



HƯỚNG DẪN NGÀNH VỀ COVID-19: Khoa học Đời sống

Ngày 29 tháng 7 năm 2020

[covid19.ca.gov](https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Industry-Guide.aspx)



TỔNG QUAN

Ngày 19/3/2020, Viện chức Y tế Công của Tiểu Bang và Giám Đốc Sở Y Tế Công Cộng California đã ban hành lệnh yêu cầu hầu hết người dân California ở nhà để ngăn chặn sự lây lan của dịch bệnh COVID-19 trong dân chúng.

Tác động của COVID-19 lên sức khỏe người dân California vẫn chưa được biết đến một cách đầy đủ. Tình trạng bệnh được báo cáo từ rất nhẹ (không có triệu chứng ở một số người) đến rất nặng có thể dẫn đến tử vong. Một số nhóm, gồm những người từ 65 tuổi trở lên và những người mắc bệnh nền, chẳng hạn như bệnh tim, phổi, hoặc tiểu đường, có nguy cơ nhập viện cao hơn và nhiều biến chứng nghiêm trọng hơn. Việc lây nhiễm có khả năng xảy ra nhất khi mọi người ở nơi kém thông gió và có tiếp xúc gần với người bị nhiễm dịch, ngay cả khi người đó không có hoặc chưa hình thành triệu chứng.

Thông tin chính xác về số lượng và tỷ lệ nhiễm COVID-19 theo nhóm ngành nghề, gồm nhân viên cơ sở hạ tầng quan trọng, hiện không có sẵn tại thời điểm này. Đã có nhiều đợt bùng phát ở một loạt những nơi làm việc, cho thấy nhân viên hiện có nguy cơ nhiễm hoặc lây lan truyền nhiễm dịch COVID-19. Ví dụ về những nơi làm việc gồm bệnh viện, cơ sở y tế dài hạn, nhà tù, nơi sản xuất thực phẩm, nhà kho, nhà máy chế biến thịt, và cửa hàng tạp hóa.

Vì lệnh ở nhà sẽ được sửa đổi, điều cần thiết là mọi bước khả thi phải được thực hiện để đảm bảo an toàn cho nhân viên và công chúng.

Những việc phòng ngừa chính bao gồm:

- ✓ giữ khoảng cách giao tiếp ở mức tối đa có thể,
- ✓ nhân viên (ở nơi không cần dùng thiết bị bảo vệ hô hấp) và các khách hàng sử dụng khẩu trang,
- ✓ thường xuyên rửa tay, vệ sinh và sát trùng,
- ✓ đào tạo nhân viên về những yếu tố của kế hoạch phòng ngừa COVID-19.

Ngoài ra, việc có các quy trình phù hợp tại chỗ để xác định các trường hợp mắc bệnh mới tại nơi làm việc, và khi được xác định, sẽ can thiệp nhanh chóng và hợp tác với các cấp có thẩm quyền về y tế công cộng để ngăn chặn sự lây lan của vi-rút sẽ là rất quan trọng.

MỤC ĐÍCH

Tài liệu này cung cấp hướng dẫn cho ngành Khoa học đời sống để hỗ trợ môi trường an toàn sạch sẽ cho nhân viên. Hướng dẫn này không dành cho việc thu hồi hoặc bãi bỏ quyền của nhân viên, dù là theo luật định, quy định hoặc thương lượng tập thể, và không toàn diện, vì hướng dẫn không bao gồm các lệnh chăm sóc y tế của quận, cũng như không thay thế yêu cầu pháp lý liên quan đến an toàn và vệ sinh lao động hiện có chẳng hạn như những yêu cầu của Cal/OSHA¹. Hãy duy trì cập nhật những thay đổi đối với hướng dẫn y tế công cộng cũng như các lệnh của tiểu bang/địa phương, khi tình trạng COVID-19 tiếp tục diễn biến.

Cal/OSHA có quy định cụ thể cho các cơ sở xử lý mầm bệnh (tiêu đề 8 [mục 5199](#)) và hướng dẫn thêm về an toàn và sức khỏe lao động hơn trên [trang web](#). Cal/OSHA Phòng Chống Lây Nhiễm COVID-19. CDC có thêm thông tin trên trang [phòng thí nghiệm](#) và [cho các ngành nghề kinh doanh và chủ lao động](#).

