

Danh Mục Kiểm Tra Tổng Quát về COVID-19 dành cho Nhân viên Khoa học Đời sống

Ngày 2 tháng 7 năm 2020

Danh sách kiểm tra này nhằm giúp các nhân viên khoa học đời sống thực hiện kế hoạch của họ để ngăn chặn sự lây lan của COVID-19 tại nơi làm việc và bổ sung cho [Hướng dẫn dành cho Nhân viên Khoa học Đời sống](#). Danh sách kiểm tra này là tóm tắt và hàm chứa một số phần của hướng dẫn; hãy làm quen với hướng dẫn trước khi sử dụng danh sách kiểm tra này.

Nơi làm việc Sẽ Xử lý các Mầm bệnh Truyền nhiễm

Các cơ sở nghiên cứu, phòng thí nghiệm và các địa điểm khác xử lý vật liệu có thể chứa mầm bệnh và hoạt động của các nơi đó có thể phát tán mầm bệnh trong không khí phải thiết lập, thực hiện và duy trì Kế hoạch An toàn Sinh học bằng văn bản do nhân viên an toàn sinh học của cơ sở quản lý. Kế hoạch An toàn Sinh học phải bao gồm những điều sau đây:

- Danh sách các phân loại công việc có tiếp xúc với mầm bệnh truyền nhiễm.
- Danh sách các mầm bệnh truyền nhiễm đã biết hoặc có thể có trong các vật liệu phòng thí nghiệm và các biện pháp an toàn sinh học hiện hành.
- Các quy trình để đảm bảo tất cả các vật liệu đến có chứa mầm bệnh được coi là độc hại, cho đến khi được xác minh là đã khử hoạt tính hoặc giảm độc tính.
- Đánh giá rủi ro, được thực hiện bởi cán bộ an toàn sinh học, theo đúng [các hướng dẫn An toàn Sinh học tại Phòng thí nghiệm Vi sinh vật và Y sinh của CDC](#).
- Các biện pháp kiểm soát kỹ thuật khả thi bao gồm các thiết bị và quy trình ngăn chặn.
- Các biện pháp kiểm soát thực hành công việc an toàn bắt buộc và các thực hành làm việc không an toàn bị cấm tuân theo đánh giá rủi ro và hướng dẫn của CDC.
- Thiết bị bảo hộ cá nhân cần thiết (personal protective equipment, PPE), bao gồm thiết bị bảo hộ hô hấp.
- Các quy trình khử trùng và diệt trùng hiệu quả cho các bề mặt, thiết bị và công cụ phòng thí nghiệm.
- Các quy trình truyền đạt các mối nguy hiểm cho nhân viên và cung cấp đào tạo nhân viên bắt buộc.
- Các quy trình khẩn cấp đối với phát thải không được kiểm soát tại cơ sở và phát thải chưa được xử lý ra ngoài cơ sở.
- Cung cấp vắc-xin hiện đang sử dụng cho nhân viên.
- Các quy trình điều tra và theo dõi y tế đối với nhân viên tiếp xúc với các mầm bệnh trong phòng thí nghiệm.
- Các quy trình kiểm tra cơ sở hàng năm và kiểm toán hàng năm đối với các quy trình an toàn sinh học của cơ sở.



- Các quy trình để ghi lại và chỉnh sửa các thiếu sót tìm thấy trong quá trình kiểm tra và kiểm toán.

Nội dung Văn bản Kế hoạch Cụ thể tại Nơi làm việc

Tất cả các cơ sở, cho dù có xử lý mầm bệnh hay không, đều phải lập một kế hoạch cụ thể tại nơi làm việc để giảm lây nhiễm COVID-19.

- Người chịu trách nhiệm thực hiện chương trình.
- Đánh giá rủi ro và các biện pháp sẽ được thực hiện để ngăn ngừa lây lan vi-rút.
- Sử dụng khẩu trang, theo đúng [Hướng dẫn của CDPH](#).
- Đào tạo và trao đổi thông tin với nhân viên và đại diện nhân viên trong chương trình.
- Một quy trình kiểm tra tuân thủ và ghi chép và sửa chữa những thiếu sót.
- Một quy trình để điều tra các ca bệnh COVID, cảnh báo cho sở y tế địa phương, xác định và cách ly các trường hợp tiếp xúc gần ở nơi làm việc và nhân viên bị nhiễm bệnh.
- Thủ tục cho nơi làm việc có đợt bùng phát, theo đúng [Hướng dẫn của CDPH](#).
- Cập nhật kế hoạch nếu cần thiết để ngăn ngừa các ca nhiễm khác.



