



Ứng phó với COVID-19 tại nơi làm việc

Cách sử dụng danh mục kiểm tra này:

Khi được thông báo rằng một nhân viên có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19, chủ lao động nên thông báo cho cơ quan y tế công cộng (LPHA) của địa phương mình về trường hợp đó càng sớm càng tốt và phải tuân theo hướng dẫn của họ. Việc sử dụng danh mục kiểm tra này sẽ giúp chủ lao động cộng tác với LPHA bằng cách thu thập các thông tin cần thiết để theo dõi việc phơi nhiễm tại nơi làm việc. Mặc dù các quy định cụ thể của liên bang, tiểu bang và địa phương sẽ thay đổi, các nguyên tắc về cô lập và cách ly chung sẽ vẫn được giữ nguyên. **Tuy nhiên, các biện pháp cụ thể được yêu cầu bởi Cơ quan Quản lý An toàn và Sức khỏe Nghề nghiệp Oregon (OR OSHA) cũng như Cơ quan Y tế Oregon (OHA).** Danh mục kiểm tra này không phải là bản trình bày đầy đủ các yêu cầu của OR OSHA hoặc OHA. Luôn kiểm tra trang web của [OR OSHA](#) và [OHA](#) để biết chính xác những gì được luật pháp yêu cầu tại nơi làm việc của quý vị. Xin lưu ý rằng OR OSHA Consultative Services cung cấp các dịch vụ an toàn và sức khỏe nghề nghiệp miễn phí, không cưỡng chế, bảo mật cho các chủ lao động ở Oregon. Chuyển hướng tại đây để tìm hiểu thêm và yêu cầu các dịch vụ tư vấn: [OR OSHA Consultation Services](https://osha.oregon.gov/consult/Pages/index.aspx) (<https://osha.oregon.gov/consult/Pages/index.aspx>)

Một số mục trong danh mục kiểm tra có thể yêu cầu thêm thông tin. Xem lại các nguồn lực hỗ trợ ở cuối tài liệu này để biết thêm hướng dẫn và chỉ dẫn về cách diễn giải các mục trong danh mục kiểm tra. Các trang web đều có siêu liên kết và URL đầy đủ để mọi người xem trực tuyến hoặc bản giấy.

Các chủ lao động nên tham khảo [Hướng dẫn về Cô lập và Cách ly của Cơ quan Y tế Oregon](#) và [Các Quy tắc về COVID-19 của OSHA Oregon](#) để biết thông tin chi tiết về các biện pháp được yêu cầu áp dụng để ngăn ngừa và ứng phó với các ca mắc COVID-19 tại nơi làm việc.

- Hướng dẫn về Cô lập và Cách ly của OHA:
<https://sharingsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/lv2351t.pdf>
- Các Quy tắc về COVID-19 của OR OSHA's:
<https://osha.oregon.gov/covid19/Pages/default.aspx>

*Xin chân thành cảm ơn Quận Deschutes, Bộ phận Ứng phó với COVID và Phục hồi của
Cơ quan Y tế Oregon
(CRRU) và các nhân viên của OR OSHA
Consultative Services đã tham gia lập tài liệu này.*

Danh mục kiểm tra về ứng phó tại nơi làm việc:

Hành động	Trạng thái
<p>1. Cô lập: Hướng dẫn (các) nhân viên có kết quả xét nghiệm dương tính (ca mắc) đi về nhà/ở nhà và tự cô lập. (Xem trang 3)</p>	<input type="checkbox"/> Đã hoàn thành <input type="checkbox"/> Đang diễn ra <input type="checkbox"/> Chưa bắt đầu <input type="checkbox"/> Không áp dụng
<p>2. Điều tra: Bảo vệ quyền riêng tư của nhân viên bằng cách không chia sẻ thông tin cá nhân của họ trừ khi họ cho phép. Bắt đầu thu thập hồ sơ, bao gồm:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Các triệu chứng bắt đầu khi nào • Xét nghiệm dương tính đã được thực hiện khi nào • Nhân viên làm việc lần cuối khi nào • Nhân viên làm việc lần cuối ở địa điểm nào • Ai có thể đã bị phơi nhiễm hoặc bị ảnh hưởng (Xem Trang 4) 	<input type="checkbox"/> Đã hoàn thành <input type="checkbox"/> Đang diễn ra <input type="checkbox"/> Chưa bắt đầu <input type="checkbox"/> Không áp dụng
<p>3. Liên hệ: Gọi cho LPHA địa phương (ví dụ: sở y tế quận) để giúp đánh giá tình hình và xác định các bước tiếp theo. (Xem trang 6)</p>	<input type="checkbox"/> Đã hoàn thành <input type="checkbox"/> Đang diễn ra <input type="checkbox"/> Chưa bắt đầu <input type="checkbox"/> Không áp dụng
<p>4. Thông báo: OR OSHA yêu cầu chủ lao động thông báo cho các nhân viên bị phơi nhiễm và bị ảnh hưởng trong vòng 24 giờ kể từ khi được thông báo về ca mắc. (Xem trang 6)</p>	<input type="checkbox"/> Đã hoàn thành <input type="checkbox"/> Đang diễn ra <input type="checkbox"/> Chưa bắt đầu <input type="checkbox"/> Không áp dụng
<p>5. Làm sạch và khử trùng: Nếu chưa đầy 3 ngày (72 giờ) kể từ khi nhân viên mắc COVID-19 ở trong cơ sở, hãy tạm thời đóng cửa khu vực mà nhân viên đó đã làm việc cho đến khi hoàn thành việc làm sạch và khử trùng. (Xem trang 7)</p>	<input type="checkbox"/> Đã hoàn thành <input type="checkbox"/> Đang diễn ra <input type="checkbox"/> Chưa bắt đầu <input type="checkbox"/> Không áp dụng
<p>6. Hướng dẫn: Chủ lao động nên hướng dẫn các nhân viên <u>chưa tiêm chủng</u> có tiếp xúc với ca mắc cách ly trong vòng 14 ngày. Hướng dẫn tất cả nhân viên bị phơi nhiễm đi xét nghiệm, lý tưởng nhất là 5-7 ngày (tối đa 14 ngày) sau khi phơi nhiễm. Các nhân viên bị phơi nhiễm và bị ảnh hưởng nên theo dõi triệu chứng trong 14 ngày sau khi phơi nhiễm, bất kể đã tiêm chủng hay chưa. (Xem Trang 8) Nếu người nào có triệu chứng thì nên đi xét nghiệm.</p>	<input type="checkbox"/> Đã hoàn thành <input type="checkbox"/> Đang diễn ra <input type="checkbox"/> Chưa bắt đầu <input type="checkbox"/> Không áp dụng
<p>7. Xác nhận: Chủ lao động phải đảm bảo các ca mắc và nhân viên đã bị phơi nhiễm mà chưa tiêm chủng hoặc có triệu chứng sẽ không trở lại làm việc trước khi kết thúc cô lập/cách ly hoàn toàn. (Xem Trang 11)</p>	<input type="checkbox"/> Đã hoàn thành <input type="checkbox"/> Đang diễn ra <input type="checkbox"/> Chưa bắt đầu <input type="checkbox"/> Không áp dụng