Sử Dụng Khăn Che Mặt Theo Quy Định

Ngày 18/6, CDPH đã ban hành [Hướng Dẫn Sử Dụng Khăn Che Mặt](#), trong đó yêu cầu sử dụng khăn che mặt đối với người ngoài và nhân viên ở các môi trường làm việc và môi trường công cộng nơi có nguy cơ phơi nhiễm cao.

Người dân California phải đeo khăn che mặt khi tham gia làm việc, dù là tại nơi làm việc hoặc khi thực hiện công việc ngoài thực địa, khi:

- Tương tác trực tiếp với bất kỳ người ngoài;
- Làm việc tại bất kỳ cơ sở nào có người ngoài đến thăm, bất kể người ngoài có mặt tại thời điểm đó hay không;
- Làm việc trong bất kỳ trong một cơ sở nơi thực phẩm được chuẩn bị hoặc đóng gói để bán hoặc phân phối cho người khác;
- Làm việc trong hoặc đi bộ qua các khu vực chung, chẳng hạn như hành lang, cầu thang, thang máy và bãi đậu xe;
- Trong bất kỳ phòng hoặc khu vực kín nào có người khác (ngoại trừ người thân trong hộ gia đình hoặc người trong nhà) có mặt mà không thể giữ khoảng cách giao tiếp.
- Lái xe hoặc vận hành bất kỳ phương tiện giao thông công cộng hoặc xe chuyên chở người khuyết tật, taxi, hoặc dịch vụ xe đưa đón tư nhân hoặc phương tiện đi xe cùng (ride-sharing) có hành khách. Khi không có hành khách, vẫn rất nên sử dụng khăn che mặt.

Chi tiết đầy đủ, bao gồm mọi yêu cầu cũng như miễn trừ đối với các quy định này, có thể tìm thấy trong [Hướng Dẫn](#). Khăn che mặt được khuyến khích ở nhiều hoàn cảnh khác, và người sử dụng lao động có thể thực hiện thêm những yêu cầu về khăn che mặt khác để hoàn thành nghĩa vụ trong việc cung cấp nơi làm việc an toàn lành mạnh cho nhân viên. Chủ lao động nên cung cấp khăn che mặt cho nhân viên hoặc bồi hoàn nhân viên mức phí mua khăn che mặt hợp lý.

Người sử dụng lao động phải xây dựng một chính sách phù hợp đối với nhân viên đáp ứng một trong những điều kiện miễn mang khăn che mặt. Nếu nhân viên cần phải mang khăn che mặt bởi thường xuyên tiếp xúc với người khác nhưng không thể do tình trạng sức khỏe, thì nhân viên phải được cung cấp phương án thay thế không hạn chế, chẳng hạn như mặt nạ có mạng che ở mép dưới, nếu có thể, và nếu tình trạng sức khỏe cho phép.

Doanh nghiệp hoạt động nơi công cộng phải biết rõ về sự miễn trừ đối với việc mang khăn che mặt tại [Hướng Dẫn về Khăn Che Mặt của CDPH](#) và phải đảm bảo mọi người mang khăn che mặt phù hợp với [Hướng Dẫn](#). Doanh nghiệp cần xây dựng chính sách xử lý những sự miễn trừ giữa khách hàng, khách đến thăm, và nhân viên.



Cơ sở Xử lý Mầm bệnh Truyền nhiễm

Các cơ sở nghiên cứu, phòng thí nghiệm và các địa điểm khác xử lý vật liệu chứa mầm bệnh và cơ chế hoạt động của chúng có thể phát tán mầm bệnh trong không khí phải thiết lập, thực hiện và duy trì một 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 gồm những điều sau:

