

Nhân viên hỗ trợ cá nhân & chăm sóc tại nhà

Phòng chống cúm mùa và vi rút corona mới (COVID-19)

Các bước phòng chống - Phòng ngừa tiêu chuẩn

Bảo vệ bản thân và người bạn chăm sóc tránh các bệnh truyền nhiễm trong công việc đòi hỏi phải biết về thông tin, thực hành vệ sinh tốt và thực hiện một số biện pháp phòng ngừa hợp lý. Đây là những biện pháp phòng ngừa mà bạn có thể kiểm soát.

Luôn thực hành các biện pháp phòng ngừa tiêu chuẩn.

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (Centers for Disease Control and Prevention) khuyến nghị các hành động phòng ngừa sau đây để giúp ngăn ngừa sự lây lan của các bệnh truyền nhiễm:

- Tránh tiếp xúc gần với những người bị bệnh bên ngoài công việc
- Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng của quý vị.
- Khi bạn ốm, hãy ở nhà.
- Che miệng khi ho.
- Che miệng khi bạn hắt hơi bằng khăn giấy, sau đó cho khăn giấy vào thùng rác.

Rửa tay

Rửa tay là một trong những biện pháp phòng vệ tốt nhất của bạn chống lại sự lây nhiễm. Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây, đặc biệt là sau khi đi vệ sinh; xử lý dịch cơ thể; sau khi thay găng tay; trước khi ăn; khi tay bị dính bẩn; và sau khi xì mũi, ho hoặc hắt hơi.

Nếu xà phòng và nước không sẵn có, hãy sử dụng chất khử trùng tay chứa cồn có ít nhất 60% cồn. Luôn rửa tay bằng xà phòng và nước nếu thấy tay bị bẩn.

Bạn bị ốm?

Hãy thông báo ngay cho khách hàng-người sử dụng lao động, người sử dụng lao động trên hồ sơ (employer of record), người quản lý hồ sơ, đại diện cá nhân hoặc điều phối viên dịch vụ nếu bạn không thể đi làm.

Bạn có lo ngại về việc tiếp xúc với một bệnh về đường hô hấp khi làm việc?

Bạn nên nói chuyện với Khách hàng-Người sử dụng lao động, và Người đại diện của họ hoặc Người sử dụng lao động trên hồ sơ (employer of record) về mối quan ngại của bạn. Hãy nhớ luôn luôn thực hành các biện pháp phòng ngừa tiêu chuẩn và rửa tay

Thiết bị bảo vệ cá nhân

CDC không khuyến nghị công chúng đeo khẩu trang. Tuy nhiên, nhân viên y tế nên đeo khẩu trang, nếu họ đang chăm sóc cho những người có tình trạng sức khỏe khiến họ gặp rủi ro thêm.

Việc sử dụng khẩu trang rất quan trọng đối với những người đang chăm sóc ai đó trong môi trường gần gũi tại nhà, những người có thể đang mắc bệnh về đường hô hấp hoặc cúm. Nhân viên hỗ trợ cá nhân và chăm sóc tại nhà phải liên hệ với văn phòng địa phương nếu có nhu cầu thích hợp về găng tay và khẩu trang. **Do nhu cầu, khẩu trang và găng tay rất khó mua được và có thể không có tại thời điểm bạn gửi yêu cầu.**

Tài nguyên & Nguồn lực

Trang web An toàn & Sức khỏe của Ủy ban Chăm sóc Tại nhà

Oregon: <https://www.oregon.gov/DHS/SENIORS-DISABILITIES/HCC/PSW-HCW/Pages/Health-Safety.aspx>

Cơ quan Y tế Oregon (Oregon Health Authority, OHA):

<https://www.oregon.gov/oha/PH/DISEASESCONDITIONS/DISEASESAZ/Pages/emerging-respiratory-infections.aspx>

Centers for Disease Control and Prevention:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/prevention-treatment.html>

Tìm một khóa học an toàn của OHCC gần với bạn:

<https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/de2368.i2.2.20.pdf>