



Bệnh coronavirus (COVID-19)

PHÒNG NGỪA COVID-19 TẠI NƠI LÀM VIỆC: TƯ VẤN CHO NGƯỜI LAO ĐỘNG, NHÂN VIÊN VÀ CÔNG NHÂN LÀM CÁC VIỆC THIẾT YẾU

Trên khắp Canada, chúng ta đang tiến hành các hoạt động phi thường để ngăn chặn sự lây lan của COVID-19. Đối với một số nơi làm việc, điều này có thể có nghĩa là thay đổi hoặc giới hạn giờ hoạt động, hoặc thậm chí đóng cửa trong một khoảng thời gian. Nhiều nhân viên đã được yêu cầu ở nhà, và những người khác đã được yêu cầu làm việc tại nhà, còn những người khác được yêu cầu tiếp tục đi làm vì công việc của họ rất cần thiết để giữ cho Canada hoạt động trong thời gian bệnh dịch bùng phát này.

Nhân viên thiết yếu được coi là những người quan trọng để duy trì cuộc sống, sức khỏe và hoạt động cơ bản của xã hội. Điều này bao gồm, nhưng không giới hạn ở những người đáp ứng đầu tiên, nhân viên y tế, nhân viên cơ sở hạ tầng quan trọng, điện và khí đốt, và những nhân viên cần thiết để cung cấp cho xã hội hàng hóa quan trọng như thực phẩm và thuốc men.

Trong khi tất cả nhân viên nên tiếp tục thực hành cách [giao tiếp giữ khoảng cách](#) và giữ [vệ sinh](#) trong cuộc sống cá nhân của họ, chúng ta cũng cần thực hiện thêm các biện pháp để bảo vệ nơi làm việc và nhân viên quan trọng cho việc cung cấp các dịch vụ thiết yếu. Chủ nhân và nhân viên sẽ cần phải cùng nhau làm việc để bảo vệ sức khỏe của nhân viên và khách hàng, và để giữ cho nơi làm việc tiếp tục cung cấp các dịch vụ thiết yếu đó.

Các chủ nhân nên dùng các [hướng dẫn](#) để ý thức về các rủi ro khi đưa ra quyết định về nơi làm việc / doanh nghiệp trong đại dịch COVID-19.

Đối với tất cả nhân viên

Tất cả nhân viên cần đảm bảo rằng họ hiểu và chấp hành các chính sách phòng chống lây nhiễm tại nơi làm việc của họ:





Giữ tay sạch:

- [Rửa tay](#) thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây
- Nếu không có xà phòng và nước, hãy dùng chất khử trùng tay chứa cồn
- Tránh sờ vào mắt, mũi và miệng
- Ho hoặc hắt hơi vào chỗ gấp cánh tay của mình
- Tránh chạm vào bề mặt những nơi người ta thường chạm vào
- Thay vì bắt tay, hãy vẫy tay thân thiện hoặc chạm khuỷu tay
- Dùng các thiết bị bảo vệ cá nhân cần thiết, theo chỉ dẫn.

Giữ sạch sẽ nơi sinh hoạt của mình:

- Dùng các [sản phẩm](#) thích hợp để làm sạch và khử trùng các vật dụng như bàn, bề mặt làm việc, điện thoại, bàn phím và thiết bị điện tử, máy tính tiền, keypad, nút thang máy và bàn trong tiệm ăn ít nhất hai lần mỗi ngày và thường xuyên hơn nếu thấy bẩn.
- Nếu các thiết bị như điện thoại, máy tính và các thiết bị khác có thể chịu được việc sử dụng chất lỏng để khử trùng, các thiết bị điện tử thường xuyên chạm vào có thể được khử trùng bằng cồn 70% (như khăn lau cồn).

Giữ khoảng cách:

- Giữ khoảng cách 2 mét giữa quý vị và người khác, đồng nghiệp và khách hàng.
- Tăng khoảng cách giữa các bàn giấy, bàn làm việc và trạm làm việc bằng máy điện toán (workstation).
- Giảm các hoạt động cần sự gần gũi về cơ thể hoặc tiếp xúc với mọi người, chẳng hạn như các cuộc họp nhóm.
- Hạn chế mọi liên hệ gần hơn 2 mét trong thời gian ngắn nhất có thể.

Nếu quý vị có triệu chứng COVID-19:

- Nếu quý vị nghĩ rằng mình có thể có COVID-19, hãy dùng bản [self-assessment tool](#) (tự đánh giá) của chúng tôi để tìm hiểu mình cần làm gì.



- Điều quan trọng là, nếu có một triệu chứng COVID-19 (sốt, ho hoặc khó thở), hoặc thậm chí các triệu chứng nhẹ, quý vị nên ở nhà để tránh lây bệnh cho người khác.
- Nếu thấy có các [triệu chứng](#) nhẹ khi ở nơi làm việc, hãy tách mình khỏi những người khác và về nhà, tránh dùng phương tiện giao thông công cộng (như: xe buýt, xe lửa, taxi) nếu có thể.
- Liên hệ với [Cơ quan Y tế Công cộng](#) địa phương của quý vị và làm theo lời khuyên của họ.
- Nếu quý vị lo ngại về sự ổn định tài chính của mình trong thời gian này, Chính phủ Canada sẽ cung cấp [trợ giúp](#).

