

Nhân viên sản xuất

Những điều bạn có thể làm trong và ngoài giờ làm việc để tự bảo vệ bản thân và đồng nghiệp khỏi COVID-19

Phiên bản có thể truy cập: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/guidance-manufacturing-workers-employers.html>



HÃY NGHỈ Ở NHÀ nếu bạn bị ốm.

Các triệu chứng cần lưu ý:

- Ho
- Khó thở hoặc thở gấp
- Sốt
- Ớn lạnh
- Đau cơ
- Đau họng
- Mất khứu giác hoặc vị giác mới

Tránh tiếp xúc với những người khác khi bạn bị ốm

- Hãy ở trong một phòng riêng ở nhà và tránh xa người khác, nhiều nhất có thể
- Nói chuyện với bác sĩ và người giám sát của mình về việc khi nào bạn có thể quay trở lại làm việc



Cách xa những người khác ít nhất 6 feet (khoảng 2 lần chiều dài cánh tay người lớn) ở nơi làm việc và trong cộng đồng của bạn nhiều nhất có thể

- Giữ khoảng cách ít nhất 6 feet trong khi trao đổi, trong phòng khóa, tiền sảnh hoặc hành lang, và khi đi vào và ra khỏi nơi làm việc
- Không dùng chung đồ ăn uống với đồng nghiệp
- Các dụng cụ cần được **làm sạch và khử trùng** thường xuyên, đặc biệt là khi bạn thay đổi trạm làm việc hoặc chuyển sang dùng một bộ dụng cụ mới
- Không đi chung xe, nếu có thể



Đeo khẩu trang vải để che miệng và mũi khi làm việc và ở nơi công cộng

- Đeo khẩu trang vừa khít nhưng thoải mái
- Khi tháo khẩu trang, cố gắng không chạm vào mắt, mũi, hoặc miệng, và rửa tay ngay lập tức
- Giặt khẩu trang hoặc thay khẩu trang mới sau khi sử dụng
- Thay khẩu trang khi bị ướt hoặc bẩn
- Tiếp tục sử dụng trang thiết bị bảo vệ cá nhân (PPE) cần thiết cho các nhiệm vụ công việc bình thường



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)



Tránh sờ vào mắt, mũi hay miệng

- Bằng tay chưa rửa
- Trong khi đeo găng tay
- Trong khi điều chỉnh tháo khẩu trang hoặc kính an toàn của bạn



Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây hoặc sử dụng **chất khử trùng tay có cồn** chứa ít nhất 60% cồn:

- Trước và sau khi vào ca làm việc và nghỉ ngơi
- Sau khi hỉ mũi, ho, hoặc hắt hơi
- Sau khi sử dụng nhà vệ sinh
- Trước khi ăn
- Trước và sau khi nấu ăn
- Sau khi đeo, chạm vào hoặc tháo khẩu trang.



Che mũi miệng khi ho và hắt hơi

- Hãy che miệng và mũi bằng khăn giấy hoặc mặt trong khuỷu tay nếu bạn không có khăn giấy
- Vứt bỏ khăn giấy đã sử dụng vào thùng rác
- Ngay lập tức [rửa tay](#) hoặc sử dụng chất khử trùng tay có cồn chứa ít nhất 60% cồn sau khi hắt hơi hoặc ho