

# **NHỮNG BIỆN PHÁP PHÒNG CHỐNG DỊCH COVID-19 TẠI GIA ĐÌNH VÀ NƠI LÀM VIỆC**

**TRẦN VĨNH XUYỀN**

*tvxuyen@ltdc.edu.vn*

## **1. Mở đầu**

Bệnh viêm đường hô hấp cấp do chủng mới của vi rút SARS-CoV-2 (COVID-19) là bệnh truyền nhiễm cấp tính thuộc nhóm A, là nhóm bệnh truyền nhiễm đặc biệt nguy hiểm có khả năng lây truyền rất nhanh, phát tán rộng và tỷ lệ tử vong cao; đến nay chưa rõ tác nhân gây bệnh. Đến nay chưa có thuốc điều trị đặc hiệu và vắc xin phòng bệnh. Vì vậy, để phòng bệnh chủ yếu dựa vào biện pháp vệ sinh cá nhân, phát hiện và cách ly sớm, giám sát chặt chẽ các trường hợp bệnh nghi ngờ, phòng chống lây truyền tại cộng đồng và vệ sinh môi trường. Để có thể phòng chống hiệu quả với Bệnh viêm đường hô hấp cấp do chủng mới của vi rút SARS-CoV-2 gây ra chúng ta cần thực hiện tốt những biện pháp phòng chống dịch bệnh này cả trong từ hộ gia đình lẫn cả nơi làm việc.

## **2. Phòng, chống dịch COVID-19 tại hộ gia đình**

Phòng, chống dịch COVID-19 tại hộ gia đình Thường xuyên rửa tay với xà phòng và nước sạch tại các thời điểm: Ngay sau khi về nhà. Sau khi ho, hắt hơi. Sau khi cầm, nắm, tiếp xúc với các vật dụng có nguy cơ như cửa, tay nắm cửa, công tắc điện, bồn cầu... Sau khi đi vệ sinh. Sau khi vệ sinh cho trẻ, người ốm. Trước khi ăn. Trước và sau khi chế biến thực phẩm. Sau khi tiếp xúc với động vật, vật nuôi. Khi bàn tay bẩn. Thời gian rửa tay ít nhất 30 giây và thực hiện đúng quy trình rửa tay 6 bước. Khi ho hoặc hắt hơi: Che kín mũi, miệng bằng khuỷu tay áo, khăn vải hoặc khăn tay hoặc khăn giấy. Giặt sạch khăn hoặc bỏ ngay khăn giấy vào thùng rác sau khi sử dụng. Rửa sạch tay với xà phòng và nước sạch. Các hành vi vệ sinh cá nhân khác: Tránh đưa tay lên mắt, mũi, miệng; không khạc nhổ bừa bãi. Súc miệng, súc họng bằng nước muối hoặc nước súc miệng thường xuyên. Giữ ấm cơ thể, tập thể dục, ăn chín, uống chín và đảm bảo chế độ ăn đầy đủ dinh dưỡng. Thay và giặt sạch quần áo đi làm, đi chơi hoặc đến chỗ đông người ngay sau khi về nhà (nếu có thể). Thực hành vệ sinh chung và quy định phòng, chống dịch COVID-19: Hạn chế ra khỏi nhà khi không cần thiết. Luôn đeo khẩu trang đúng cách khi ra khỏi nhà. Hạn chế tiếp xúc với người có biểu hiện ho, sốt, khó thở. Giữ khoảng cách tối thiểu và luôn đeo khẩu trang nếu phải tiếp xúc. Không tụ tập đông người tại nhà; hạn chế đến nơi đông người, giữ khoảng cách tối thiểu với người xung quanh; không khạc nhổ, vứt rác, khẩu trang bừa bãi ra môi trường. Vệ sinh nhà cửa đảm bảo thông thoáng không khí trong nhà. Thực hiện đúng quy định về phòng chống dịch COVID-19 của chính quyền và cơ quan y tế địa phương. Thực hiện khai báo y tế hàng ngày trên điện thoại di động hoặc trên máy tính (sử dụng ứng dụng NCOVI tải từ trang web: <https://ncovi.vn>).