- Danh sách phân loại công việc khi tiếp xúc với mầm bệnh truyền nhiễm.
- Danh sách các mầm bệnh truyền nhiễm được biết hoặc dự kiến sẽ có mặt trong các vật liệu phòng thí nghiệm và các biện pháp an toàn sinh học ứng dụng.
- Các quy trình để đảm bảo tất cả các nguyên liệu chứa mầm bệnh được xem là có độc, cho đến khi được xác minh là đã vô hiệu hóa hoặc bị suy giảm.
- Đánh giá rủi ro, được thực hiện bởi nhân viên an toàn sinh học, theo hướng dẫn An toàn Sinh học, trong Phòng thí nghiệm vi và Y sinh - [Hướng dẫn an toàn sinh học trong phòng thí nghiệm vi sinh và y sinh](#) của CDC.
- Kiểm soát kỹ thuật khả thi bao gồm các thiết bị và quy trình ngăn chặn.
- Yêu cầu kiểm soát thực hành an toàn lao động và thực hành cấm công việc không an toàn theo đánh giá rủi ro và hướng dẫn của CDC
- Thiết bị bảo vệ cá nhân cần thiết (PPE), bao gồm cả thiết bị bảo vệ hô hấp.
- Quy trình kháng nhiễm và khử trùng hiệu quả đối với các bề mặt, thiết bị và dụng cụ.
- Quy trình công bố các chất động hại cho người lao động và cung cấp chương trình đào tạo nhân viên cần thiết.
- Các quy trình khẩn cấp đối với các phát hành không được kiểm soát trong cơ sở và các bản phát hành chưa được xử lý bên ngoài cơ sở.
- Dự phòng vắc-xin áp dụng cho nhân viên
- Thủ tục kiểm tra và cung cấp theo dõi y tế cho nhân viên tiếp xúc với mầm bệnh trong phòng thí nghiệm.
- Thủ tục hàng năm kiểm tra các cơ sở và kiểm toán hàng năm các quy trình an toàn sinh học của cơ sở.
- Thủ tục ghi lại và sửa chữa các thiếu sót được tìm thấy trong các cuộc kiểm tra và kiểm toán.



Kế Hoạch Cụ Thể Tại Nơi Làm Việc

- Xây dựng kế hoạch phòng ngừa COVID-19 cụ thể tại nơi làm việc bằng văn bản tại mọi địa điểm, thực hiện đánh giá rủi ro toàn diện ở mọi khu vực làm việc và nhiệm vụ công tác, và chỉ định một người tại cơ sở để thực hiện kế hoạch.
- Kết hợp [Hướng Dẫn về Khăn Che Mặt của CDPH](#) vào Kế Hoạch Cụ Thể Tại Nơi Làm Việc bao gồm chính sách xử lý miễn trừ.
- Xác định thông tin liên lạc của sở y tế tại địa phương của nhà hàng để trao đổi thông tin bùng phát dịch COVID-19 giữa nhân viên và khách hàng.
- Huấn luyện và trao đổi với nhân viên và đại diện nhân viên về bản kế hoạch cũng như cung cấp bản kế hoạch cho nhân viên và đại diện của họ.
- Thường xuyên đánh giá nơi làm việc về sự tuân thủ kế hoạch, và ghi chép & sửa sai các thiếu sót đã được nhận định.
- Điều tra tình trạng bệnh do COVID-19 và xác định liệu các yếu tố liên quan đến công việc có góp phần vào nguy cơ lây nhiễm hay không. Cập nhật kế hoạch khi cần để ngăn ngừa có thêm những trường hợp mắc bệnh khác.
- Thực hiện các quy trình, quy định cần thiết khi nơi làm việc xảy ra bùng phát dịch, theo [hướng dẫn của CDPH](#).
- Xác định những người tiếp xúc gần (trong khoảng cách sáu feet từ 15 phút trở lên) với nhân viên bị nhiễm và thực hiện các bước cách ly nhân viên dương tính với COVID-19 và những người tiếp xúc gần.
- Tuân thủ các hướng dẫn dưới đây. Không tuân thủ các hướng dẫn dưới đây có thể dẫn đến tình trạng bệnh tại nơi làm việc mà có thể khiến các hoạt động tạm thời bị đóng cửa hoặc bị hạn chế.



