

Ngăn ngừa lây nhiễm chuyên môn an toàn lao động trong các doanh nghiệp hoạt động tiếp xúc một-đối-với-một như thợ tóc, chăm sóc cơ thể, vv. (covid-19)

Bản hướng dẫn quốc gia

Xuất bản lần đầu: 23 tháng 4 2020

Cập nhật chuyên môn lần cuối: 12 tháng 9 2020





Bản hướng dẫn này được thực hiện dưới sự cộng tác giữa Viện y tế công cộng và Cục y tế, Viện y tế công cộng Na-Uy chịu trách nhiệm chính về nội dung ngăn ngừa lây nhiễm chuyên môn. Cục y tế là nhà xuất bản

Nội dung

1. Nhóm mục tiêu, mục đích và trách nhiệm 4
2. Tư vấn cho các doanh nghiệp 6
3. Nhật ký thay đổi 10

Nhóm mục tiêu, mục đích và trách nhiệm

Bản hướng dẫn này dành cho ai?

Bản hướng dẫn này dành cho các doanh nghiệp cung cấp dịch vụ làm tóc, chăm sóc da, xăm vẽ, bấm lỗ tai (bấm lỗ trên cơ thể) và cho các doanh nghiệp khác được bao gồm trong [Quy định về đòi hỏi về sinh cho các doanh nghiệp dịch vụ làm tóc, chăm sóc da, xăm vẽ và các hoạt động bấm lỗ, vv. \(lovdata.no\)](#). Các quy định này cũng được áp dụng cho các hoạt động khác liên quan đến sự xuyên thủng và cắt bào da, chẳng hạn như đốt và tạo sẹo. Bản hướng dẫn này cũng dành cho trường dạy lái xe hoặc huấn luyện điều khiển phương tiện giao thông khác, tham chiếu [quy định covid-19 điều 15a \(lovdata.no\)](#).

Mục đích của sự hướng dẫn này

Bản hướng dẫn này cung cấp tư vấn cho các doanh nghiệp cách nào có thể ngăn ngừa lây nhiễm cùng việc ngăn ngừa nhân viên và khách hàng bị nhiễm bệnh hoặc lây lan bệnh. Mục tiêu là để bảo vệ cả khách hàng lẫn nhân viên khỏi bị lây nhiễm. Ngay cả khi các biện pháp được thực hiện thì các trường hợp covid-19 vẫn có thể xảy ra. Các biện pháp khuyến cáo sẽ góp phần hạn chế sự lây lan.

Trách nhiệm

Mỗi cá nhân doanh nghiệp có trách nhiệm cân nhắc dịch vụ chăm sóc của mình có đáp ứng các yêu cầu cơ bản trong việc phòng ngừa lây nhiễm hay không, và từ đó có thể đưa vào áp dụng. Mỗi cá nhân các doanh nghiệp phải tự xem xét làm cách nào các biện pháp có thể thích nghi với các hoạt động của họ với điều kiện tại chỗ. Bên cạnh các biện pháp ngăn ngừa lây nhiễm được mô tả dưới đây, thì các đòi hỏi và các thủ tục thông thường đối với các doanh nghiệp đó vẫn phải được áp dụng. Xem chương về đánh giá rủi ro ở phía dưới.

Nếu một khách hàng hoặc nhân viên được chẩn đoán bị covid-19 sau khi giao tiếp với một doanh nghiệp, các bác sĩ công xã có trách nhiệm theo dõi, ví dụ trong hình thức hướng dẫn và truy tìm nguồn lây nhiễm.

Bên cạnh các [quy định đòi hỏi của covid-19 \(lovdata.no\)](#), các doanh nghiệp nên tuân thủ các biện pháp kiểm soát ngăn ngừa lây nhiễm trong bản hướng dẫn này.

Nội dung của bản hướng dẫn này

Bản hướng dẫn bao gồm các biện pháp kiểm soát ngăn ngừa lây nhiễm cơ bản mà tất cả mọi người nên làm theo trong suốt kỳ đại dịch.

Nếu cần thiết, Cục y tế và Viện y tế công cộng có thể cung cấp thêm lời khuyên và khuyến nghị. Khi đó bản hướng dẫn sẽ được cập nhật.

Nếu cần thiết, công xã có thể cung cấp thêm tư vấn và đề xuất địa phương. Công xã sẽ có thông báo về việc này.

Bản hướng dẫn này được thực hiện dưới sự cộng tác giữa Viện y tế công cộng và Cục y tế, Viện y tế công cộng Na-Uy chịu trách nhiệm chính về nội dung ngăn ngừa lây nhiễm chuyên môn. Cục y tế là nhà xuất bản.

