

BẢO VỆ CÔNG NHÂN TRÁNH BỊ COVID-19

CÔNG NHÂN TIỆM LÀM MÓNG



Công nhân tiệm làm móng gặp phải các nguy cơ nào trong đại dịch này?

Công nhân tiệm làm móng phải đối mặt với các nguy cơ mới trong đại dịch này: siêu vi trùng, khách hàng căng thẳng, đôi lúc phải làm nhiều giờ hơn, và phải gia tăng việc sử dụng hóa chất để lau chùi và khử trùng – mà đôi khi sử dụng không đúng cách và không chú ý đến các điều nguy hiểm của các hóa chất đó. Công nhân tiệm làm móng cần được bảo vệ khỏi các nguy cơ, mới và hiện có, và được bảo vệ đặc biệt để chống lại siêu vi trùng.

Công nhân tiệm làm móng phải được bảo vệ như thế nào?

Những người chủ có trách nhiệm đối với sức khỏe và sự an toàn của công nhân. Họ cần có các kế hoạch về sức khỏe và sự an toàn trong thời gian đại dịch, trong đó có ghi rõ các chính sách và thủ tục hiệu quả để giảm thiểu rủi ro khiến công nhân bị bệnh, và để ngăn ngừa cũng như giảm thiểu các điều nguy hiểm khác. Những người chủ phải lập ra kế hoạch với sự góp ý phản hồi từ công nhân và niêm yết kế hoạch đó trong tiệm làm móng nơi công nhân có thể đọc được. Kế hoạch phải bao gồm các biện pháp hiệu quả sau đây:

1. Không để người bệnh đến nơi làm việc

Người bị bệnh **không** nên đến sở làm. Các chính sách của người chủ cần phải bảo đảm:

- ✓ không có việc khích lệ hoặc áp lực để đến sở làm
- ✓ có sẵn những ngày phép nghỉ bệnh/phúc lợi được trả lương và linh động
- ✓ công nhân nào có nhiều khả năng bị bệnh, hoặc đang có thai, có thể ở nhà mà không bị mất lương hoặc thâm niên làm việc
- ✓ không có việc trả thù hoặc trừng phạt khi báo cáo các triệu chứng, hoặc khi nghỉ bệnh
- ✓ từ chối phục vụ những người nào có thể bị bệnh (ví dụ có bản câu hỏi kiểm tra khi khách làm hẹn và khi khách đến nơi, cho làm hẹn lại mà không bị phạt tiền)

2. Cho thời gian để lau chùi, thực hiện các biện pháp phòng ngừa, và nghỉ giải lao

Với tất cả các sự thay đổi và các áp lực liên quan đến đại dịch, công nhân tiệm làm móng cần có thêm thời gian để làm công việc của họ và thực hiện các biện pháp phòng ngừa. Rửa tay, lau chùi, khử trùng và nghỉ giải lao cũng là điều rất quan trọng. Cho phép có từ 10 đến 15 phút để lau chùi và khử trùng giữa những lần hẹn của khách.

Tất cả nhân viên cần ít nhất 12 tiếng giữa các ca làm, để đi đến nơi làm việc và để trở về nhà, nghỉ ngơi và ngủ.

COVID-19 LÂY LAN NHƯ THẾ NÀO?



Siêu vi trùng đi vào không khí khi người ta nhảy mũi, ho, hét to, hát, và/hoặc nói lớn tiếng. Đôi khi chỉ cần người có bệnh thở về phía của chúng ta là có vi trùng. Chúng ta càng tiếp xúc lâu và gần với người bị nhiễm siêu vi trùng chừng nào thì chúng ta càng có nhiều khả năng bị siêu vi trùng lây nhiễm chừng đó.

Có hai cách chính để bị lây nhiễm. Cách phổ biến nhất là hít thở phải các phần tử có siêu vi trùng. Cách khác là chạm tay vào các bề mặt bị nhiễm trùng và sau đó chạm tay vào mắt, mũi hoặc miệng của quý vị. Siêu vi trùng có thể tồn tại trong không khí và trên các bề mặt đồ vật từ vài tiếng đến vài ngày, tùy theo sự luân chuyển của không khí và tùy theo loại vật liệu.

