

SINH HOẠT CHUYÊN ĐỀ **“NHỮNG BIỆN PHÁP PHÒNG CHỐNG DỊCH BỆNH TẠI NHÀ** **VÀ NƠI LÀM VIỆC”**

Hiện nay, tình hình dịch bệnh lây nhiễm trong cộng đồng diễn biến rất phức tạp. Đảng, Nhà nước và toàn dân đang ra sức dập dịch và chống lây lan trong cộng đồng. Tuy nhiên, cách ngăn chặn bệnh dịch hiệu quả nhất là ý thức phòng bệnh của mỗi cá nhân. Dưới đây là 19 biện pháp phòng chống dịch bệnh nói chung và dịch bệnh viêm đường hô hấp cấp do SARS-CoV-2 (COVID-19) nói riêng mà bản thân tôi cùng gia đình đã và đang thực hiện tại nơi cư trú và nơi làm việc.

1. Thường xuyên rửa tay đúng cách bằng xà phòng dưới vòi nước sạch, hoặc bằng dung dịch sát khuẩn có cồn (ít nhất 60% cồn).
2. Đeo khẩu trang nơi công cộng, trên phương tiện giao thông công cộng và đến cơ sở y tế.
3. Tránh đưa tay lên mắt, mũi, miệng. Che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi bằng khăn giấy, khăn vải, khuỷu tay áo.
4. Tăng cường vận động, rèn luyện thể lực, dinh dưỡng hợp lý xây dựng lối sống lành mạnh.
5. Vệ sinh thông thoáng nhà cửa, thường xuyên lau rửa các bề mặt hay tiếp xúc.
6. Khi có dấu hiệu sốt, ho, hắt hơi, và khó thở, tự cách ly tại nhà, đeo khẩu trang và gọi cho cơ sở y tế gần nhất để được tư vấn, khám và điều trị.
7. Tự cách ly, theo dõi sức khỏe, khai báo y tế đầy đủ nếu trở về từ vùng dịch.
8. Thực hiện khai báo y tế trực tuyến tại <https://tokhaiyte.vn> hoặc tải ứng dụng NCOVI từ địa chỉ <https://ncovi.vn> và thường xuyên cập nhật tình trạng sức khỏe của bản thân.
9. Cài đặt ứng dụng Bluezone để được cảnh báo nguy cơ lây nhiễm COVID-19, giúp bảo vệ bản thân và gia đình: <https://www.bluezone.gov.vn/>.
10. Việc đeo khẩu trang và đảm bảo khoảng giãn cách tại nơi làm việc, hội họp, khi ăn ca, các khu vực công cộng tại cơ sở lao động thực hiện theo quy định của Chính phủ

hoặc Ban chỉ đạo quốc gia phòng, chống dịch COVID-19. Lắp vách ngăn giữa các vị trí làm việc (nếu có thể).

11. Tăng cường sử dụng các phương tiện thông tin liên lạc từ xa để giảm tiếp xúc trực tiếp.

12 Rửa tay thường xuyên. Rửa tay tại các thời điểm: trước khi vào làm việc, sau giờ nghỉ giải lao, trước và sau khi ăn, sau khi đi vệ sinh. Sử dụng dung dịch sát khuẩn tay trước khi tiếp xúc với các bề mặt tay nắm cửa, nút bấm thang máy,...

13. Che kín mũi, miệng khi ho hoặc hắt hơi, tốt nhất bằng khăn vải hoặc khăn tay, hoặc mặt trước khuỷu tay để làm giảm phát tán dịch tiết đường hô hấp ra không khí. Bỏ khăn giấy che mũi, miệng vào túi đóng kín để vứt vào thùng rác đúng nơi quy định và rửa tay.

14. Không đưa tay lên mắt, mũi, miệng để tránh lây nhiễm bệnh. Không khạc, nhổ tại nơi công cộng và nơi làm việc.

15. Giữ ấm cơ thể, duy trì các thói quen tốt cho sức khỏe như tập thể dục giữa thường xuyên, tích cực vận động cơ thể; ăn chín, uống chín và đảm bảo chế độ ăn uống đầy đủ dinh dưỡng. Không dùng chung các đồ dùng cá nhân như cốc, chai nước, khăn tay,...

16. Chủ động thường xuyên vệ sinh mặt bàn làm việc, các dụng cụ lao động và vị trí thường xuyên tiếp xúc của cá nhân bằng dung dịch sát khuẩn. Hạn chế dùng chung các dụng cụ, phương tiện lao động,... nếu có phải vệ sinh các vị trí tiếp xúc bằng dung dịch sát khuẩn trước khi sử dụng.

17. Không tụ tập đông người khi nghỉ giữa ca, nghỉ trưa,... theo quy định tại nơi cư trú và nơi làm việc.

18. Khi phát hiện bản thân, gia đình hoặc người cùng làm việc có một trong các biểu hiện mệt mỏi, sốt, ho, đau rát họng, khó thở, hoặc là ca bệnh, hoặc người tiếp xúc vòng 1 hoặc người tiếp xúc vòng 2 thì bản thân hoặc hướng dẫn người cùng làm việc hạn chế tiếp xúc với những người xung quanh và phải báo cho người quản lý hoặc cán bộ y tế tại nơi làm việc để được kiểm tra y tế.

19. Không có thái độ kỳ thị và phân biệt đối xử tại nơi làm việc, nơi cư trú đối với các trường hợp đã hoàn thành việc cách ly y tế hoặc phải đi công tác đến các khu vực có nguy cơ lây nhiễm COVID-19 hoặc đã được điều trị khỏi COVID-19.