Các Chủ đề Đào tạo Nhân viên

- Nếu có thể, đào tạo về kế hoạch an toàn sinh học của cơ sở và tất cả các biện pháp kiểm soát được sử dụng để ngăn ngừa lây truyền bệnh lây nhiễm qua không khí khi làm việc với mầm bệnh.
- Thông tin về [COVID-19](#), ngăn ngừa lây truyền, và những người đặc biệt dễ bị lây nhiễm.
- Tự khám sàng lọc tại nhà, bao gồm đo nhiệt độ và/hoặc kiểm tra triệu chứng bằng cách sử dụng [Hướng dẫn CDC](#).
- Tầm quan trọng của việc không đến làm việc nếu nhân viên bị ho, sốt, khó thở, ớn lạnh, đau cơ, đau đầu, đau họng, mất vị giác hoặc mùi gần đây, nghẹt mũi hoặc chảy nước mũi, buồn nôn hoặc nôn, hoặc tiêu chảy, hoặc nếu họ hoặc ai đó mà họ đã tiếp xúc đã được chẩn đoán mắc COVID-19.
- Trở lại làm việc sau chẩn đoán COVID-19 sau 10 ngày kể từ khi khởi phát triệu chứng và 72 giờ không sốt.
- Khi nào cần tìm đến sự chăm sóc y tế.
- Tầm quan trọng của việc rửa tay.
- Tầm quan trọng của việc giữ khoảng cách vật lý, cả lúc làm việc và không làm việc.
- Sử dụng đúng khẩu trang bằng vải, bao gồm thông tin trong [Hướng dẫn CDPH](#).
- Thông tin về quyền lợi nghỉ phép có trả lương, bao gồm [Đạo luật Gia đình Trên hết Trong Ứng phó với Coronavirus](#) và quyền lợi lương bổng cho người lao động theo [Sắc lệnh số N-62-20](#) của Thống đốc trong khi Sắc lệnh đó có hiệu lực.
- Đào tạo mọi nhà thầu độc lập, nhân viên tạm thời hoặc hợp đồng và tình nguyện viên về các chính sách này và đảm bảo họ có PPE cần thiết.



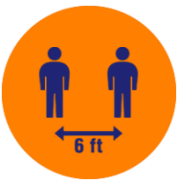
Biện pháp Kiểm soát Cá nhân & Sàng lọc

- Khám sàng lọc triệu chứng và/hoặc kiểm tra nhiệt độ.
- Khuyến khích nhân viên bị ốm hoặc có biểu hiện các triệu chứng của COVID-19 ở nhà.
- Cung cấp và đảm bảo rằng nhân viên sử dụng tất cả PPE cần thiết, bao gồm bảo vệ mắt và găng tay nếu cần thiết.
- Khuyến khích rửa tay thường xuyên và sử dụng thuốc sát trùng tay.
- Cung cấp găng tay dùng một lần cho nhân viên phụ trách sàng lọc người khác về các triệu chứng hoặc xử lý các đồ vật có tần suất chạm thường xuyên.