3. Gia tăng việc giãn cách cho tất cả mọi người

Khoảng cách giữa bất cứ người nào tại nơi làm việc phải cách nhau ít nhất hai thước/6.5 feet, nhất là trong những khoảng không gian khép kín

Những cách để gia tăng việc giãn cách bao gồm:

- ✓ sắp xếp giờ vào làm, giờ giải lao, giờ ra về, v.v., xen kẽ cho nhân viên
- ✓ giảm con số nhân viên và khách hàng cho tới 50%, tùy theo tiệm lớn hay nhỏ (xin xem bản)

Kích thước tiệm làm móng	Tổng số nhân viên	Tổng số với khách hàng
Nhỏ (700 sq. ft.)	2 - 4	8
Trung bình (700 -1600 sq. ft.)	5 - 8	10 - 15
Lớn (1600+ sq. ft.)	12 - 14	15 - 22

- ✓ bỏ cách quầy phục vụ, nếu các quầy cách nhau ít hơn hai thước và không thể di dời
- ✓ tái sắp xếp các khu vực nơi nhân viên tụ họp (ví dụ phòng giải lao/ phòng ăn trưa, phòng cung cấp đồ dùng và dụng cụ)
- ✓ cất đi các bàn ghế tú và các đồ vật không cần thiết để bảo đảm nhân viên có thể giãn cách khi họ di chuyển tới lui
- ✓ chỉ đăng ký các cuộc hẹn xen kẽ (không nhận khách không có làm hẹn trước), và không nhận làm hẹn cho các nhóm lớn nhiều khách cùng lúc
- ✓ yêu cầu khách hàng chờ bên ngoài cho đến khi nhân viên đã sẵn sàng để phục vụ họ, và yêu cầu khách hàng tự mình cởi và thay các áo khoác ngoài, v.v.
- ✓ kiểm soát và theo dõi số lượng người vào tiệm (ví dụ có người chịu trách nhiệm khóa cửa khi đã có tối đa số người được phép có mặt bên trong tiệm cùng một lúc)
- ✓ yêu cầu khách hàng đến một mình, trừ khi họ cần sự giúp đỡ (ví dụ người tàn tật, trẻ em)
- ✓ cung cấp các chỉ dẫn nhìn thấy bằng mắt về khoảng cách (ví dụ băng keo dán, sơn vẽ) chung quanh quầy tiếp tân, các quầy làm việc
- ✓ cung cấp các khu vực giao nhận hàng hóa riêng và lối vào được chỉ định
- ✓ lập hệ thống di chuyển một chiều để vào và ra khỏi tiệm, hoặc một hệ thống để bảo đảm khách hàng không vào và ra khỏi tiệm cùng một lúc

Để tránh hoặc giảm **sự tiếp xúc**, các biện pháp bao gồm:

- ✓ cung cấp các khu vực chỉ dành để làm việc, các dụng cụ, trang thiết bị và sản phẩm riêng cho từng công nhân
- ✓ sắp xếp chỉ một nhân viên làm việc tại một chỗ duy nhất, và yêu cầu khách hàng di chuyển từ nơi này qua nơi khác
- ✓ lắp đặt các tấm chắn bằng nhựa dẻo hoặc các tấm che chắn khi nhảy mũi tại quầy tiếp tân và các nơi khác khi khách hàng tiếp xúc gần với nhân viên (ví dụ các quầy làm móng tay)
- ✓ khi có một vách ngăn tại nơi làm việc, hãy chừa đủ chỗ trống để khách thò bàn tay/chân qua để kỹ thuật viên không phải ở vào các tư thế bất tiện
- ✓ hạn chế hoặc ngưng phục vụ khi công nhân phải tiếp xúc gần với khách hàng trong thời gian dài, và khách không thể mang khẩu trang (ví dụ hạn chế chỉ phục vụ từ 45 đến 60 phút, không làm se lông mặt)
- ✓ yêu cầu khách hàng hạn chế chỉ mang vào tiệm một khẩu trang, một đôi dép (để làm móng chân), một điện thoại, một cây viết, và bất cứ vật gì họ đang dùng để trả tiền (có nghĩa là không mang bóp, túi xách vào tiệm)
- ✓ lấy đi các đồ dùng để thử sản phẩm, các tạp chí, các món đồ chơi, các tập sách thông tin nhỏ, và bất cứ vật gì khách có thể chạm tay vào
- ✓ yêu cầu khách hàng chỉ tay vào các sản phẩm họ muốn mua
- ✓ dùng hình thức trả tiền trước hoặc dùng các thiết bị không chạm tay vào để trả tiền, nhận hàng hóa giao đến tiệm, v.v.