Danh mục kiểm tra về ứng phó tại nơi làm việc:

Hành động	Trạng thái
8. Bảo vệ và ngăn ngừa: Khuyến khích các nhân viên đi tiêm chủng và cung cấp các nguồn lực hỗ trợ để thực hiện việc này. Truy cập trang web của OR OSHA và OHA để biết thêm thông tin về các biện pháp ngăn ngừa và kiểm soát lây nhiễm COVID-19 cho các doanh nghiệp. (Xem Trang 12)	<input type="checkbox"/> Đã hoàn thành <input type="checkbox"/> Đang diễn ra <input type="checkbox"/> Chưa bắt đầu <input type="checkbox"/> Không áp dụng

Các nguồn lực hỗ trợ:

- 1. Cô lập:** Các nhân viên có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 (“**ca mắc**”) nên về nhà ngay và/hoặc ở nhà và **cô lập**.

“**Ca mắc** COVID-19 được xác nhận” có nghĩa là một người đã có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 bằng xét nghiệm khuếch đại axit nucleic (xét nghiệm: “RT-PCR”) hoặc xét nghiệm kháng nguyên hoặc bằng một phương pháp khác được cơ quan y tế công cộng của tiểu bang hoặc địa phương coi là đáng tin cậy. Trong danh mục kiểm tra này, “**ca mắc**” và “**nhân viên có kết quả xét nghiệm dương tính**” được sử dụng thay thế cho nhau.

“**Cô lập**” có nghĩa là tách riêng ở một khu vực sống/ở riêng và giữ một cá nhân bị nhiễm hoặc được coi một cách hợp lý là bị nhiễm COVID-19 ở xa những người không bị cô lập để tránh hoặc giới hạn việc lây bệnh cho những người không bị cô lập. Những người đã tiêm chủng đầy đủ có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 (tức là các ca mắc “đột phá”) vẫn nên cô lập.

“**Ca mắc COVID-19 giả định**” có nghĩa là một người chưa tiêm chủng có các triệu chứng phù hợp với COVID-19 và người đã tiếp xúc gần với ca nhiễm COVID-19 được xác nhận từ 2 đến 14 ngày trước khi khởi phát triệu chứng.

Ca mắc đã được xác nhận và **giả định** nên **cô lập** ít nhất là 10 ngày sau khi khởi phát bệnh và cho đến 24 giờ sau khi hết sốt mà không dùng thuốc hạ sốt và các triệu chứng COVID-19 (ho, khó thở và tiêu chảy) đang đỡ dần. Các ca mắc nên:

- Cô lập trong ít nhất 10 ngày sau ngày lấy mẫu bệnh phẩm được xét nghiệm dương tính nếu không có triệu chứng hoặc chỉ có các triệu chứng khác ngoài sốt, ho, khó thở và tiêu chảy.
- Cô lập trong ít nhất 20 ngày nếu bị bệnh nặng tiến triển đến nguy kịch liên quan đến COVID-19, nếu phải nhập viện vì COVID-19, hoặc nếu các nhân đó có hệ miễn dịch bị suy giảm nặng.

- Giữ liên lạc chặt chẽ với các cơ quan y tế công cộng tại địa phương hoặc tiểu bang và làm theo các khuyến nghị về sức khỏe cộng đồng.

