

COVID-19

Sở Y tế Công cộng Quận Los Angeles Ứng phó với COVID-19 ở Nơi làm việc

Cập nhật Gần đây:

Ngày 13 tháng 1 năm 2021: Chính sách mới được cập nhật để phản ánh yêu cầu kiểm dịch trong 10 ngày và yêu cầu tự theo dõi các triệu chứng từ Ngày thứ 11 đến Ngày thứ 14 sau khi biết đã phơi nhiễm với COVID-19 hoặc sau khi di chuyển/du lịch đến Los Angeles.

Vì số các ca nhiễm COVID-19 đang gia tăng ở Quận Los Angeles, mọi người nên ở nhà và tránh giao tiếp với những người khác. Tuy nhiên, nhiều nhân viên thiết yếu vẫn cần phải đi làm, điều này đặt họ vào nguy cơ bị nhiễm bệnh và làm lây lan COVID-19. Chủ lao động cần chuẩn bị sẵn sàng để ứng biến khi xác định có một ca nhiễm COVID-19 hoặc khi có tình trạng phơi nhiễm với COVID-19 tại nơi làm việc.

Một ca nhiễm là một người có xét nghiệm vi-rút (qua mẫu thử tằm bông hoặc mẫu nước bọt) dương tính với COVID-19 hoặc đã được bác sĩ thông báo rằng họ đã bị nhiễm COVID-19. Các chủ lao động nên lập sẵn một kế hoạch tại chỗ làm khi một ca nhiễm được báo cáo trong số các nhân viên. Kế hoạch phải gồm việc gửi (một hoặc các) ca nhiễm về nhà để tự cách ly và cũng như gửi bất cứ ai đã tiếp xúc gần với một hoặc các ca nhiễm về nhà để tự kiểm dịch. Là một phần của kế hoạch, chủ lao động nên tiến hành phương cách để cam đoan rằng tất cả các nhân viên đang kiểm dịch đều được xét nghiệm, để mà chủ lao động có thể xác định mức độ lây lan tại nơi làm việc và rủi ro đối với những nhân viên khác hoặc khách đến nơi làm việc.

Phòng ngừa tại Nơi làm việc

Cách tốt nhất để tránh bệnh lây lan là đảm bảo rằng mọi người tại nơi làm việc tuân theo các quy tắc cơ bản về phòng ngừa:

- [Duy trì khoảng cách vật lý](#) chung (tất cả nhân viên, khách hàng và khách đến nơi làm việc đều giữ khoảng cách ít nhất là 6 feet với những người khác, ngay cả khi đang nói chuyện)
- Yêu cầu tất cả nhân viên, khách hàng và khách vào nơi làm việc phải đeo [khăn che mắt](#)
- Khuyến khích rửa tay thường xuyên (điều này có nghĩa là phòng vệ sinh phải được cung cấp đủ xà phòng, khăn giấy và các vật tư khác) và nhân viên phải được cho thời gian để rửa tay
- Thường xuyên vệ sinh và khử trùng các bề mặt hay được chạm vào
- Đảm bảo hệ thống HVAC hoạt động tốt và nguồn thông gió đã được tăng lên, ở những nơi khi có thể. (Xem hướng dẫn về [hệ thống thông gió](#) để biết thêm thông tin.)
- Thiết lập các chính sách nghỉ ốm cho phép nhân viên ở nhà khi bị ốm bệnh và để chăm sóc (những) thành viên trong gia đình bị ốm bệnh mà không lo âu bị mất việc hoặc giảm giờ làm. Hãy đoan chắc rằng nhân viên hiểu về các chính sách này.
- Kiểm tra triệu chứng trước khi nhân viên vào không gian làm việc.