Các bảng báo tại lối vào và nơi công cộng và các khu vực của nhân viên phải giải thích các điều lệ về việc giữ khoảng cách và giảm thiểu sự tiếp xúc, cũng như các phương thức lau chùi và khử trùng. Các bảng báo cũng phải cho biết một cách rõ ràng bất cứ ai có các triệu chứng đều không được phép vào, và bất cứ ai không tuân theo các quy định sẽ không được phục vụ.

Lưu giữ tên và số điện thoại của khách hàng ít nhất trong thời gian 21 ngày. Nếu một nhân viên của tiệm, khách hàng hoặc khách đến viếng thăm tiệm bị siêu vi trùng, chính quyền y tế công cộng cần phải truy tìm những người mà họ đã tiếp xúc.

4. Cải thiện sự thông gió

Các hệ thống sưởi, thông gió, và điều hòa không khí (HVAC) phải được chỉnh để lấy tất cả không khí tươi mát từ ngoài vào. Nếu không, không khí tái luân chuyển phải đi qua các bộ lọc có hiệu năng cao (MERV 13 hoặc được xếp hạng cao hơn). Độ ẩm tương đối phải trong khoảng từ 40% và 60%. Làm sạch các đường ống lấy và thải khí mỗi ngày và thường xuyên thay các tấm lưới lọc.

Nếu có thể, mở cửa sổ và cửa lớn và điều chỉnh hệ thống HVAC để hệ thống hoạt động một cách có hiệu quả trong những điều kiện đó. Quạt đứng hoặc các loại quạt máy khác cần tránh thổi không khí từ phía người này sang người khác. Các máy lọc xách tay hiệu năng cao (HEPA) cũng có thể có ích.

Các chuyên viên kỹ thuật HVAC có thể giúp để biết xem các hệ thống thông khí có làm việc đúng mức hay không. Nếu địa điểm tiệm làm móng là nơi được thuê thì người chủ tòa nhà có trách nhiệm cung cấp việc thông gió tốt theo các điều luật về sức khỏe và sự an toàn, các luật về xây cất hoặc các điều lệ về y tế công cộng.

5. Lau chùi và khử trùng thường xuyên hơn khi cần - với các sản phẩm an toàn hơn

Lau chùi và chà rửa với xà phòng, nước và khăn để làm sạch bụi và vi trùng trên các bề mặt. Xà phòng phá vỡ lớp vỏ bảo vệ bên ngoài của siêu vi trùng COVID-19. Điều này khiến vi trùng trở nên bất hoạt và không thể lây lan.

Khử trùng **không phải** luôn luôn là điều cần thiết. Khi lau chùi thật kỹ lưỡng thì việc khử trùng chỉ cần ở những nơi mà người ta có thể mắc bệnh vì siêu vi trùng hoặc vi khuẩn, và ở những nơi có nhiều người chạm tay vào trước khi họ có thể rửa tay của mình. Khi cần, hãy dùng các chất khử trùng ít độc hại nhất.

Làm sạch:

- ✓ tất cả các bề mặt, dụng cụ, và đồ dùng trước khi mở ra lại
- ✓ các dụng cụ, đồ dùng, và vật liệu giữa những lần phục vụ cho khách
- ✓ các bảng có chạm tay vào (touch pads) vào sau mỗi lần sử dụng
- ✓ các phòng vệ sinh, các phòng nghỉ giải lao, khu vực tiếp tân, và các bề mặt có nhiều người chạm tay vào mỗi 2 - 3 tiếng (hoặc ít hơn nếu chúng không sử dụng nhiều)

Trong **phòng vệ sinh**, cất đi những đồ dùng không cần thiết (ví dụ các đồ trang trí) để dễ lau chùi và khử trùng hơn. Dùng khăn giấy, vòi nước tự động, xà phòng, và máy sấy tay tự động tắt. Đặt một thùng rác tự động đóng mở nắp có một lớp lót bên trong. Đặt một bảng báo yêu cầu khách đây nắp bồn cầu khi xả nước.