OR OSHA cũng yêu cầu nhân viên được phép làm việc tại nhà trong thời gian cách ly hoặc cô lập nếu có công việc phù hợp và tình trạng của họ cho phép. Nhân viên phải được phép quay trở lại công việc trước đây của mình khi kết thúc thời gian cách ly hoặc cô lập. Bất cứ khi nào một nhân viên tham gia vào việc cách ly hoặc cô lập, cho dù là do các yêu cầu của quy tắc HOẶC OSHA hay do chủ lao động chọn thực hiện các biện pháp phòng ngừa bổ sung, (các) công nhân bị ảnh hưởng phải được thông báo rằng họ có quyền trở lại làm công việc trước đây của mình nếu vẫn còn sẵn mà không có bất kỳ hành động bất lợi nào do tham gia vào các hoạt động cách ly hoặc cô lập do COVID-19. Nhân viên phải **được tư vấn bằng văn bản** về quyền được trở lại làm việc như đã nêu và cần được cung cấp mọi thông tin liên quan đến thời gian được trả lương, nghỉ ốm hoặc bất kỳ phúc lợi nào khác của chủ lao động theo luật địa phương, tiểu bang hoặc liên bang.

Xem [Hướng dẫn về Cách ly và Cô lập của Cơ quan Y tế Oregon](https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/lv2351t.pdf) tại đây:
<https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/lv2351t.pdf>

Nhân viên phục vụ đồ ăn (ví dụ: nhân viên phục vụ, đầu bếp, người xử lý và chuẩn bị thực phẩm, v.v.) có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 hoặc những người sống với gia đình hoặc thành viên khác trong gia đình có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 được pháp luật Oregon yêu cầu một cách hợp pháp ([OAR 333-019-1000](#) và [OAR 333-150-0000](#)) báo cáo thông tin này cho người quản lý hoặc người giám sát của mình. Nếu một nhân viên *không* làm việc trong dịch vụ ăn uống, họ không bắt buộc phải nói với chủ lao động của mình. Nhân viên không làm công việc về dịch vụ ăn uống có thể tùy ý chia sẻ hoặc không chia sẻ kết quả xét nghiệm với chủ lao động hoặc đồng nghiệp của mình. Tuy nhiên, chủ lao động nên *khuyến khích mạnh mẽ nhân viên* thông báo kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 càng sớm càng tốt. Đảm bảo rằng nhân viên sẵn sàng và thoải mái chia sẻ kết quả xét nghiệm dương tính của mình bằng cách thông báo rõ ràng về chính sách nghỉ ốm và đảm bảo với nhân viên rằng vị trí của họ sẽ không bị ảnh hưởng do họ mắc COVID-19.

Yêu cầu chủ lao động cung cấp thời gian nghỉ ốm có lương và nghỉ phép việc gia đình và y tế mở rộng theo Đạo luật Ứng phó với Coronavirus Gia đình Trên hết (FFCRA) đã hết hạn vào ngày 31 tháng 12 năm 2020. Vui lòng truy cập trang Câu hỏi và Trả lời FFCRA của Bộ phận Tiền lương và Giờ làm việc để tìm hiểu thêm về các quyền và trách nhiệm của người lao động và chủ lao động sau ngày này
<https://www.dol.gov/agencies/whd/pandemic/ffcra-questions#104>

Công ty bảo hiểm Bồi thường Tai nạn Lao động có thể cung cấp khoản thanh toán thu nhập cho những nhân viên phải nghỉ việc do mắc COVID-19 tại nơi làm việc.

Chủ lao động nên liên hệ với nhà cung cấp bảo hiểm bồi thường tai nạn lao động của mình về các quyền lợi dành cho nhân viên mắc COVID-19.

- 2. Điều tra:** Khi chủ lao động biết một nhân viên bị dương tính, họ nên thu thập thông tin bao gồm thời điểm bắt đầu xuất hiện triệu chứng, thời điểm xét nghiệm dương tính, thời điểm nhân viên đó làm việc lần cuối, địa điểm họ làm việc và những người có thể đã tiếp xúc hoặc bị ảnh hưởng (Xem định nghĩa bên dưới).

Những người được coi là "**phơi nhiễm**" và do đó được coi là "**tiếp xúc gần**" một ca mắc là những người đã tiếp xúc với người nhân viên bị dương tính ở khoảng cách từ 6 feet hoặc gần hơn trong hơn 15 phút (cộng dồn, trong khoảng thời gian 24 giờ) trong **giai đoạn lây nhiễm** của họ. **Giai đoạn lây nhiễm** của một ca mắc là 48 giờ trước khi các triệu chứng bắt đầu HOẶC 48 giờ trước khi có kết quả xét nghiệm dương tính nếu người mắc không có triệu chứng. Giai đoạn lây nhiễm tiếp tục ít nhất 10 ngày sau khi các triệu chứng bắt đầu hoặc kết quả xét nghiệm dương tính.

Các cá nhân được coi là "**bị ảnh hưởng**" nếu họ không tiếp xúc gần với người lây nhiễm nhưng có thể sử dụng cgybg không gian bao gồm hành lang, phòng tắm, phòng nghỉ, v.v. với người bị dương tính trong thời gian lây nhiễm của họ.