Khi có một ca nhiễm hoặc ai đó bị phơi nhiễm được xác định tại nơi làm việc

Nếu một nhân viên bị bệnh hoặc đã có tiếp xúc với ca nhiễm (như định nghĩa ở trên), thì nhân viên đó phải được gửi về nhà ngay lập tức để tự cách ly nếu họ bị nhiễm bệnh hoặc để kiểm dịch nếu họ đã bị phơi nhiễm. Ngay khi giám sát viên được báo cáo là ai đó bị bệnh hoặc bị phơi nhiễm, họ nên chỉ định một nơi nhất định để tách riêng ca nhiễm hoặc người đã phơi nhiễm khỏi những nhân viên khác. Điều này có nghĩa là để nhân viên đó đợi ở một nơi nếu cần thiết cho đến khi họ có thể rời khỏi nơi làm việc và về nhà. Ngoài ra:

- Người đó phải luôn đeo khẩu trang
- Nếu người nào đó bị bệnh đến mức cần được chăm sóc, những người khác chung quanh cần phải đeo khẩu trang và cần hạn chế thời gian của họ ở gần người đó và nên mang các thiết bị bảo vệ cá nhân khác (găng tay, áo choàng) nếu cần thiết và có sẵn.

Tất cả chủ lao động nên tuân theo [danh sách kiểm tra cho việc mở cửa trở lại của các cơ sở kinh doanh](#) của Sở Y tế Công cộng Quận Los Angeles (LAC DPH) để ngăn chặn sự lây lan của COVID-19 tại nơi làm việc của họ. Trong hầu hết các trường hợp, những biện pháp này có thể ngăn chặn hoặc làm chậm lại sự lây lan của COVID-19 tại nơi làm việc.

COVID-19

Sở Y tế Công cộng Quận Los Angeles Ứng phó với COVID-19 ở Nơi làm việc

Điều tra về Người đã có Tiếp xúc

Ngay khi xác định một ca nhiễm trong số các nhân viên, chủ lao động nên tiến hành việc nhận định tất cả những trường hợp đã có tiếp xúc gần (cả nhân viên và bất kỳ người nào khác đã có mặt tại nơi làm việc) là những người đã tiếp xúc với ca nhiễm trong thời gian lây truyền bệnh.

- Một người nhiễm bệnh có khả năng lây bệnh từ 2 ngày trước khi các triệu chứng của họ khởi phát cho đến khi thời gian cách ly của họ kết thúc (xem [Hướng dẫn Cách ly tại Nhà](#) cho Người Nhiễm COVID-19).
- Một người không có dấu hiệu triệu chứng nào nhưng đã có xét nghiệm dương tính với COVID-19 được coi là có khả năng lây bệnh từ 2 ngày trước khi họ thực hiện xét nghiệm cho đến 10 ngày sau khi xét nghiệm.

Một người đã có tiếp xúc gần nghĩa là một cá nhân nào đó tại nơi làm việc đã ở gần với ca nhiễm khi mà họ có khả năng lây bệnh:

- Ở trong vòng 6 feet với ca nhiễm trong tổng cộng 15 phút hoặc hơn hoặc trong khoảng thời gian 24 giờ, hoặc
- Có tiếp xúc với chất dịch và/hoặc dịch tiết cơ thể của người bị nhiễm bệnh, ví dụ: bị ho hoặc hắt hơi trúng, dùng chung đồ uống hoặc dụng cụ ăn.

Bất cứ ai đã có tiếp xúc gần với một ca nhiễm phải kiểm dịch tại nhà trong 10 ngày liên tiếp. Thời gian kiểm dịch của họ có thể kết thúc sau Ngày thứ 10 nếu không có bất cứ triệu chứng nào và nếu từ Ngày thứ 11 đến Ngày thứ 14, họ theo dõi sức khỏe của mình và đặc biệt quan tâm hơn theo nguyên tắc của các biện pháp phòng ngừa COVID-19. Tất cả những người đã tiếp xúc gần với một ca nhiễm được khuyến cáo đi xét nghiệm COVID-19. Những nhân viên phải cách ly hoặc kiểm dịch mà không thể làm việc tại nhà nên được cho nghỉ ốm có hưởng lương.

Xin lưu ý rằng thời gian kiểm dịch bắt buộc cũng là 10 ngày cho bất kỳ nhân viên nào từ bất kỳ nơi nào bên ngoài Nam California mà đi vào Quận Los Angeles, cho dù họ là cư dân trở về nhà hay mới đến quận. Nhân viên đến làm việc sau khi đi du lịch nên được cho về nhà để thực hiện theo các quy tắc kiểm dịch được nêu ở trên. Quy tắc này áp dụng bất kể người đó có triệu chứng nào của COVID-19 hoặc có biết họ đã phơi nhiễm với một ca nhiễm hay không. Xem [Lệnh về việc Đi lại/Du lịch của Viên chức Y tế](#) và Câu hỏi Thường gặp để biết chi tiết liên quan đến việc kiểm dịch sau khi đi lại/du lịch.