Nội Dung dành cho Đào Tạo Nhân Viên

- Nếu có thể, hãy huấn luyện về kế hoạch an toàn sinh học của cơ sở và tất cả các biện pháp kiểm soát để ngăn ngừa truyền bệnh qua khí dung (aerosol) trong khi làm việc với mầm bệnh.
- Thông tin về [COVID-19](#), làm thế nào để ngăn chặn lây lan, và tình trạng bệnh nền nào có thể khiến cá nhân dễ nhiễm vi-rút hơn.
- Tự khám sàng lọc tại nhà, bao gồm kiểm tra nhiệt độ và/hoặc triệu chứng bằng việc sử dụng [hướng dẫn của CDC](#).
- Tầm quan trọng của việc không đến chỗ làm:
 - Nếu nhân viên có các triệu chứng COVID-19 theo [mô tả của CDC](#),

chẳng hạn như sốt hoặc ớn lạnh, ho, hụt hơi, khó thở, mệt mỏi, đau cơ, đau cơ thể, đau đầu, mất vị giác hoặc thính giác cấp, đau họng, nghẹt mũi, chảy nước mũi, buồn nôn, nôn, hoặc tiêu chảy, HOẶC

- Nếu nhân viên được chẩn đoán mắc COVID-19 và chưa được ra khỏi cách ly, HOẶC
- Nếu nhân viên, trong vòng 14 ngày qua, đã tiếp xúc với người được chẩn đoán mắc COVID-19 và được coi là có khả năng nhiễm (tức là vẫn đang trong thời gian cách ly).
- Chỉ trở lại làm việc sau khi nhân viên có chẩn đoán nhiễm COVID-19 sau 10 ngày kể từ khi triệu chứng đầu tiên xuất hiện, triệu chứng của họ đã cải thiện, và nhân viên không bị sốt (không sử dụng thuốc giảm sốt) trong 72 giờ qua. Nhân viên được chẩn đoán mắc COVID-19 không có triệu chứng chỉ có thể trở lại làm việc sau 10 ngày kể từ ngày xét nghiệm dương tính COVID-19 đầu tiên.
- Hãy tìm đến chăm sóc y tế nếu triệu chứng trở nên nghiêm trọng, bao gồm đau hoặc tức ngực dai dẳng, nhầm lẫn, hoặc môi tái hoặc mặt tái. Để xem thêm thông tin và các bản cập nhật, vui lòng truy cập [trang web của CDC](#).
- Tầm quan trọng của việc rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước, bao gồm chà tay bằng xà phòng trong 20 giây (hoặc sử dụng dung dịch rửa tay với ít nhất 60% ethanol (nên dùng) hoặc 70% isopropanol (nếu trẻ không dễ lấy khi không có người trông) sản phẩm khi nhân viên không thể tới bồn rửa hoặc nơi rửa tay, theo [hướng dẫn của CDC](#)).
- Tầm quan trọng của giữ khoảng cách giao tiếp, cả ở nơi làm việc và ngoài thời gian làm việc (xem phần Giữ Khoảng Cách Giao Tiếp bên dưới).
- Sử dụng khăn che mặt đúng cách, bao gồm:
 - Khăn che mặt không bảo vệ người đeo và không phải là thiết bị bảo hộ cá nhân (PPE).
 - Khăn che mặt có thể giúp bảo vệ người ở gần xung quanh người đeo, nhưng không thay thế cho sự cần thiết của việc giữ khoảng cách giao tiếp và rửa tay thường xuyên.
 - Khăn che mặt phải che mũi và miệng.
 - Nhân viên cần rửa hoặc sát khuẩn tay trước và sau khi sử dụng hoặc chỉnh khăn che mặt.
 - Tránh chạm tay vào mắt, mũi và miệng.
 - Khăn che mặt không được dùng chung và cần được giặt hoặc bỏ sau mỗi ca làm việc.
- Thông tin có trong [Hướng Dẫn Sử Dụng Khăn Che Mặt của CDPH](#), quy định những tình huống trong đó khăn che mặt phải được mang và việc miễn trừ,

cũng như chính sách, quy định làm việc, và thực tế mà người sử dụng lao động đã áp dụng để đảm bảo sử dụng khăn che mặt. Việc đào tạo cũng cần bao gồm chính sách về việc những người được miễn đeo khăn che mặt sẽ được xử lý như thế nào của người sử dụng lao động.