Việc tạm dừng hoạt động là thận trọng trong trường hợp có thể có nhiều người bị phơi nhiễm trong **giai đoạn lây nhiễm**. Việc tạm dừng hoạt động có thể hữu ích để xác định còn có thêm nhân viên nào mắc nữa hay không, đồng thời loại bỏ cơ hội để xảy ra tiếp xúc thêm.

Chủ lao động sẽ cần xác định nhân viên nào từng **tiếp xúc gần** với ca mắc trong 48 giờ trước khi người mắc phát triển các triệu chứng hoặc có kết quả xét nghiệm dương tính. Trong việc này, cần xem lịch làm việc của nhân viên để xác định ai đã ở chỗ làm việc trong thời gian lây nhiễm của người mắc và thảo luận về các thói quen hàng ngày và tương tác với chính người mắc. Các doanh nghiệp không chịu trách nhiệm nghiêm ngặt trong việc truy tìm địa chỉ liên hệ; tuy nhiên, việc lưu giữ hồ sơ chính xác về lịch làm việc của nhân viên và những người khác có mặt tại hiện trường sẽ giúp các quan chức y tế công cộng trong nỗ lực của họ.

Chủ lao động được **yêu cầu** đánh giá nguy cơ phơi nhiễm COVID-19 của nơi làm việc của mình. Hồ sơ liên quan đến đánh giá bắt buộc này có thể hữu ích cho việc xác định các nhân viên khác có thể đã bị ảnh hưởng hoặc bị phơi nhiễm. Xem [Quy tắc Giải quyết Trường hợp Khẩn cấp Y tế Công cộng về COVID-19 ở Tất cả các Nơi làm việc của Oregon](#) của OR OSHA để biết thêm thông tin về việc thực hiện đánh giá mức độ phơi nhiễm nhằm đánh giá các nhiệm vụ của người lao động và mức độ phơi nhiễm tiềm năng.

OR OSHA đã thực hiện một [Mẫu Đánh giá Rủi ro](#) và mẫu Đánh giá rủi ro có sẵn để hỗ trợ chủ lao động hoàn thành nhiệm vụ này.

- [Nguyên tắc Giải quyết Tình trạng Khẩn cấp về Y tế Công cộng do COVID-19 tại Tất cả các Nơi làm việc ở Oregon](https://osha.oregon.gov/OSHARules/div1/437-001-0744.pdf), bao gồm cả Hướng dẫn Đánh giá Rủi ro Phơi nhiễm: <https://osha.oregon.gov/OSHARules/div1/437-001-0744.pdf>
- Mẫu Đánh giá Rủi ro của OR OSHA: <https://osha.oregon.gov/OSHAPubs/pubform/exposure-risk-assessment-form.docx>
- Danh bạ LPHA của OHA: <https://www.oregon.gov/oha/ph/ProviderPartnerResources/LocalHealthDepartmentResources/Pages/lhd.aspx>

Điều quan trọng cần lưu ý là trong trường hợp các quận hạt đang có mức độ lây nhiễm cao, các hoạt động điều tra ca mắc và truy vết được sửa đổi để ưu tiên các vụ bùng phát lớn hơn ở những nơi có nguy cơ cao. Điều này có nghĩa là nhiệm vụ xác định những người tiếp xúc gần sẽ thuộc về các chủ lao động.

3. Liên hệ: Chủ lao động được yêu cầu chia sẻ thông tin sức khỏe được bảo vệ với sở y tế theo quy định [OAR 333-019-0000](#). Việc này được áp dụng cho những người mắc COVID-19 và những người được xác định là có tiếp xúc gần. Chủ lao động nên liên hệ với nhóm ứng phó với COVID-19 của cơ quan y tế công cộng (LPHA) của mình và cộng tác để xác định và cung cấp thông tin liên lạc cho bất kỳ người nào tiếp xúc tại nơi làm việc. Nếu khả năng của LPHA cho phép, nhân viên sẽ liên hệ với những người đã tiếp xúc gần để cung cấp thông tin và hướng dẫn.

Chủ lao động nên liên hệ với cơ quan y tế công cộng tại địa phương của mình để đánh giá tình hình và lập kế hoạch cho các bước tiếp theo. Truy cập [danh bạ LPHA của Cơ quan Y tế Oregon](#) để tìm liên lạc theo quận. Các [đường dây báo cáo bệnh truyền nhiễm của quận](#) cũng có thể được sử dụng sau nhiều giờ.

- Danh bạ LPHA của Cơ quan Y tế Hoa Kỳ: <https://www.oregon.gov/oha/PH/PROVIDERPARTNERRESOURCES/LOCALHEALTHDEPARTMENTRESOURCES/Pages/lhd.aspx>
- Các đường dây báo cáo dịch bệnh có thể thông báo theo quận: <https://www.oregon.gov/oha/PH/DiseasesConditions/CommunicableDisease/ReportingCommunicableDisease/Documents/reportdisease.pdf>

Điều quan trọng cần lưu ý là trong trường hợp các quận hạt đang có mức độ lây nhiễm cao, các hoạt động điều tra ca mắc và truy vết được sửa đổi để ưu tiên các vụ bùng phát lớn hơn ở những nơi có nguy cơ cao. Điều này có nghĩa là nhiệm vụ thông báo cho nhân viên đã tiếp xúc hoặc bị ảnh hưởng và hướng dẫn họ tự cô lập, cách ly, xét nghiệm và theo dõi các triệu chứng sẽ thuộc về chủ lao động.