Xét nghiệm trong mục tiêu

Xét nghiệm trong mục tiêu có thể được sử dụng để đánh giá mức độ lây lan sau khi một hoặc nhiều ca nhiễm đã được nhận định tại nơi làm việc. Bằng cách kiểm tra những người đã làm việc hoặc có tiếp xúc với ca nhiễm hoặc các ca nhiễm, chủ lao động có thể nhận định mức độ lây lan ở nơi làm việc. Xin lưu ý rằng nếu việc xét nghiệm trong mục tiêu nhận định ca nhiễm thứ hai, thì một cuộc điều tra mới phải được tiến hành xung quanh ca nhiễm mới để xem liệu có nhiều khu vực bị lây lan hơn không.

Nguồn hỗ trợ Xét nghiệm

- Nhân viên có bảo hiểm nên liên hệ với bác sĩ của họ để được xét nghiệm và sau đó báo cáo kết quả cho chủ lao động.
- Nhân viên nào không có bảo hiểm hoặc bác sĩ của họ không thể cung cấp dịch vụ xét nghiệm thì có thể truy cập trang web covid19.lacounty.gov/testing hoặc gọi số 2-1-1 để được trợ giúp tìm nơi xét nghiệm miễn phí. Kết quả từ những xét nghiệm này phải được báo cáo cho chủ lao động.
- Ở những nơi làm việc có quy mô lớn, nhân viên Y tế có thể cung cấp dịch vụ xét nghiệm hoặc mời đến một công ty xét nghiệm tư nhân.
- Trong thời điểm xét nghiệm cho những người có tiếp xúc gần, nhân viên phải báo cáo kết quả xét nghiệm cho chủ lao động. Điều này cho phép chủ lao động thực hiện các đợt nhận định bổ sung đối với người đã có tiếp xúc, kiểm dịch và xét nghiệm nếu một người có tiếp xúc gần của ca từ nguồn nhiễm ban đầu với kết quả xét nghiệm dương tính.

Vai trò của việc Xét nghiệm trong mục tiêu

Điều quan trọng là cần biết việc xét nghiệm trong mục tiêu có thể và không thể làm gì và nó sẽ ảnh hưởng như thế nào đến việc quản lý ca nhiễm.

Việc xét nghiệm trong mục tiêu có thể giúp:

- Nhận định được các nhân viên dương tính với COVID mà không có triệu chứng trong số những người được nhận định hoặc tin rằng đã có tiếp xúc với một ca nhiễm để mà có thể hạn chế hoặc ngăn chặn sự lây lan thêm.
- Xét nghiệm trong mục tiêu mà KHÔNG:
- Loại bỏ nhu cầu điều tra xem ai đã tiếp xúc với ca nhiễm hợp thức để những người đã tiếp xúc gần có thể được kiểm dịch.

COVID-19

Sở Y tế Công cộng Quận Los Angeles Ứng phó với COVID-19 ở Nơi làm việc

- Xác định chính xác những người bị nhiễm bệnh do đã tiếp xúc với ca nhiễm. Việc xét nghiệm chỉ cho biết tình trạng tại thời điểm xét nghiệm. Một người có thể có kết quả xét nghiệm là âm tính vài ngày sau khi tiếp xúc gần với ca nhiễm và bị phát bệnh vào Ngày thứ 5 hoặc thứ 6 sau khi tiếp xúc. Điều này có nghĩa là bất kỳ người nào có tiếp xúc gần đều phải kiểm dịch trong khoảng thời gian đủ suốt 10 ngày liên tiếp kèm theo việc theo dõi sức khỏe của họ trong khi tuân theo các biện pháp phòng ngừa (đeo khẩu trang, giữ khoảng cách vật lý và rửa tay) trong 4 ngày tiếp theo ngay cả khi kết quả xét nghiệm của họ là âm tính.
- Nếu có từ ba hoặc nhiều ca nhiễm COVID-19 được xác nhận tại nơi làm việc, chủ lao động cần phải báo cụm ca nhiễm đó cho Sở Y tế Công cộng Quận Los Angeles theo số 1-888-397-3993.

