằng chất tẩy rửa hoặc dung dịch vệ sinh đa dụng. Vệ sinh là bước thứ nhất quan trọng trong quy trình vì loại bỏ chất bẩn, vật chất hữu cơ và nhiều vi trùng trên bề mặt.
- 2) Rửa sạch bề mặt bằng nước sạch.
- 3) Luôn tiến hành khử trùng ở bước cuối cùng để đảm bảo tiêu diệt bất kỳ vi trùng nào còn sót lại sau khi vệ sinh. Các chất diệt khuẩn sẽ kém hiệu quả khi dùng trực tiếp lên các bề mặt bẩn vì các vi trùng và vi-rút có thể trốn bên dưới các vết bẩn.
 - Điều quan trọng là phải làm theo hướng dẫn sử dụng trên nhãn đối với **các vi-rút có vỏ bọc**, được áp dụng cho vi-rút corona gây **bệnh COVID-19**. **Các chất diệt khuẩn có thể cần thời gian tiếp xúc lên đến 10 phút**, nghĩa là cần để chất diệt khuẩn **ướt nguyên trên bề mặt** trong 10 phút để tiêu diệt các vi trùng. Nếu hướng dẫn sử dụng đối với vi-rút quy định nhiều thời gian tiếp xúc hoặc độ pha loãng khác nhau thì áp dụng thời gian tiếp xúc dài nhất hoặc dung dịch đậm đặc nhất. [Tham khảo hướng dẫn về diệt khuẩn](#).

Vệ sinh và khử trùng tất cả các bề mặt thường tiếp xúc – các bề mặt này có thể bao gồm:

- Tay nắm cửa
- Cửa kính từ 4 foot trở lên
- Vòi nước
- Hộp khăn giấy
- Hộp xịt xà phòng
- Thanh nắm và lan can cầu thang
- Tủ và kệ ở những khu vực có nhiều người qua lại hơn.
- Điện thoại
- Các bề mặt khác khách hàng thường tiếp xúc
- Nếu bạn được yêu cầu khử trùng một khu vực đã biết là có các ca nhiễm COVID-19 được xác nhận thì không được bắt đầu làm việc cho đến khi được chủ sử dụng lao động đào tạo hoặc bồi dưỡng đầy đủ về nguy cơ.
- **Sử dụng găng tay** bằng latex hoặc nitrile để tự bảo vệ trước các hóa chất vệ sinh.
- Nếu có thể, **sử dụng đồ bảo vệ mắt** để hóa chất không bắn vào mắt.
- Các chất diệt khuẩn chứa cồn ethyl, isopropyl hoặc hydrogen peroxide sẽ an toàn hơn khi sử dụng.
- **Không tự pha chế hỗn hợp dung dịch vệ sinh hoặc khử trùng** nếu không có hướng dẫn phù hợp từ chủ sử dụng lao động. Các hỗn hợp này có thể không hiệu quả và có thể tương tác với các hóa chất khác tại nơi làm việc và gây tổn hại cho bạn.
- Đảm bảo bạn có đủ **hệ thống thông khí** (luồng không khí) trong những khu vực bạn đang khử trùng. Nếu vệ sinh trong phòng tắm hoặc không gian nhỏ hơn, phải đảm bảo giữ cửa mở.

- Hãy nhớ là **không chạm vào** mặt, mắt hoặc mũi trong khi làm việc.
- **Rửa tay trong 20 giây bằng xà phòng và nước** mỗi khi nghỉ giải lao, trước và sau khi ăn và nhớ thay găng tay thường xuyên.
- **Che** bất kỳ vết cắt, vết xước hoặc vết thương hở nào trên da bằng băng cuộn chắc chắn và thay băng thường xuyên.