4. Thông báo: OR OSHA yêu cầu chủ lao động thiết lập và thực hiện một quy trình thông báo cho các nhân viên bị phơi nhiễm (những người đã ở cách ca mắc COVID-19 đã được xác nhận trong vòng 6 feet trong tổng thời gian tích lũy từ 15 phút trở lên, bất kể một hoặc cả hai người trong số họ có sử dụng trang bị kiểm soát nguồn lây, ví dụ như khẩu trang) rằng họ đã tiếp xúc liên quan đến công việc với một người có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19, cũng như thông báo cho các nhân viên bị ảnh hưởng (những người làm việc trong cùng một cơ sở hoặc trong cùng một khu vực được xác định rõ cơ sở, ví dụ như một tầng cụ thể) mà một người đã có mặt trong cơ sở đó đã được xác nhận mắc COVID-19.

Quá trình thông báo này phải bao gồm các yếu tố sau:

- a. Một cơ chế để thông báo cho cả nhân viên bị phơi nhiễm và bị ảnh hưởng trong vòng 24 giờ kể từ khi chủ lao động biết rằng một người mắc COVID-19 đã có mặt tại nơi làm việc trong khi lây nhiễm hoặc có thể đã tiếp xúc liên quan đến công việc với (các) nhân viên của họ trong khi lây nhiễm; và
- b. Quy trình thông báo này phải được thiết lập và thực hiện theo tất cả các luật và quy định hiện hành của liên bang và Oregon.
- c. Chủ lao động có thể đáp ứng yêu cầu này bằng cách áp dụng quy trình mẫu được xuất bản bởi OSHA Oregon với:
 - » Định dạng MS Word: <https://osha.oregon.gov/Documents/Model-COVID-19-Notification-Policy.docx>
 - » Định dạng PDF: <https://osha.oregon.gov/Documents/Model-COVID-19-Notification-Policy.pdf>
 - » File MS Word bằng tiếng Tây Ban Nha: <https://osha.oregon.gov/Documents/Model-COVID-19-Notification-Policy-spanish.docx>
 - » File PDF bằng tiếng Tây Ban Nha: <https://osha.oregon.gov/Documents/Model-COVID-19-Notification-Policy-spanish.pdf>

Khi ứng phó với sự bùng phát dịch bệnh, chủ lao động nên bảo vệ quyền riêng tư của nhân viên bằng cách không chia sẻ thông tin cá nhân của họ, trừ khi được phép làm như vậy. Trong các doanh nghiệp có ít lao động, việc bảo vệ quyền riêng tư của nhân viên có thể khó khăn. Xin lưu ý rằng không bắt buộc phải thông báo cho nhân viên họ đã tiếp xúc với *ai*. Chủ lao động có thể bảo vệ danh tính của nhân viên mắc COVID-19 bằng cách thông báo cho các nhân viên khác rằng họ đã bị phơi nhiễm tại nơi làm việc và không bắt buộc phải cung cấp thêm thông tin về các điều kiện tiếp xúc.

5. Làm sạch và khử trùng: Theo quy định của OR OSHA, chủ lao động **phải** làm sạch và khử trùng mọi khu vực chung, bề mặt tiếp xúc nhiều và bất kỳ thiết bị dùng chung nào dưới sự kiểm soát của chủ lao động mà một cá nhân được xác định là bị nhiễm COVID-19 đã sử dụng hoặc tiếp xúc trực tiếp. Nếu chủ lao động biết được việc phơi nhiễm tại nơi làm việc trong vòng 24 giờ kể từ khi người mắc COVID-19 có mặt tại nơi làm việc thì khu vực làm việc của họ và bất kỳ thiết bị nào mà họ đã sử dụng đều phải được làm sạch và khử trùng. Nếu chủ lao động biết được việc phơi nhiễm trong khoảng thời gian từ 24 đến 72 giờ sau khi người mắc COVID-19 có mặt lần cuối trong khu vực thì chỉ cần làm sạch chứ không phải khử trùng. Nếu chủ lao động biết về việc phơi nhiễm hơn 72 giờ sau khi người mắc COVID-19 đó có mặt lần cuối trong khu vực, thì không cần làm sạch hoặc khử trùng bổ sung (nhiều hơn thường lệ).

Chủ lao động nên đảm bảo rằng các sản phẩm làm sạch/khử trùng của mình được biết là có thể tiêu diệt vi rút gây ra COVID-19. Truy cập "[Danh sách N](#)" của Cơ quan Bảo vệ Môi trường để biết danh sách các sản phẩm được phê duyệt:

<https://www.epa.gov/coronavirus/about-list-n-disinfectants-coronavirus-covid-19-0>

Để biết thêm thông tin về việc làm sạch và khử trùng - cho cả quy trình thường ngày và khi có người bị ốm - hãy truy cập trang web "[Làm sạch và Khử trùng Cơ sở của bạn](#)" của Trung tâm Kiểm soát và Phòng chống Bệnh tật:

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/disinfecting-building-facility.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fcommunity%2Freopen-guidance.html

6. Hướng dẫn:

- Các nhân viên có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 (**các ca mắc**) hoặc biểu hiện các triệu chứng COVID-19 (các trường hợp giả định) nên được **cô lập**.
- Nhân viên đã bị **phơi nhiễm** nên **cách ly** trong 14 ngày và theo dõi các triệu chứng, trừ khi họ đã được tiêm chủng đầy đủ. Tất cả nhân viên bị phơi nhiễm nên đi xét nghiệm, lý tưởng là 5-7 ngày sau khi phơi nhiễm, tối đa 14 ngày sau khi phơi nhiễm, bất kể đã tiêm chủng hay chưa.
- Nhân viên đã từng **ảnh hưởng** nên tự theo dõi các triệu chứng và đi xét nghiệm nếu các triệu chứng phát triển.