Để biết thêm thông tin về các sản phẩm ít độc hại hơn, hãy đọc "Các Phương Thức Lau Chùi An Toàn Hơn cho Nơi Làm Việc (Safer Cleaning Practices for the Workplace)" tại trang mạng mflohc.mb.ca/covid-19

6. Giặt ủi

Giặt tại chỗ là tốt nhất. Cung cấp các giỏ đựng đồ giặt tại những nơi thuận tiện để chứa các khăn lau dơ, vải, áo khoác ngoài, tạp dề, các vật dụng dùng lại được, và các khẩu trang bằng vải, v.v. Rửa thật kỹ các giỏ trống với xà phòng và nước.

Khi cởi áo quần làm việc, đồ mặc ngoài, và khẩu trang, hoặc khi di chuyển các khăn và vải lau, hãy cầm nắm chúng càng ít càng tốt và không giữ, lắc. Giặt trong nước ấm nhất có thể được với bột giặt loại thường và sấy thật khô.

7. Sử dụng đúng trang bị bảo hộ cá nhân (PPE) và các tấm che mặt

Trang bị bảo hộ cá nhân (personal protective equipment, viết tắt PPE) là biện pháp cuối cùng để xử lý với các điều nguy hiểm. Tuy nhiên, điều này vẫn rất quan trọng trong lúc đại dịch. Tất cả PPE phải đúng cho từng loại công việc và vừa vặn cho từng người, nhất là với phụ nữ và những người thuộc các chủng tộc khác nhau. Không được dùng chung PPE.

Những người chủ phải cung cấp PPE. Hãy bắt đầu với bao tay nitrile tốt. Thiếu sự thông gió hiệu quả, công nhân cần có mặt nạ thở (respirator) khi sử dụng các sản phẩm độc hại (ví dụ như trong lúc chùi rửa và khử trùng). Các mặt nạ thở phải đeo kín vừa vặn và phải được cho mang thử với mỗi một người nào sẽ mang nó.

Các khẩu trang phẫu thuật hoặc khẩu trang bằng vải không phải là PPE vì chúng không bảo vệ người đeo. Chúng bảo vệ cho những người khác nếu người đeo khẩu trang có siêu vi trùng. Chúng phải kín vừa vặn vào mũi và miệng. Các tấm che mặt có các nếp kẹp sóng mũi thì có thể kín vừa vặn hơn, nhất là với những người mang mắt kính. Các tấm che toàn bộ mặt bằng nhựa loại dùng lại được có thể có ích để che thêm phía bên ngoài – mang với mặt nạ thở hoặc khẩu trang – khi phục vụ tiếp xúc gần với khách. Rửa với xà phòng và nước.

Thay thường xuyên các bao tay loại chỉ dùng một lần rồi bỏ. Tháo bao tay ra trước khi ăn hay uống, khi dùng nhà vệ sinh, khi chạm tay vào mặt quý vị, khi hút thuốc, hoặc khi chúng bị dơ. Công nhân cần phải được huấn luyện làm thế nào để tháo chúng ra đúng cách.



Có một thùng rác có lót một lớp bên trong để đựng các bao tay đã dùng xong.

Các tạp dề, áo dài tay mặc ngoài, hoặc áo khoác ngoài phải được mặc phủ bên ngoài quần áo đi đường hoặc đồng phục. Bỏ giặt chúng vào cuối ngày/ca làm.

Nếu có một vấn đề nào với bất cứ PPE hoặc các tấm che mặt - hoặc nếu không được cung cấp - hãy lập tức nói ngay với giám thị (supervisor) và nhớ chắc chắn hãy ghi xuống điều đó.