- Đảm bảo mọi nhân viên hợp đồng, nhân viên tạm thời, và nhà thầu độc lập được đào tạo phù hợp về chính sách phòng ngừa COVID-19 và có PPE cần thiết. Trao đổi về những trách nhiệm này trước với các tổ chức cung cấp nhân viên thời vụ, nhân viên hợp đồng và/hoặc nhân viên tạm thời
- Thông tin về trợ cấp nghỉ phép có lương mà nhân viên có thể được nhận sẽ giúp việc ở nhà dễ dàng hơn về mặt tài chính. [Xem thêm thông tin trên chương trình hỗ trợ nghỉ bệnh và bồi thường nhân viên do đại dịch COVID-19 của chính phủ](#), gồm quyền nghỉ bệnh của nhân viên theo [Đạo Luật Đối phó với Coronavirus - Ưu tiên Gia đình](#) và quyền hưởng trợ cấp bồi thường của nhân viên và xác nhận về COVID-19 liên quan đến công việc theo [Sắc Lệnh N-62-20](#) của Thống Đốc trong khi Sắc Lệnh có hiệu lực.



Biện Pháp Kiểm Soát và Khám Sàng Lọc Cá Nhân

- Cung cấp việc khám sàng lọc triệu chứng và/hoặc đo nhiệt độ cho toàn bộ nhân viên khi bắt đầu ca làm việc và tất cả các nhà thầu, nhà cung cấp, khách tham quan hay nhân viên nào khác đến cơ sở. Đảm bảo người khám sàng lọc triệu chứng và/hoặc đo nhiệt độ tránh tiếp xúc gần với nhân viên trong giới hạn có thể.
- Nếu yêu cầu tự khám sàng lọc tại nhà - một phương án thay thế cung cấp tại cơ sở phù hợp - thì phải đảm bảo việc khám sàng lọc được thực hiện trước khi nhân viên rời khỏi nhà đi làm và thực hiện theo [hướng dẫn của CDC](#), như được nêu trong phần Nội dung dành cho Đào Tạo nhân viên ở trên.
- Khuyến khích nhân viên bị bệnh hoặc có triệu chứng COVID-19 nên ở nhà.
- Chủ lao động phải cung cấp và đảm bảo nhân viên sử dụng mọi thiết bị bảo hộ cần thiết, bao gồm kính bảo vệ mắt và găng tay, khi cần. Chủ lao động cần cân nhắc khu vực nào sử dụng găng tay dùng một lần hữu ích hơn việc rửa tay thường xuyên hoặc sử dụng dung dịch rửa tay; ví dụ găng tay sử dụng một lần dành cho nhân viên khám sàng lọc triệu chứng đối với những người khác hoặc xử lý đồ vật tiếp xúc thường xuyên.
- Đối với những cơ sở trong phòng thí nghiệm, nghiên cứu hoặc cơ sở lâm sàng, hãy đánh giá các thực hành thiết bị bảo vệ cá nhân hiện có và xác định các biện pháp bổ sung hoặc điều chỉnh cần thiết để ngăn ngừa phơi nhiễm với COVID-19.