Truy cập [Hướng dẫn của Cơ quan Y tế Oregon](#) để biết thêm chi tiết về cách xác định xem nhân viên của quý vị nên cô lập hay cách ly:

<https://sharedsystems.dhsosha.state.or.us/DHSForms/Served/lv2351t.pdf>

"**Cách ly**" có nghĩa là một người đã tiếp xúc với người mắc COVID-19 (phơi nhiễm) và người không có dấu hiệu hoặc triệu chứng mắc COVID-19 sống/ăn ở và giữ

mình cách xa những người chưa bị phơi nhiễm, nhằm ngăn chặn hoặc hạn chế lây truyền bệnh cho người khác.

Phơi nhiễm/Tiếp xúc gần: Các nhân viên chưa được tiêm chủng đã ở cách một nhân viên dương tính trong vòng 6 feet trong hơn 15 phút trong một ngày làm việc sẽ cần ngay lập tức thực hiện cách ly trong 14 ngày. Thời gian cách ly có thể thay đổi theo quận. Chủ lao động nên liên hệ với LPHA của địa phương để tìm hiểu về thời gian cách ly yêu cầu. Sau ít nhất 5 ngày kể từ khi phơi nhiễm, người cách ly nên đi xét nghiệm.

Người bị phơi nhiễm nhưng đã **tiêm chủng đầy đủ** không bắt buộc phải cách ly. **Đã tiêm chủng đầy đủ** có nghĩa là một người đã được tiêm hai mũi vắc xin Moderna hoặc Pfizer hoặc một mũi vắc xin Johnson & Johnson VÀ đã hai tuần đã trôi qua kể từ khi tiêm mũi cuối cùng.

Những người chưa tiêm chủng, chưa tiêm mũi thứ hai vắc xin Moderna hoặc Pfizer, hoặc thời gian từ khi tiêm mũi cuối cùng đến lúc phơi nhiễm chưa đủ hai tuần thì nên cách ly. Những người tiếp xúc gần đã tiêm chủng **đầy đủ** cần theo dõi các triệu chứng.

OHA và [CDC khuyến nghị](#) rằng những người đã tiêm chủng đầy đủ tiếp xúc gần với người nhiễm COVID-19 nên thực hiện xét nghiệm sau khi tiếp xúc 5-7 ngày, ngay cả khi không có triệu chứng. Họ nên tuân theo các yêu cầu về khẩu trang của OHA. Nếu kết quả xét nghiệm là dương tính, người đã tiêm chủng nên cô lập trong 10 ngày.

- Khuyến cáo của CDC đối với người đã tiêm chủng:
https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/fully-vaccinated.html?s_cid=11569:fully%20vaccinated:sem.ga:p:RG:GM:gen:PT N.Grants:FY21
- Xin lưu ý rằng thời gian cách ly rút ngắn không phải là một lựa chọn cho dân cư hoặc bệnh nhân ở một số cơ sở nhất định, bao gồm cơ sở chăm sóc dài hạn, nhà nuôi dưỡng người lớn, cơ sở chăm sóc sức khỏe dân cư (ví dụ: cơ sở điều trị sức khỏe hành vi tại khu dân cư, nhà tập thể cho người khuyết tật trí tuệ hoặc chậm phát triển), cơ sở chăm sóc sức khỏe nội trú (ví dụ: bệnh viện, nhà tế bần nội trú), và các cơ sở sửa chữa (ví dụ, nhà tù và trại giam).

Nhân viên bị ảnh hưởng: Chủ lao động nên hướng dẫn nhân viên bị ảnh hưởng tiếp tục theo dõi bản thân hàng ngày để tìm các triệu chứng trong thời gian đủ 14 ngày sau lần cuối họ tiếp xúc với một người mắc COVID-19.

Tất cả những người tiếp xúc gần (chưa tiêm chủng và đã tiêm chủng đầy đủ) và **nhân viên bị ảnh hưởng** nên theo dõi các triệu chứng. Các triệu chứng này bao

gồm sốt ($\geq 100.4^{\circ}\text{F}$), ho, khó thở, buồn nôn ói, nôn ói, tiêu chảy, ớn lạnh, mệt mỏi, đau họng, nghẹt mũi hoặc chảy nước mũi, đau nhức cơ hoặc toàn thân, đau đầu và hoặc mất vị giác (không nếm được vị gì) hoặc khứu giác (không ngửi thấy gì). Nếu các triệu chứng tăng lên, nhân viên nên nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ y tế của mình và đi xét nghiệm càng sớm càng tốt. Các nhân viên nên:

- Theo dõi về các triệu chứng sốt ($\geq 100.4^{\circ}\text{F}$), ho, sốt và các [triệu chứng khác](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/quarantine-isolation.html) của COVID-19. (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/quarantine-isolation.html>)
- Ghi nhớ ngày bắt đầu xuất hiện bất kỳ triệu chứng mới nào
- Tìm kiếm thêm đánh giá từ một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe thông qua khám bệnh từ xa hoặc gặp trực tiếp nếu các triệu chứng trở nên tồi tệ hơn. Nên gọi cho các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe trước khi tìm kiếm dịch vụ chăm sóc để tìm hiểu xem liệu họ có khuyến khích thăm khám trực tiếp hay không.
- Tìm kiếm ngay chăm sóc y tế khẩn cấp nếu họ phát triển các dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp về COVID-19 bao gồm: cực kỳ khó thở, môi hoặc mặt hơi xanh, đau liên tục hoặc tức ngực, chóng mặt liên tục hoặc choáng váng, lú lẫn, khó thức dậy, mới bị nói lắp và/hoặc co giật hoặc động kinh không ngừng.

Xét nghiệm: Nhân viên có các triệu chứng mắc COVID-19 hoặc tiếp xúc gần với người mắc COVID-19 nên được xét nghiệm, bất kể họ đã tiêm chủng hay chưa, khi tiếp xúc có đeo khẩu trang, khăn che mặt hay mặt nạ thở hay không.

Những người tiếp xúc gần không có triệu chứng nên đợi từ 5 đến 7 ngày sau khi tiếp xúc rồi mới đi xét nghiệm COVID-19. Nếu tiến hành xét nghiệm quá sớm thì kết quả sẽ kém chính xác hơn.

Người tiếp xúc gần chưa tiêm chủng nên ở nhà và tránh xa những người khác trong khi chờ xét nghiệm. Những người chưa tiêm chủng cũng nên cách ly trong khoảng thời gian do LPHA quy định, bất kể có kết quả xét nghiệm âm tính hay không.

Trong một số tình huống nhất định, tốt nhất là chủ lao động nên cho xét nghiệm toàn bộ nhân viên của mình, hoặc một phần nhỏ trong số nhân viên, khi biết có ca mắc tại nơi làm việc của mình. Chủ lao động nên làm việc với LPHA địa phương để xác định xem việc xét nghiệm ngay lập tức có phải là tốt nhất trong tình huống của mình hay không. Chủ lao động phải hợp tác bằng cách cung cấp miễn phí cho nhân viên của mình và không gian thích hợp cho người lao động bất cứ khi nào cơ quan y tế công cộng địa phương hoặc Cơ quan Y tế Oregon hướng dẫn rằng xét nghiệm chẩn đoán COVID-19 tại nơi làm việc là cần thiết. Nếu việc xét nghiệm đó được thực hiện

theo chỉ đạo của chủ lao động thì chủ lao động có trách nhiệm chi trả các chi phí xét nghiệm, bao gồm nhưng không giới hạn ở chi phí xét nghiệm COVID-19, thời gian của nhân viên và việc đi lại của nhân viên. Tuy nhiên, nếu chủ lao động không yêu cầu xét nghiệm, chủ lao động sẽ không bao trả chi phí trực tiếp cho xét nghiệm đó hoặc cho bất kỳ chuyến đi nào của nhân viên liên quan.

Tìm kiếm xét nghiệm bằng cách liên lạc với LPHA hoặc truy cập [trang xét nghiệm của OHA](https://govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-testing?gclid=EAlalQobChMI5rO36lrw8glV0wN9Ch346AZ1EAAYAiAAEgL2IfD_BwE) tại đây: https://govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-testing?gclid=EAlalQobChMI5rO36lrw8glV0wN9Ch346AZ1EAAYAiAAEgL2IfD_BwE

Ma trận dưới đây có thể giúp chủ lao động phân loại nhân viên thành các nhóm dựa trên tình trạng phơi nhiễm và tiêm chủng và tư vấn cho nhân viên một cách phù hợp. Nếu nhân viên có kết quả xét nghiệm dương tính hoặc có triệu chứng, họ nên được cô lập/cách ly bất kể đã tiêm chủng hay chưa.

Nhân viên:	Cần:	Xét nghiệm?
Một ca dương tính đã được xác nhận	CỔ LẬP	Không - đã xét nghiệm rồi
Phơi nhiễm, có triệu chứng và CHƯA tiêm chủng	Cô lập	Có - ngay lập tức
Phơi nhiễm, có triệu chứng và ĐÃ tiêm chủng đầy đủ	Cô lập	Có - ngay lập tức
Phơi nhiễm, không có triệu chứng , và CHƯA tiêm chủng,	Cách ly 14 ngày	Có - 5-7 ngày sau khi tiếp xúc
Phơi nhiễm, không có triệu chứng và đã tiêm chủng đầy đủ,	Theo dõi các triệu chứng trong 14 ngày*	Có - 5-7 ngày sau khi tiếp xúc
Bị ảnh hưởng, có triệu chứng và CHƯA tiêm chủng	Cô lập	Có - ngay lập tức
Bị ảnh hưởng, có triệu chứng và đã tiêm chủng đầy đủ	Cô lập	Có - ngay lập tức
Bị ảnh hưởng, không có triệu chứng và CHƯA tiêm chủng	Theo dõi các triệu chứng trong 14 ngày	Không
Bị ảnh hưởng, không có triệu chứng và đã tiêm chủng đầy đủ	Theo dõi các triệu chứng trong 14 ngày	Không

*Một số cơ quan y tế công cộng địa phương có thể cho phép tùy chọn rút ngắn thời gian cách ly. Vui lòng liên hệ với LPHA địa phương để được hướng dẫn thêm. Đây là một [danh bạ các Sở Y tế Quận của Oregon](https://www.oregon.gov/oha/PH/PROVIDERPARTNERRESOURCES/LOCALHEALTHDEPARTMENTRESOURCES/Pages/lhd.aspx).