Quy trình vệ sinh và khử trùng

- Làm sạch kỹ lưỡng ở khu vực có lưu độ giao thông cao.
- Thường xuyên khử trùng các bề mặt thường được sử dụng.
- Làm sạch và khử trùng thiết bị dùng chung giữa mỗi lần sử dụng.
- Làm sạch các bề mặt có thể chạm giữa các ca làm việc hoặc giữa người dùng, tùy theo thuộc vào cách thức sử dụng thường xuyên hơn.
- Đảm bảo rằng các cơ sở vệ sinh luôn hoạt động và đủ vật phẩm dự trữ; đồng thời đảm bảo nhân viên có các sản phẩm làm sạch cần thiết.
- Đảm bảo luôn sẵn có chất khử trùng tay và thiết bị vệ sinh khác cho nhân viên.
- Đảm bảo tất cả các hệ thống nước an toàn đều an toàn khi tắt máy kéo dài để giảm thiểu nguy cơ bị bệnh Legionnaires.
- Sử dụng các sản phẩm được phê duyệt để sử dụng chống lại COVID-19 theo danh sách được phê duyệt bởi [Cơ Quan Bảo Vệ Môi Trường \(Environmental Protection Agency, EPA\)](#) và đào tạo nhân viên về các nguy cơ hóa học, hướng dẫn sản phẩm, yêu cầu thông gió, và các yêu cầu Cal/OSHA. Tuân theo [các phương pháp vệ sinh hen suyễn an toàn hơn của CDPH](#).
- Điều chỉnh các dịch vụ tại bất kỳ nhà ăn tại chỗ nào.
- Cung cấp thời gian cho nhân viên thực hiện các thực hành vệ sinh trong ca làm việc.
- Làm sạch sàn nhà bằng cách sử dụng bộ lọc chân không bằng HEPA hoặc các phương pháp khác không phân tán các mầm bệnh vào trong không khí.
- Lưu ý nâng cấp để cải thiện lọc gió và thông gió.
- Đối với những cơ sở trong phòng thí nghiệm, nghiên cứu hoặc cơ sở lâm sàng, hãy đánh giá các quy trình làm sạch và khử trùng hiện có và xác định các biện pháp bổ sung hoặc điều chỉnh cần thiết để ngăn ngừa phơi nhiễm với COVID-19.



Hướng dẫn về Giữ khoảng cách vật lý

- Thực hiện các biện pháp để giãn cách vật lý tất cả mọi người ít nhất là sáu feet bằng các biện pháp như phân vùng vật lý hoặc tín hiệu thị giác (ví dụ: vạch sàn, băng màu hoặc dấu hiệu để chỉ ra nơi người lao động và/hoặc nhân viên nên đứng).
- Giảm thiểu phơi nhiễm giữa người với người ở những nơi không thể duy trì được khoảng cách vật lý, chẳng hạn như rào chắn trong suốt (Plexiglass).
- Thiết kế lại không gian để đảm bảo khoảng cách ít nhất sáu feet giữa các nhân viên.

- Áp dụng các thực hành làm việc để giới hạn số lượng nhân viên tại văn phòng mỗi lần. Phân chia lại tủ khóa hoặc bố trí sử dụng tủ khóa xen kẽ nhau.
- Điều chỉnh các cuộc họp trực tiếp nếu cần thiết, để đảm bảo giữ khoảng cách vật lý. Nếu không, sử dụng các nền tảng điện thoại hoặc kỹ thuật số.
- Đặt các giới hạn bổ sung về số lượng nhân viên trong khu vực khép kín để đảm bảo khoảng cách ít nhất sáu feet.
- Ở những khu vực khó duy trì khoảng cách vật lý, hãy tăng cường sàng lọc triệu chứng cho nhân viên bao gồm kiểm tra nhiệt độ, thị giác và bằng lời nói.
- Xen kẽ thời gian nghỉ cho nhân viên tuân thủ với quy định về lương và giờ, để duy trì các giao thức khoảng cách vật lý.
- Sắp xếp lại, hạn chế hoặc đóng các khu vực chung, như các phòng nghỉ của nhân viên và thiết lập các khu vực nghỉ ngoài trời có mái che, nơi có thể thực hành duy trì khoảng cách vật lý.
- Sử dụng hệ thống phân cấp sau để ngăn ngừa lây truyền COVID-19 trong khu vực nghiên cứu, sản xuất và các khu vực làm việc khác, đặc biệt là khi khó duy trì khoảng cách vật lý: các biện pháp kiểm soát kỹ thuật, biện pháp kiểm soát hành chính và PPE.
 - Các biện pháp kiểm soát kỹ thuật bao gồm các rào cản vật lý hoặc không gian giữa các nhân viên như Plexiglass hoặc các vật phân vùng cứng và không thấm khác.
 - Các biện pháp kiểm soát hành chính bao gồm tăng số ca làm việc để giảm số lượng nhân sự có mặt cùng một lúc và đảm bảo đủ khoảng cách vật lý.
 - PPE bao gồm tấm che mặt, một số khẩu trang và găng tay không thấm nước cho những người không tiếp xúc với các vật liệu có thể mang mầm bệnh. Lưu ý rằng, một số thiết bị dùng một lần như tấm che mặt và mặt nạ phòng độc được ưu tiên cho nhân viên y tế và nhân viên xử lý mầm bệnh; nếu không, không nên sử dụng.