Cập nhật thông tin hàng ngày về dịch COVID-19 trên các trang thông tin điện tử (website) chính thức của Bộ Y tế (<https://ncov.moh.gov.vn>; <https://suckhoedoisong.vn>), hoặc ứng dụng NCOVI trên điện thoại di động, hoặc từ cơ quan y tế địa phương; không thông tin, tuyên truyền sai lệch về tình hình dịch COVID-19. Tự theo dõi sức khỏe, đo nhiệt độ hàng ngày. Nếu thấy có biểu hiện mệt mỏi, sốt, ho, đau rát họng, khó thở thì cần báo ngay cho người nhà biết và đeo khẩu trang kể cả khi ở trong nhà; lập tức giữ khoảng cách, hạn chế tiếp xúc với mọi người; không đi làm, không bán hàng, không cung cấp dịch vụ, không đi du lịch, không đi học và thông báo cho nhà trường, nơi làm việc; gọi cho cơ quan y tế địa phương hoặc Bộ Y tế (điện thoại: 1900 3228 hoặc 1900 9095) để được tư vấn và nếu cần thì đến ngay cơ sở y tế gần nhất để khám và điều trị, đeo khẩu trang trong suốt quá trình di chuyển, hạn chế di chuyển bằng phương tiện công cộng. Thông báo ngay cho tổ trưởng dân phố hoặc cán bộ y tế cấp xã nếu nghi ngờ có người thuộc diện phải theo dõi sức khỏe hoặc cách ly. Khi có trường hợp bệnh xác định, nghi ngờ mắc bệnh, cách ly tại nhà thì thực hiện theo hướng dẫn của chính quyền, tổ dân phố, các cơ quan y tế địa phương. Đối với các hộ gia đình có kinh doanh, cung cấp dịch vụ, phải thực hiện đầy đủ và nghiêm túc các yêu cầu về điều kiện an toàn thực phẩm theo quy định. Ký cam kết với chính quyền địa phương về việc thực hiện đúng các quy định, khuyến cáo về phòng, chống dịch COVID-19.

Khi thực hiện cách ly y tế tại nhà, nơi lưu trú: Chấp hành việc tự cách ly tại nhà, nơi lưu trú đúng thời gian quy định, tốt nhất cách ly ở một phòng riêng. Trong trường hợp tại gia đình, nơi lưu trú không có phòng riêng thì giường ngủ của người được cách ly nên cách xa giường ngủ của các thành viên khác ít nhất 2 mét. Tự đo nhiệt độ cơ thể ít nhất 2 lần (sáng, chiều) một ngày; ghi chép kết quả đo và tình trạng sức khỏe chung vào phiếu theo dõi sức khỏe hàng ngày. Hàng ngày hạn chế ra khỏi phòng riêng, hạn chế tiếp xúc với người trong gia đình, nơi lưu trú cũng như những người khác; tự theo dõi sức khỏe; thực hiện các biện pháp vệ sinh cá nhân, đeo khẩu trang đúng quy định, thường xuyên rửa tay với xà phòng và nước sạch hoặc dung dịch sát khuẩn tay. Hàng ngày thông báo cho cán bộ y tế cấp xã hoặc cán bộ quản lý được phân công phụ trách theo dõi 2 lần sáng, chiều về kết quả đo nhiệt độ và tình hình sức khỏe của bản thân. Thông báo ngay cho cán bộ y tế cấp xã được phân công phụ trách theo dõi ngay khi có một trong các triệu chứng nghi ngờ mắc bệnh: sốt, ho, khó thở. Không được tự động rời khỏi nhà, nơi lưu trú. Người được cách ly phải thu gom khẩu trang, khăn, giấy lau mũi, miệng đã qua sử dụng vào túi đựng rác thải riêng và để gọn vào góc phòng của người được cách ly. Không ăn chung cùng với những người khác trong gia đình, nơi lưu trú. Phòng cách ly nên đảm bảo thông thoáng khí, ưu tiên sử dụng quạt, hạn chế sử dụng điều hòa. Thường xuyên vệ sinh, khử khuẩn phòng, đặc biệt các bề mặt thường xuyên tiếp xúc và phòng vệ sinh. Hạn chế các đồ đạc, vật dụng trong phòng, nơi cách ly.

## 2. Phòng, chống dịch COVID-19 tại nơi làm việc

Bệnh viêm đường hô hấp cấp do vi rút SARS-CoV-2 (COVID-19) là bệnh truyền nhiễm cấp tính, có khả năng lây lan nhanh từ người sang người. Hiện nay, tình hình dịch bệnh đang có diễn biến phức tạp, tốc độ lây nhiễm cao trong cộng đồng, đồng thời cũng là nguy cơ cao đối với an toàn và sức khỏe của người lao động đặc biệt người lao động làm các ngành nghề, công việc có nguy cơ tiếp xúc và lây nhiễm cao tại nơi làm việc. Chính vì thế tại các nơi làm việc cần thực hiện tốt các biện pháp phòng chống dịch thật nghiêm túc, và hiệu quả.

### VỆ SINH, KHỬ KHUẨN MÔI TRƯỜNG TẠI NƠI LÀM VIỆC ĐỂ PHÒNG CHỐNG DỊCH BỆNH COVID-19

**01** Khử khuẩn bằng (i) chất tẩy rửa thông thường như chai xịt tẩy rửa đa năng dùng sẵn hoặc (ii) pha dung dịch tẩy rửa bồn cầu gia dụng (chứa khoảng 5% sodium hypochlorite) theo tỷ lệ 10ml dung dịch tẩy rửa với 1 lít nước để thành dung dịch có khả năng diệt vi rút, hoặc (iii) dung dịch chứa 0,05% Clo hoạt tính sau khi pha hoặc (iv) cồn 70%. Chỉ pha dung dịch đủ dùng trong ngày. Thời gian cách ly sau khi khử khuẩn ít nhất 10 phút. Đối với các bề mặt, thiết bị không chịu nước sử dụng các dung dịch có chứa ít nhất 70% cồn



**02** Ưu tiên khử khuẩn bằng cách lau rửa. Sử dụng găng tay cao su, khẩu trang khi thực hiện vệ sinh, khử khuẩn.



**03** Đối với các bề mặt bẩn phải được làm sạch bằng xà phòng và nước trước khi khử khuẩn.



**04** **1 LẦN NGÀY**

Khử khuẩn ít nhất 01 lần/ngày đối với nền nhà, tường, bàn ghế, đồ vật, bề mặt có nguy cơ tiếp xúc và khu vệ sinh.