(<https://www.oregon.gov/oha/PH/PROVIDERPARTNERRESOURCES/LOCALHEALTHDEPARTMENTRESOURCES/Pages/lhd.aspx>)

- 7. Xác nhận:** Đảm bảo nhân viên không trở lại làm việc trước thời gian quy định. Lưu giữ hồ sơ chi tiết để xác nhận rằng nhân viên đang chờ khoảng thời gian thích hợp trước khi quay lại nơi làm việc. Một số LPHA sẽ hướng dẫn thời gian cách ly trong các tài liệu tiếp cận (ví dụ: “Thư gửi Người mắc”) mà họ cung cấp cho người mắc COVID-19. Chủ lao động có thể yêu cầu xem các Thư này để khẳng định rằng thời gian cách ly của nhân viên đã kết thúc. Nhân viên có thể trở lại làm việc khi:

- Ít nhất 10 ngày đã trôi qua kể từ khi bắt đầu có các triệu chứng (hoặc kể từ khi xét nghiệm chẩn đoán dương tính đầu tiên nếu người đó không có triệu chứng **VÀ**
- Ít nhất 24 giờ đã trôi qua kể từ lần sốt cuối cùng mà không cần sử dụng thuốc hạ sốt **VÀ**
- Các triệu chứng khác đã cải thiện. Người mắc COVID-19 nên làm việc với LPHA để xác định khi nào các triệu chứng đã được cải thiện đủ để trở lại làm việc.

8. Bảo vệ và ngăn ngừa: Khuyến khích nhân viên đi tiêm chủng và cung cấp hướng dẫn và các nguồn lực để họ làm việc đó. Tiêm chủng tiếp tục là biện pháp phòng ngừa tốt nhất để bảo vệ chống lây nhiễm COVID-19 và hiện được bắt buộc đối với tất cả nhân viên liên bang và nhân viên tại các doanh nghiệp sử dụng trên 100 công nhân. Cơ quan Y tế Oregon có nhiều nguồn lực hỗ trợ dành cho chủ lao động về việc giúp nhân viên tiếp cận với vắc xin COVID-19:

<https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/lv3650.pdf>

Các yêu cầu cụ thể bổ sung của OR OSHA bao gồm các yêu cầu dưới đây, tùy thuộc vào loại nơi làm việc:

- Chương trình kiểm soát và phòng ngừa lây nhiễm (tất cả các nơi làm việc)
- Thông gió (tất cả các chỗ làm việc)
- Sàng lọc và phân loại (các cơ sở chăm sóc sức khỏe)
- Giữ khoảng cách (công ty vận chuyển, chủ lao động ngành chăm sóc sức khỏe)
- Rào chắn, vách ngăn và phòng cô lập (cơ sở chăm sóc sức khỏe)

Để biết thêm thông tin về các biện pháp phòng ngừa bắt buộc, hãy truy cập các Quy tắc về COVID-19 của OR OSHA:

<https://osha.oregon.gov/covid19/Pages/default.aspx>

OR OSHA Consultative Services cung cấp các dịch vụ an toàn và sức khỏe nghề nghiệp bảo mật, không cưỡng chế, miễn phí cho các chủ lao động ở Oregon.

Chuyển đến mục này để yêu cầu các dịch vụ tư vấn: [Oregon OSHA Consultation Services \(https://osha.oregon.gov/consult/Pages/index.aspx\)](https://osha.oregon.gov/consult/Pages/index.aspx).

Truy cập [Các Nguồn lực Hỗ trợ Công đồng và Thông tin về COVID-19 của OHA](https://govstatus.egov.com/or-oha-covid-resources) để biết thêm thông tin về các biện pháp phòng ngừa và thực hành tốt nhất:

<https://govstatus.egov.com/or-oha-covid-resources>

Cơ quan Y tế Oregon sẵn sàng hỗ trợ quý vị thực hiện danh mục kiểm tra này. Liên hệ với Cơ quan Y tế Oregon bằng cách gửi tin nhắn tới

COVID.19@dhsosha.state.or.us, Người nhận là Chuyên gia Sức khỏe Môi trường và Nơi làm việc của Bộ phận Hỗ trợ Người dân.

Khả năng tiếp cận tài liệu: Đối với những người bị khuyết tật hoặc người không nói được tiếng Anh, OHA có thể cung cấp thông tin theo các định dạng khác, chẳng hạn như bản dịch, bản in chữ lớn hay chữ nổi. Liên hệ với Bộ truyền thông COVID-19 tại số 1-971-673-2411, 711 TTY hoặc COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us.