

## Lời Khuyên chung cho Nhân viên không thuộc Ngành Y tế

Một cuộc điều tra tại nơi làm việc của quý vị đã xác định một số người có thể đã tiếp xúc với một người được biết là bị nhiễm COVID-19. **Tại thời điểm này, tất cả những người được xác định là người đã tiếp xúc gần gũi với bệnh nhân này đã được báo tin. Nếu quý vị không nhận được lời báo đó, quý vị không phải là người được biết đã tiếp xúc gần gũi với bệnh nhân.** Tuy nhiên, có thể các trường hợp lây nhiễm không xác định khác đã diễn ra tại nơi làm việc hoặc ở các môi trường khác, vì vậy, điều quan trọng là quý vị phải tiếp tục bảo vệ bản thân, đồng nghiệp và những người thân bằng cách làm theo các nguyên tắc được nêu dưới đây.

### Tự theo dõi các triệu chứng trong 14 ngày

Quý vị nên **tự theo dõi các triệu chứng trong 14 ngày** kể từ ngày nhận được thông báo này, ngay cả khi đã được tiêm ngừa. Nếu tại một thời điểm nào quý vị có các triệu chứng phù hợp với COVID-19 (sốt hoặc ớn lạnh, ho, thở gấp hoặc khó thở, đau cổ họng, buồn nôn, nôn mửa, tiêu chảy, mệt mỏi, đau nhức cơ bắp hoặc cơ thể, nhức đầu, hoặc mất vị giác/khứu giác), quý vị nên báo cho chủ nhân cơ sở làm việc và rời khỏi nơi này càng sớm càng tốt. Hãy liên lạc với bác sĩ ngay.

Nếu không có bác sĩ, quý vị có thể liên lạc với Santa Clara Valley Medical Center, Đường dây Valley Connections Line ở số 1-888-334-1000 và yêu cầu được tham vấn với một y tá sẽ cho lời khuyên. Nếu quý vị phải đi khám khẩn cấp, hãy thông báo cho văn phòng y tế rằng các triệu chứng của quý vị có thể liên quan đến COVID-19.

### Giữ khoảng cách an toàn với người khác và vệ sinh cá nhân

Trong lúc quý vị tiếp tục làm việc, hãy nhớ duy trì khoảng cách giữa quý vị và các nhân viên khác hoặc khách hàng. Mang khăn che mặt hiện nay là điều bắt buộc trong Tiểu Bang California ([CDPH, 2020](#)). Quý vị phải luôn luôn mang khăn che mặt (trừ khi ăn hoặc uống, nếu không thể mang khăn che mặt vì lý do sức khỏe, hoặc khi giao tiếp với người khiếm thính). Nhớ rửa tay sạch sẽ thường xuyên, đặc biệt là trước, sau khi ăn và sau khi đi vệ sinh. Quý vị có thể dùng chất khử trùng tay chứa cồn, trừ khi tay bị ướt hoặc có nhiều vết bẩn và sau khi đi vệ sinh. Tránh chạm vào mặt và luôn mang khăn che mặt khi có thể. Các cách khác để quý vị có thể giữ an toàn và khỏe mạnh bao gồm:

- Tránh sử dụng các khu vực chung (như phòng hội nghị, nhà ăn "cafeteria" và phòng nghỉ giải lao).
- Dùng bữa tại bàn làm việc.
- Thiết lập giờ nghỉ giải lao chênh lệch để duy trì đủ khoảng cách an toàn giữa mọi người.
- Giảm bớt các cuộc họp trực tiếp không cần thiết và tổ chức các cuộc họp trực tuyến mỗi khi có thể; đối với các cuộc họp phải xảy ra trực tiếp, hãy sắp xếp để bảo đảm có đủ khoảng cách giữa mọi người.
- Sử dụng khăn lau dùng một lần để làm sạch các bề mặt thường sử dụng (ví dụ: tay nắm cửa, bàn phím, đồ điều khiển máy từ xa, bàn làm việc, các công cụ và thiết bị làm việc khác) trước mỗi lần sử dụng.
- Tránh sử dụng điện thoại, bàn làm việc, văn phòng hoặc các dụng cụ và thiết bị làm việc khác của đồng nghiệp khi có thể. Nếu cần thiết, làm sạch và khử trùng trước và sau khi sử dụng.

Quý vị nên tuân theo các chính sách khác của nơi làm việc theo chỉ dẫn của chủ nhân cơ sở làm việc để ngăn ngừa lây nhiễm bệnh. Cảm ơn quý vị đã cố gắng giúp bản thân, đồng nghiệp và cộng đồng được an toàn và khỏe mạnh. Nếu quý vị có câu hỏi nào khác, vui lòng cho chủ nhân cơ sở biết.

Ngày 23.2.2021