

# Bảo vệ bạn khỏi COVID-19 tại nơi làm việc



## Sử dụng khẩu trang mọi lúc

- Tránh chạm vào mặt trước của khẩu trang và không nên đẩy khẩu trang xuống dưới cằm và để nó quanh cổ của bạn.
- Tháo khẩu trang cẩn thận vào lúc ăn trưa. Di chuyển bằng dây đeo của khẩu trang và đặt trên giấy ăn với mặt ngoài hướng xuống
- Thay khẩu trang của bạn hàng ngày và có thể cần phải thay nhiều hơn nếu bị bẩn hoặc ướt



## Rửa hoặc khử trùng tay của bạn

- Rửa tay bạn từ 20-30 giây
- Trước khi đeo khẩu trang và sau khi cởi ra
- Trước khi bạn ăn
- Sau khi bạn tháo găng tay hoặc sử dụng nhà vệ sinh



## Tránh chạm vào mặt

- Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng của bạn
- Sử dụng khăn giấy hoặc mặt trong của khuỷu tay khi bạn ho



## Tuân theo các quy tắc giãn cách xã hội

- Đi theo luồng di chuyển qua nhà máy giống như ở hành lang và trong quán ăn tự phục vụ.
- Tránh tụ tập trong các nhóm lớn (ví dụ trong quá trình sàng lọc khi vào nhà máy hoặc trong phòng thay đồ).



## Hiểu chính sách sử dụng lao động của bạn

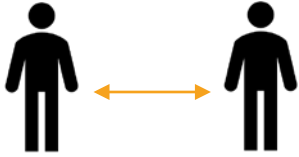
- Tôi có được thông báo nếu đồng nghiệp gần tôi dương tính với COVID-19 không?
- Tôi có được trả tiền nếu tôi bị bệnh hoặc cần được cách ly tại nhà không?
- Nếu tôi bị bệnh, khi nào tôi có thể quay lại làm việc?

# Bảo vệ bạn khỏi COVID-19 ngoài nơi làm việc



## Tránh đi xe chung nếu có thể

- Giới hạn số lượng người trong xe
- Hãy chắc chắn rằng có đủ không gian giữa những người trong xe
- Sử dụng khẩu trang mọi lúc khi có người khác trong xe
- Cải thiện luồng không khí trong xe bằng cách mở cửa sổ hoặc đặt điều hòa ở chế độ không tuần hoàn



## Tuân theo các quy tắc giãn cách xã hội

- Duy trì khoảng cách 6 feet giữa bạn và những người khác ở những nơi công cộng
- Tránh gặp các thành viên gia đình và bạn bè trong nhà của họ
- Hạn chế mua sắm hàng tạp hóa và việc vặt khác, mỗi tuần một lần



## Rửa tay và khử trùng các khu vực chung trong nhà

- Rửa tay bằng xà phòng và nước hoặc nước rửa tay có cồn với ít nhất 60% cồn
- Làm sạch và khử trùng các đồ vật và bề mặt thường xuyên chạm vào trong nhà



## Nếu ai đó trong nhà bạn bị ốm, hãy thực hiện các hành động phòng ngừa hàng ngày

- Giữ người bệnh trong một phòng riêng biệt cách xa những người khác trong gia đình
- Thực hiện theo các biện pháp phòng ngừa được đề nghị và theo dõi sức khỏe của chính bạn
- Giữ cho các bề mặt được khử trùng
- Tránh chia sẻ vật dụng cá nhân
- Được thông báo về những gì đang xảy ra trong cộng đồng của bạn

## Biết các triệu chứng

Các triệu chứng có thể xuất hiện từ 2-14 ngày sau khi tiếp xúc với vi-rút. Nếu ai đó có một số hoặc tất cả các triệu chứng sau đây, họ có thể nhiễm COVID-19:

- Ho
- Hụt hơi hoặc khó thở
- Sốt hoặc ớn lạnh
- Thường xuyên run rẩy vì ớn lạnh
- Đau cơ
- Nhức đầu hoặc đau họng
- Mất vị giác hoặc khứu giác



## Tôi nên làm gì nếu tôi có triệu chứng COVID-19?

- Ở nhà và tránh xa những người khác trong nhà
- Thông báo cho cơ quan của bạn nếu lịch trình của bạn cần thay đổi
- Gọi cho sở y tế công cộng địa phương, bác sĩ của bạn, hoặc một phòng khám hoặc liên lạc với nhân viên y tế cộng đồng
- Tìm một địa điểm xét nghiệm để xét nghiệm