8. Vấn đề rửa tay đối với nhân viên và khách hàng

Rửa tay với xà phòng và nước là một cách hiệu quả để tránh siêu vi trùng bám vào các bề mặt hoặc vô tình đi vào cơ thể của quý vị. Các thuốc rửa tay khô thì **không** có hiệu quả lắm. Dùng bao tay cũng không phải là cách để thay cho việc rửa tay.

Các công nhân tiệm làm móng cần phải được sử dụng phòng vệ sinh có vòi nước ấm, và nhiều xà phòng và khăn giấy một cách dễ dàng để họ có thể rửa tay:

- ✓ khi họ đến và khi rời khỏi nơi làm việc
- ✓ trước và sau mỗi người khách hàng, trong những lần nghỉ giải lao, khi ăn, và sau khi sử dụng nhà vệ sinh
- ✓ trước khi mang và sau khi tháo PPE ra [nhất là các mặt nạ thở (respirators)] và bao tay cũng như các tấm che mặt
- ✓ sau khi hỉ mũi, ho, hoặc nhảy mũi
- ✓ sau khi chạm tay vào các món hàng được giao đến, tiền mặt hoặc thẻ tín dụng, và các khăn lau đã dùng xong, quần áo, dụng cụ và trang thiết bị

Hãy bắt buộc khách hàng phải rửa tay ngay sau khi họ bước vào tiệm và giữa những lần đi tới lui giữa các quầy phục vụ, tại bồn rửa tay hoặc với thuốc sát trùng tay (60-80% chất cồn ethanol/ethyl hoặc 60-75% isopropyl alcohol/isopropanol). Các máy phát thuốc sát trùng tự động là tốt nhất.

Nếu công nhân dùng thuốc sát trùng mà không bao gồm chất giữ ẩm cho da (hand lotion) thì họ cũng cần một thuốc thoa tay riêng có gốc nước để giữ ẩm cho da – loại không có mùi hương – để tránh bị bong/khô da do việc phải thường xuyên dùng thuốc sát trùng.



THÔNG TIN VÀ HUẤN LUYỆN LÀ ĐIỀU RẤT QUAN TRỌNG

Những người chủ phải trao cho tất cả công nhân và những người giám thị thông tin và sự huấn luyện về các nguy cơ có thể có của công việc, kể cả các nguy cơ đặc biệt của COVID-19. Trong thời gian đại dịch, thông tin này phải bao gồm:

- ✓ Những người chủ phải trao cho tất cả công nhân và những người giám thị thông tin và sự huấn luyện về các nguy cơ có thể có của công việc, kể cả các nguy cơ đặc biệt của COVID-19. Trong thời gian đại dịch, thông tin này phải bao gồm: kế hoạch đối phó với đại dịch tại nơi làm việc
- ✓ các dấu hiệu và các triệu chứng của siêu vi trùng, cùng với thông tin về việc báo cáo các triệu chứng và lấy phép nghỉ bệnh
- ✓ huấn luyện cách thức rửa tay và dùng thuốc sát trùng
- ✓ huấn luyện về các nhiệm vụ công việc hay phương thức làm việc mới hoặc đã thay đổi (ví dụ chùi rửa, khử trùng), với các điều nguy cơ có thể có và những cách để bảo vệ
- ✓ huấn luyện về PPE – mục đích của chúng, các mặt hạn chế, và làm thế nào để mang và tháo chúng ra một cách an toàn
- ✓ các thủ tục để hóa giải, báo cáo và giải quyết tất cả các loại bạo lực
- ✓ có sẵn các nguồn trợ giúp về sức khỏe tâm thần cộng đồng

Thông tin – kể cả các bích chương – phải dễ hiểu và viết bằng thứ tiếng của những người công nhân.

CÁC NGUỒN TƯ LIỆU

Để có các nguồn trợ giúp và thông tin cập nhật về siêu vi trùng Corona (COVID-19), xin viếng mạng:

mflohc.mb.ca/covid-19



MFL OCCUPATIONAL
HEALTH CENTRE

ĐƯỢC TÀI
TRỢ BỞI:

THE
WINNIPEG
FOUNDATION
For Good. Forever.