

# Nhân Viên Chế Biến Thịt và Gia Cầm

Những điều quý vị có thể làm tại nơi làm việc và ở nhà để ngăn ngừa bệnh COVID-19

Phiên bản có thể truy cập: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/meat-poultry-processing-workers-employers.html>

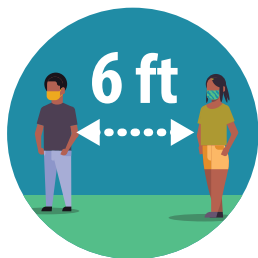


## HÃY NGHỈ Ở NHÀ nếu quý vị bị ốm.

- Ở trong phòng riêng và tránh xa những người khác trong nhà càng nhiều càng tốt.
- Nói chuyện với bác sĩ và người giám sát của mình về việc [khi nào quý vị có thể quay trở lại làm việc](#).

### Các triệu chứng cần lưu ý:

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



## Cố gắng giữ khoảng cách 6 feet với những người khác ở nơi làm việc và nơi công cộng.

- Tránh ở gần những người khác trong phòng thay đồ, khu vực nghỉ giải lao, hành lang, lối vào và lối ra.
- Đứng cách xa những người khác trong khi nói chuyện.
- Không dùng chung đồ ăn uống với đồng nghiệp.

## Đeo khẩu trang vải để che miệng và mũi khi làm việc hoặc 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 của mình, và sau đó 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.
- Cố gắng giữ khoảng cách 6 feet với những người khác ngay cả khi quý vị đang đeo khẩu trang vải.
- Tiếp tục sử dụng trang thiết bị bảo vệ cá nhân (PPE) cần thiết cho công việc bình thường của quý vị.



[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 quý vị

---

### **Rửa tay thường xuyên** bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây hoặc sử dụng chất khử trùng tay có 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 đi 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.
- Vứt bỏ khăn giấy đã sử dụng vào thùng rác.
- [Rửa tay](#) hoặc sử dụng dung dịch sát khuẩn tay sau khi hắt hơi hoặc ho.