Quy Định về Vệ Sinh và Khử Trùng

- Thực hiện vệ sinh cẩn thận các khu vực đi lại thường xuyên như khu ăn trưa, khu vực thay đồ, khu vực ra vào bao gồm cầu thang, giếng trời, tay vịn và bảng điều khiển thang máy. Thường xuyên khử trùng các bề mặt thường được sử dụng bao gồm thiết bị phòng thí nghiệm, dụng cụ, văn phòng phẩm, tay nắm cửa, nhà vệ sinh và khu vực rửa tay.
- Làm sạch các bề mặt có thể chạm giữa các ca hoặc giữa người dùng, tùy theo mức độ thường xuyên hơn, bao gồm nhưng không giới hạn ở các bề mặt làm việc, dụng cụ, tay cầm và chốt, và điều khiển trên thiết bị cố định và di động.
- Tránh dùng chung điện thoại, bàn làm việc, dụng cụ văn phòng hoặc thiết bị khác bất cứ khi nào có thể. Tuyệt đối không dùng chung PPE.
- Cung cấp sản phẩm vệ sinh cần thiết để cho nhân viên vệ sinh và sát trùng thường xuyên nơi làm việc cá nhân. Đảm bảo thiết bị vệ sinh hoạt động tốt và luôn được dự trữ và cung cấp thêm xà bông, khăn giấy, và dung dịch rửa tay khi cần.
- Để giảm thiểu nguy cơ mắc [bệnh Legionnaires](#) và các bệnh khác liên quan tới nước, hãy thực hiện [các bước](#) để đảm bảo rằng tất cả các hệ thống nước và tính năng đều an toàn để sử dụng sau thời gian tắt thiết bị kéo dài.
- Cho phép nhân viên có thời gian thực hiện bước vệ sinh trong ca làm việc. Công việc vệ sinh cần được phân công trong giờ làm như một phần nhiệm vụ của nhân viên. Điều chỉnh giờ làm việc để có đủ thời gian làm sạch đều đặn văn phòng, phòng thí nghiệm và các khu vực khác. Phân công nhân viên làm việc xen kẽ, để duy trì quy định về giữ khoảng cách giao tiếp và cho phép thời gian để làm sạch nhà vệ sinh.
- Khi chọn hóa chất sát khuẩn, các chủ lao động phải sử dụng các sản phẩm được duyệt dùng phòng chống COVID-19 trên danh sách do Cục [Bảo Vệ Môi Sinh \(EPA\) duyệt](#) và thực hiện theo hướng dẫn trên sản phẩm. Sử dụng chất sát trùng được dán nhãn là có hiệu quả phòng chống mầm bệnh virus đang hoành hành, dung dịch thuốc tẩy gia dụng pha loãng (5 tablespoons/3,78 lít nước), hoặc dung dịch cồn với tối thiểu 70% cồn phù hợp với bề mặt cần sát trùng. Cung cấp đào tạo nhân viên về nguy cơ đến từ hóa chất, các hướng dẫn của nhà sản xuất, yêu cầu về độ thoáng khí, và các yêu cầu sử dụng an toàn của Cal/OSHA. Nhân viên sử dụng chất vệ sinh hoặc khử trùng phải đeo găng tay và/hoặc thiết bị bảo hộ theo quy định trên hướng dẫn sử dụng sản phẩm. Thực hiện theo [phương pháp vệ sinh an toàn hơn với bệnh hen suyễn](#) do Sở Y Tế Công Cộng California đề xuất và đảm bảo độ thoáng khí phù hợp.
- Sửa đổi các dịch vụ trong bất kỳ căng-tin hoặc phòng ăn tại chỗ, bao gồm sử dụng thực phẩm đóng gói sẵn, đồ uống, gia vị, và các muỗng nĩa đóng gói.
- Nếu có thể, không vệ sinh bằng việc quét sàn hoặc phương pháp nào khác mà có thể phát tán mầm bệnh vào không khí. Sử dụng máy hút bụi có bộ lọc HEPA khi có thể.

- Cân nhắc lắp đặt máy lọc khí di động hiệu quả cao, nâng cấp hiệu quả của bộ lọc khí trong tòa nhà lên mức cao nhất có thể, và thực hiện các điều chỉnh khác để tăng độ thoáng khí và không khí ngoài trời trong văn phòng, và các không gian khác.
- Đối với những cơ sở trong phòng thí nghiệm, nghiên cứu hoặc cơ sở lâm sàng, hãy đánh giá quy định vệ sinh 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 Giao Tiếp