**05** **2 LẦN NGÀY**

Khử khuẩn ít nhất 02 lần/ngày đối với các vị trí có tiếp xúc thường xuyên như tay nắm cửa, tay vịn cầu thang, tay vịn lan can, nút bấm thang máy, công tắc điện, bàn phím máy tính, điều khiển từ xa, điện thoại dùng chung. Tắt các thiết bị điện tử, công tắc đèn trước khi khử khuẩn. Nên ưu tiên dùng cồn để khử khuẩn.



**06** Tăng cường thông khí tại nơi làm việc. Khuyến khích thông gió tự nhiên. Hạn chế sử dụng điều hòa.



**07** Bố trí đủ thùng đựng rác có nắp đậy, đặt ở vị trí thuận tiện.



**08**

Thực hiện thu gom, xử lý rác thải hằng ngày theo quy định.



**BỘ Y TẾ**

**CỤC QUẢN LÝ MÔI TRƯỜNG Y TẾ**

**Đường dây nóng của Bộ Y tế  
19003228  
19009095**

© 2020 CỤC QUẢN LÝ MÔI TRƯỜNG Y TẾ VÀ TẬP ĐOÀN VNPT (Trung tâm Truyền thông VCOMMS)

Hình 1: Phòng chống dịch Covid -19 tại nơi làm việc

3

Để phòng chống dịch hiệu quả thì chúng ta cần yêu cầu, đề nghị các doanh nghiệp, cơ sở sản xuất kinh doanh bố trí dung dịch sát khuẩn có trên 60% nồng độ cồn hoặc xà phòng để người lao động rửa tay trước khi vào làm việc, sau giờ nghỉ giải lao, trước và sau khi ăn, sau khi đi vệ sinh,...; đo thân nhiệt người lao động trước khi vào làm việc (nếu có); bố trí giờ ăn giữa ca cho người lao động tại bếp ăn tập thể phù hợp với tình hình hoạt động sản xuất, tránh tập trung quá đông người; duy trì vệ sinh sạch sẽ tại nơi làm việc như thường xuyên lau chùi nền nhà, xưởng,...; tăng cường thông gió tự nhiên tại nơi làm việc; bố trí đủ thùng đựng rác có nắp đậy, thực hiện thu gom, xử lý rác hằng ngày; khi phát hiện có người lao động nghi ngờ mắc bệnh cần thực hiện cách ly ngay, đồng thời nhanh chóng thông báo đến Trung tâm Y tế cấp xã nơi doanh nghiệp, cơ sở sản xuất kinh doanh đặt trụ sở đang hoạt động.

Đối với các doanh nghiệp, cơ sở sản xuất kinh doanh có sử dụng người lao động nước ngoài mới được cho phép nhập cảnh của cơ quan có thẩm quyền, thực hiện đúng quy định về cách ly theo hướng dẫn của cơ quan y tế; khi cần thiết phối hợp với cơ quan y tế và các cơ quan chức năng khác thông tin cho người lao động biết, tránh xảy ra kỳ thị, phản ứng thái hóa của người lao động.

#### **4. Kết luận**

Trong bối cảnh hiện nay, khi mà tình hình dịch Bệnh viêm đường hô hấp cấp do chủng mới của vi rút SARS-CoV-2 (COVID-19) còn diễn biến hết sức phức tạp. Với những nỗ lực trong toàn hệ thống chính trị của nước ta và sự đồng lòng của toàn dân. Năm 2021, tiêm chủng vaccine đang được triển khai rất khẩn trương nhưng cuộc chiến chống đại dịch chưa có điểm kết thúc, nhiều chủng mới nguy hiểm hơn của vi rút đã xuất hiện, nguy cơ dịch bệnh vẫn luôn thường trực. Do đó, chúng ta cần phải tiếp tục kiên định 5 nguyên tắc phòng chống dịch đã đề ra từ đầu và xuyên suốt các giai đoạn là "Ngăn chặn-Phát hiện-Cách ly-Khoanh vùng và Dập dịch" theo phương châm 4 tại chỗ; chú trọng vai trò của chính quyền địa phương và phát huy bài học huy động sức dân hoạt động hiệu quả của các tổ COVID-19 dựa vào cộng đồng. Thế mới mong Đất nước ta có thể vượt qua đại dịch vô cùng nguy hiểm này.