Trở lại Làm việc

Nếu một nhân viên bị ốm được gửi về nhà trong khi bị sốt hoặc có các triệu chứng khác mà có thể là của COVID-19, mà người đó có kết quả xét nghiệm là âm tính với COVID-19 hoặc là được bác sĩ của họ thông báo rằng họ không bị nhiễm COVID-19, thì nhân viên đó có thể trở lại làm việc 24 giờ sau khi hết sốt mà không cần dùng thuốc hạ sốt và các triệu chứng của họ đã được cải thiện.

Nếu họ không được xét nghiệm hoặc không được bác sĩ thăm khám, họ phải ở nhà và cách ly trong ít nhất đủ 10 ngày kể từ khi bắt đầu có các triệu chứng và 24 giờ sau khi họ hết sốt mà không cần dùng thuốc hạ sốt và các triệu chứng của họ đã được cải thiện. Nếu họ vẫn ốm vào Ngày thứ 10, họ phải tiếp tục ở nhà cho đến khi các triệu chứng của họ đã được cải thiện và họ đã hết sốt trong 24 giờ mà không cần dùng thuốc hạ sốt.

Những ca nhiễm bệnh có thể trở lại làm việc sau khi hoàn thành thời gian cách ly của họ. Người đã tiếp xúc với ca nhiễm và người đã đi lại/du lịch có thể trở lại làm việc sau khi hoàn thành thời gian kiểm dịch của họ miễn là họ đã không có các triệu chứng trong khi họ vắng mặt. Nhân viên đã hoàn thành thời gian cách ly theo yêu cầu hoặc thời gian kiểm dịch có thể trở lại làm việc và tiếp tục các hoạt động bình thường. Nhân viên không cần phải có giấy phép của Sở Y tế Công cộng hoặc kết quả xét nghiệm COVID-19 âm tính để có thể trở lại làm việc.

Đối phó với Đợt bùng phát bệnh

Nếu một cụm ca nhiễm xảy ra tại nơi làm việc, LAC DPH sẽ tiến hành ngay việc ứng phó với cụm ca nhiễm này. Cụm ca nhiễm được định nghĩa là gồm từ 3 ca nhiễm COVID-19 trở lên giữa những người có thể đã có tiếp xúc tại nơi làm việc. Việc ứng phó với cụm ca nhiễm bao gồm cung cấp hướng dẫn và các khuyến nghị kiểm soát nhiễm bệnh, hỗ trợ kỹ thuật và các biện pháp kiểm soát cụ thể tại nơi làm việc. Một nhân viên quản lý ca nhiễm của cơ quan y tế công cộng sẽ được chỉ định để điều tra cụm ca nhiễm để giúp hướng dẫn cách ứng phó tại nơi làm việc.

Tóm lược

Với sự lây lan rộng của COVID-19 trong cộng đồng, các chủ lao động nên giả định rằng tất cả mọi người ở nơi làm việc đều có thể bị nhiễm COVID-19 và thực hiện trách nhiệm ngăn chặn bệnh lây lan. Điều này đồng nghĩa với việc đảm bảo rằng tất cả mọi người đeo khăn che mặt và nhân viên luôn giữ khoảng cách với nhau ít nhất là 6 feet. Nên hạn chế số lượng người tại nơi làm việc và phải tuân thủ việc vệ sinh và rửa tay. Hãy liên hệ với LAC DPH để quản lý các cụm ca nhiễm khi trường hợp đó xảy ra. Xét nghiệm nhằm đến mục tiêu đối với những người đã tiếp xúc gần không có triệu chứng tại nơi làm việc là một biện pháp được khuyến nghị dành cho các chủ lao động nhằm để đánh giá xem liệu có thể có thêm trường hợp phơi nhiễm đã xảy ra tại nơi làm việc hay không.

Thông tin Bổ sung

- Câu hỏi thường gặp về COVID-19 dành cho các Nhà quản lý <http://www.ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/business/FAQ- Managers.pdf>.
- Hướng dẫn kiểm dịch tại nhà cho người có tiếp xúc gần với COVID-19 ph.lacounty.gov/covidquarantine
- Hướng dẫn cách ly tại nhà cho người nhiễm COVID-19 ph.lacounty.gov/covidisolation

Vui lòng xem [trang web](#) về COVID-19 của LAC DPH để biết thêm nguồn thông tin liên quan đến COVID-19.