- Thực hiện các biện pháp để đảm bảo giữ khoảng cách giao tiếp ít nhất sáu feet giữa các nhân viên. Điều này có thể bao gồm việc sử dụng các vách ngăn hoặc tạo ngăn cách bằng dấu hiệu thị giác (ví dụ: vạch sàn hoặc dấu hiệu để chỉ ra nơi nhân viên nên đứng đâu).
- Thiết kế lại không gian văn phòng, cubic bàn làm việc, phòng thí nghiệm v.v, để đảm bảo không gian làm việc cho phép sáu feet giữa các nhân viên. Giảm sức chứa cho phòng hội nghị và phòng họp để duy trì ít nhất sáu feet giữ khoảng cách giao tiếp giữa các nhân viên. Chỉ định lối vào và lối ra riêng biệt và đăng các biển báo để có hiệu lực.
- Tiến hành thực hiện, khi có thể, hạn chế số nhân viên trong văn phòng tại cùng một thời điểm. Điều này có thể bao gồm việc lên lịch (ví dụ: thời gian bắt đầu/kết thúc xen kẽ), bố trí xen kẽ ngày báo cáo tại văn phòng, trở lại văn phòng làm việc thành nhiều giai đoạn, hoặc tiếp tục sử dụng làm việc từ xa khi có thể. Bố trí lại phòng thay đồ hoặc giới hạn hoặc bố trí xen kẽ việc sử dụng phòng thay đồ để tăng khoảng cách giữa các nhân viên
- Xem xét cho phép nhân viên nào yêu cầu điều chỉnh phương án nhiệm vụ sao cho giảm thiểu sự tiếp xúc với khách hàng và các nhân viên khác (ví dụ: quản lý kho hay xử lý nhu cầu hành chính bằng việc làm việc từ xa).
- Chuyển tất cả các cuộc họp và phỏng vấn sang điện thoại hoặc qua mạng. Điều chỉnh các cuộc họp bắt buộc phải là trực tiếp tiến hành cuộc họp quy mô nhỏ hơn để đảm bảo giữ khoảng cách giao tiếp .
- Ở những khu vực khó duy trì giữ khoảng cách giao tiếp, nhân viên nên tăng kiểm tra triệu chứng bao gồm kiểm tra nhiệt độ, thị giác và bằng lời nói.
- Ngưng những lần đi lại không cần thiết và khuyến khích những cuộc họp từ xa qua điện thoại và internet.
- Yêu cầu nhân viên tránh bắt tay hoặc sử dụng cách chào hỏi nào gần gũi tương tự như vậy, làm phạm quy định giữ khoảng cách giao tiếp.
- Đặt các giới hạn bổ sung về số lượng nhân viên trong các khu vực kín để đảm bảo cách ly ít nhất sáu feet để hạn chế lây truyền vi-rút.
- Phân công nhân viên làm việc xen kẽ, phù hợp với các quy định về tiền lương

và giờ làm, để duy trì quy định về giữ khoảng cách giao tiếp.

- Đóng cửa phòng nghỉ, sử dụng rào chắn hoặc tăng khoảng cách giữa các bàn / ghế để ngăn cách nhân viên và không khuyến khích tụ tập trong giờ nghỉ. Nếu có thể, hãy tạo ra các khu vực nghỉ ngoài trời có mái che và chỗ ngồi đảm bảo giữ khoảng cách giao tiếp.
- Sử dụng hệ thống phân cấp sau để ngăn truyền COVID-19 trong khu vực nghiên cứu, sản xuất và làm việc khác, đặc biệt là khi khó duy trì giữ khoảng cách giao tiếp: kiểm soát kỹ thuật, kiểm soát hành chính và PPE.
 - Kiểm soát kỹ thuật bao gồm tạo không gian cách ly hay rào chắn giữa các nhân viên như Plexiglas hoặc các vách ngăn chắc chắn và không thấm nước khác.
 - Kiểm soát hành chính bao gồm tăng số ca làm việc để giảm số lượng nhân sự có mặt tại một thời điểm và đảm bảo giữ khoảng cách giao tiếp đầy đủ.
 - PPE bao gồm tấm chắn mặt, [một số loại khẩu trang](#), và găng tay không thấm nước. Lưu ý rằng một số thiết bị dùng một lần như mặt nạ phòng độc được ưu tiên cho nhân viên y tế và nhân viên xử lý mầm bệnh và không nên sử dụng.

¹Yêu cầu thêm phải được cân nhắc đối với những người dễ bị lây nhiễm. Ngành khoa học đời sống phải tuân thủ mọi tiêu chuẩn của [Cal/OSHA](#) và phải sẵn sàng tuân thủ hướng dẫn của Cal/OSHA cũng như hướng dẫn của [Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh \(CDC\)](#) và [Bộ Y Tế Công Cộng California \(CDPH\)](#). Ngoài ra, chủ lao động phải sẵn sàng thay đổi hoạt động của mình khi những hướng dẫn này thay đổi.