Dành cho chủ nhân

Lập các chính sách để giảm sự lây lan của COVID-19 tại nơi làm việc và đảm bảo rằng những điều này được truyền đạt tới nhân viên và họ hiểu rõ:

- Dùng các [hướng dẫn](#) để ý thức về các rủi ro tại nơi làm việc / doanh nghiệp trong đại dịch COVID-19.
- Tăng thông tin liên lạc cho nhân viên và khách hàng của quý vị về COVID-19 và các biện pháp quý vị đang thực hiện để phòng ngừa.
- Niêm yết các bảng yêu cầu thân chủ hoặc khách hàng bị bệnh tránh xa nơi làm việc.
- Niêm yết các bảng khuyến khích vệ sinh hô hấp tốt, vệ sinh tay và các cách sinh hoạt lành mạnh khác
- Nếu có thể, điều chỉnh các chính sách và thể thức để giảm giao tiếp xã hội, như sắp xếp làm việc từ xa, giờ làm việc linh hoạt, thời gian làm việc nối tiếp nhau, dùng email và hội nghị từ xa.
- Hủy bỏ hoặc hoãn tất cả các cuộc họp hoặc đi công tác không cần thiết.
- Đánh giá nơi làm việc cho các khu vực nơi mọi người thường xuyên tiếp xúc với nhau và làm việc chung một chỗ hay dùng chung dụng cụ, đồng thời tăng thời gian làm sạch ở những khu vực này.
- Xem xét các cách mà nhân viên có thể giao tiếp từ xa, như tăng khoảng cách giữa các bàn làm việc, người đứng xếp hàng và trạm công tác.
- Xem xét cách giảm thiểu tương tác giữa khách hàng và nhân viên, chẳng hạn như giới hạn số lượng khách hàng được vào trong cơ sở của mình hoặc phục vụ khách hàng qua điện thoại. Tốt nhất, nên duy trì khoảng cách 2 mét, trừ khi có thiết bị cách ngăn (như: ngăn riêng làm việc, cửa sổ plexiglass).



Cung cấp các phương tiện cần thiết và các sản phẩm làm sạch để giữ nơi làm việc sạch sẽ và an toàn:

- Cung cấp các phương tiện rửa tay và đặt bình cung cấp chất khử trùng tay ở những vị trí dễ thấy tại khắp nơi làm việc
- Đảm bảo rằng khu vực có nhiều người qua lại hoặc các bề mặt thường có người chạm vào được khử trùng hai lần mỗi ngày.
- Đảm bảo vật tư làm sạch có sẵn cho nhân viên để làm sạch và khử trùng nơi làm việc của họ.
- Cung cấp cho nhân viên các thiết bị bảo vệ cá nhân nào được khuyến nghị theo hướng dẫn an toàn và sức khỏe nghề nghiệp, và huấn luyện để đảm bảo sử dụng đúng cách.

Đảm bảo nhân viên biết phải làm gì khi có triệu chứng:

- Cân nhắc việc nới lỏng các chính sách nghỉ ốm để giúp nhân viên tự cách ly khi bị bệnh. Điều này bao gồm không đòi hỏi xuất trình giấy chứng nhận y tế khi trở lại làm việc, vì làm như vậy giảm bớt công việc cho hệ thống chăm sóc sức khỏe đã bận rộn quá mức.
- Nếu nhân viên phải dùng phương tiện giao thông công cộng để đi làm, hãy xem xét áp dụng giờ linh hoạt để giúp họ tránh đi lại vào thời gian cao điểm.
- Xem xét làm thế nào để nhân viên trở về nhà mà không cần phương tiện công cộng nếu họ thấy có các triệu chứng tại nơi làm việc.
- Chuẩn bị cho sự gia tăng vắng mặt do ốm đau của các nhân viên và gia đình của họ hoặc có thể do đóng cửa trường học.

Di chuyển liên quan đến công việc

- Vào lúc này không nên đi công tác nếu không cần thiết.
- Cân nhắc lợi và bất lợi cho các chuyến đi công tác thiết yếu sắp tới và cân nhắc khả năng dùng các hình thức khác như hoãn, hủy bỏ, hoặc họp qua mạng
- Kiểm tra thông tin mới nhất về các khu vực bị ảnh hưởng và các [thông báo y tế về di chuyển](#).



- Khi trở về từ bất kỳ chuyến công tác nào ngoài Canada, phải tự cách ly trong 14 ngày.
- Khi trở về từ chuyến công tác trong Canada, hãy tự theo dõi các triệu chứng như ho, sốt hoặc khó thở trong 14 ngày.
- Nếu thấy có các [triệu chứng](#) dù nhẹ, như ho, sốt hoặc khó thở, hãy tự [cô lập](#) tại nhà và liên hệ với [Cơ quan Y tế Công cộng](#) địa phương để được hướng dẫn thêm.

Đi công tác đối với những người làm các công việc thiết

- Nhân viên vận chuyển thiết yếu, như tài xế xe tải, xe lửa hoặc nhân viên làm trên máy bay, phải di chuyển để đảm bảo vận chuyển hàng hóa và người cần thiết cho công cuộc ngăn chặn COVID-19 và duy trì sự hoạt động tiếp diễn của quốc gia.
- Các nhân thiết yếu không bắt buộc phải tự cách ly trong 14 ngày sau khi đi công tác, nhưng được [yêu cầu](#) tự theo dõi chặt chẽ các triệu chứng và tự cách ly ngay lập tức nếu thấy có triệu chứng dù nhẹ.

Tất cả chúng ta đều có thể góp phần ngăn chặn sự lây lan của COVID-19. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập Canada.ca/coronavirus hoặc liên hệ với số 1-833-784-4397 Canada.ca/le-coronavirus