

## **COVID-19: Nhân viên chăm sóc sức khỏe cần phải làm gì**

Đại dịch COVID-19 đang lây lan trong các cộng đồng ở tiểu bang Vermont. Tuy là tất cả người dân Vermont đều có nguy cơ bị phơi nhiễm, chúng tôi khuyến cáo rằng các nhân viên chăm sóc sức khỏe nên có những biện pháp phòng ngừa cụ thể để tự bảo vệ bản thân mình và bệnh nhân. Hướng dẫn này dành cho những người làm việc trong ngành y tế và có khả năng bị phơi nhiễm với bệnh nhân hoặc vật liệu truyền nhiễm. Vì mục đích này, các nhân viên trong phòng thí nghiệm lâm sàng không được tính trong hướng dẫn này.

### **Đảm bảo quý vị không bị bệnh trước khi đến chỗ làm.**

Một trong những cách kiểm tra là đo thân nhiệt. Hãy ở nhà nếu thân nhiệt của quý vị từ 100°F (37.8°C) trở lên. Nếu quý vị không bị sốt, nhưng thấy mệt mỏi, bị ho hoặc khó thở, hãy ở nhà và gọi điện cho hãng sở của mình. Một số chỗ làm việc có các quy trình sàng lọc triệu chứng trước khi bắt đầu ca làm việc, hãy hỏi hãng sở của quý vị về các quy trình của họ.

### **Biết phải làm gì nếu quý vị cảm thấy bệnh khi đang đi làm.**

Nếu bắt đầu cảm thấy bệnh khi đang đi làm, chúng tôi khuyến cáo quý vị nên đeo khẩu trang ngay, thông báo cho cấp trên và chuẩn bị kế hoạch ra về càng sớm càng tốt. Hỏi cấp trên về quy trình cụ thể tại nơi làm việc của quý vị.

### **Biết cách thức quý vị sẽ được thông báo ra sao nếu đã tiếp xúc với một ca bệnh được xác nhận.**

Bộ Y Tế đang liên hệ các cơ sở chăm sóc sức khỏe đã cung cấp dịch vụ chăm sóc cho người nhiễm COVID-19 để thảo luận các bước tiếp theo như CDC khuyến cáo. Liên hệ chương trình sức khỏe nghề nghiệp, chương trình ngăn ngừa nhiễm trùng, hoặc quản trị viên phù hợp tại cơ sở của quý vị để thảo luận kế hoạch thông báo cho nhân viên trong trường hợp có nhân viên ở cơ sở của quý vị đã chăm sóc cho một người bị nhiễm COVID-19. Cân nhắc việc hỏi về kế hoạch của họ đối với các tiêu chí cách ly không cho đi làm hay đi làm lại của những nhân viên bị phơi nhiễm.

### **Nếu quý vị đã bị phơi nhiễm ở nơi khác ngoài chỗ làm việc:**

Hãy báo với hãng sở về việc phơi nhiễm của quý vị và liệu quý vị có nên nghỉ làm hay không, hoặc những biện pháp bổ sung cần thực hiện trước khi đi làm.

## Nếu quý vị vẫn đang phải tiếp xúc nhiều, chẳng hạn như đang chăm sóc cho người nhiễm COVID-19 được nhập viện:

Luôn làm theo những biện pháp phòng ngừa chống lây nhiễm và tiêu chuẩn, chẳng hạn như bảo vệ mắt, khẩu trang hay mặt nạ, áo bảo hộ và găng tay. Cần đặc biệt chú ý giám sát thường xuyên bản thân để phát hiện các triệu chứng và tự nghỉ làm nếu quý vị bị ho, sốt hay khó thở.

Xin lưu ý rằng hăng sở của quý vị có thể chọn bỏ qua hướng dẫn này.

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập: [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-risk-assessment-hcp.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-risk-assessment-hcp.html) và [www.heathvermont.gov/COVID-19](http://www.heathvermont.gov/COVID-19)

## COVID-19: What to do if you are a health care worker

COVID-19 is spreading in Vermont communities. While all Vermonters are at risk for exposure, we recommend that health care workers take specific precautions to protect themselves and their patients. This guidance is for people who work in health care settings and have the potential to be exposed to patients or infectious materials. For this purpose, clinical laboratory workers are not included.

### **Make sure that you are not sick before going to work.**

One way to do this is by taking your temperature. Stay home if you have a temperature of 100° F and above. If you don't have a fever, but you feel ill, or have a cough or shortness of breath, stay home from work and call your employer. Some workplaces have symptom screening protocols before starting a shift; check with your employer about their protocols.

### **Know what to do if you start feeling sick while at work.**

If you start feeling ill while at work, we recommend putting on a mask right away, notifying your supervisor, and making a plan to leave as soon as possible. Check with your employer about the specific protocol at your workplace.

### **Know how you will get notified if you have been exposed to a confirmed case.**

The Department of Health is reaching out to health care facilities that have provided care to people with COVID-19 to discuss next steps as recommended by CDC. Reach out to your facility's occupational health program, infection prevention program, or the appropriate administrator to discuss their plan to notify employees in the event that staff at your facility provided care for someone with COVID-19. Consider asking about their plans for exposed employee exclusion from work or return to work criteria.

### **If you have been exposed somewhere other than the workplace:**

Talk with your employer about your exposure and if you should stay out of work, or what additional measures to take before going to work.

### **If you have ongoing exposures, such as providing care for someone with COVID-19 who is hospitalized:**

Always follow standard and transmission-based precautions, including use of eye protection, facemask or respirator, gown, and gloves. It's especially important to monitor yourself for symptoms regularly and to exclude yourself from work if you develop cough, fever, or shortness of breath.

---

Please note that your employer may choose to supersede this guidance.

For more information, visit: [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-risk-assesment-hcp.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-risk-assesment-hcp.html) and [www.healthvermont.gov/COVID-19](http://www.healthvermont.gov/COVID-19)