Đây là covid-19

Covid-19 một căn bệnh đường hô hấp gây ra bởi vi-rút SARS-CoV-2 (vi-rút korona). Người bệnh có thể không có triệu chứng gì hoặc triệu chứng nhẹ cho đến bệnh nặng. Một vài trường hợp hiếm gặp thì người ta có thể chết vì covid-19.

Korona vi-rút lây nhiễm cùng một cách với cảm lạnh và cảm cúm, thông qua các bài tiết đường hô hấp như nước mũi, nước bọt và đờm. Vi-rút có thể lây truyền từ người bị bệnh sang người khác qua ba cách.

- Truyền nhiễm qua giọt nước bọt. Khi một người truyền bệnh ho, nhảy mũi, hoặc nói chuyện/hát, các giọt nước bọt chứa vi-rút được bắn ra.
- Qua việc sờ chạm trực tiếp. Người bệnh đã có vi-rút trên bàn tay từ các bài tiết đường hô hấp của chính mình và truyền nó đi bằng cách đụng chạm những người khác, ví dụ khi bắt tay. Người tiếp theo truyền vi-rút từ bàn tay của mình đến các màng nhầy của mắt, mũi hoặc miệng.
- Qua việc sờ chạm gián tiếp. Việc này xảy ra khi vi-rút bị dính trên bàn ghế, đồ đạc hoặc bề mặt thường được chạm tay vào, chẳng hạn như tay nắm cửa, bàn phím, điện thoại và các vật tương tự qua việc hắt hơi/ho, hoặc qua việc người bệnh có vi-rút trên bàn tay của họ và sau đó những người khác chạm vào cùng một đồ vật hoặc bề mặt.

Có thể tìm hiểu thêm thông tin về covid-19 và korona vi-rút trên các trang mạng của Viện y tế công cộng:

- [Trang chủ đề của viện y tế công cộng về koronavi-rút](#)
- [Áp phích thông tin cho khách hàng về các biện pháp kiểm soát ngăn ngừa lây nhiễm liên quan đến đại dịch covid-19](#)

Tư vấn cho doanh nghiệp

Lời khuyên

Doanh nghiệp có trách nhiệm thông báo cho nhân viên và khách hàng

- Doanh nghiệp phải đảm bảo rằng tất cả nhân viên biết các biện pháp kiểm soát ngăn ngừa lây nhiễm áp dụng cho doanh nghiệp và tạo điều kiện thuận lợi để những điều này có thể áp dụng.
- Treo thông tin cho khách hàng và người lao động những tư vấn để tránh việc lây nhiễm. Áp phích: [Thói quen ngăn ngừa lây nhiễm \(ho và vệ sinh tay\) rửa tay Rửa tay, giữ khoảng cách, ở nhà nếu bạn bị bệnh](#)
- Doanh nghiệp sẽ lưu trữ bản tổng quan về những khách hàng đã nhận được dịch vụ hai tuần cuối để sử dụng trong trường hợp tra cứu lây nhiễm khi có cần. Đó cũng sẽ có tổng quan về nơi khách hàng đã nhận được các dịch vụ và nhân viên nào đã cung cấp dịch vụ đối với mỗi một khách hàng. Doanh nghiệp sẽ lưu trữ thông tin này cách cẩn thận trong hai tuần sau khi thực hiện dịch vụ và phải thông báo cho khách hàng về điều này.
- Trong trường hợp đặt lịch hẹn, khách hàng sẽ được cung cấp thông tin về các biện pháp hạn chế lây nhiễm và về các điều kiện áp dụng khi được phục vụ, bao gồm việc những người bị sốt hoặc có triệu chứng viêm đường hô hấp không thể được phục vụ.

Lời khuyên

Lời khuyên thực tiễn để giảm nguy cơ lây nhiễm

- Bằng mọi giá có thể, nên tránh thanh toán tiền mặt, bằng cách sử dụng các phương tiện chi trả điện tử. Bằng không thì mới dùng thẻ thanh toán hoặc tiền mặt. Rửa tay hoặc dùng cồn sau khi rời chạm. Áp phích: [Tốt nhất không dùng tiền mặt để thanh toán \(PDF\)](#).
- Có thể phục vụ thức uống trực tiếp cho khách hàng, nhưng không nên để sẵn cho họ tự phục vụ.
- Tạp chí, báo vv. không nên để sẵn trong các phòng chờ hoặc trong các khu vực khác.

Lời khuyên

Người bệnh thì phải ở nhà

- Nhân viên không được đi làm nếu họ bị sốt hoặc có triệu chứng viêm đường hô hấp
- Nhân viên đang bị [tự kiểm dịch hoặc cách ly \(fhi.no\)](#) không được đến chỗ làm.

- Nhân viên phải rời nơi làm việc ngay lập tức nếu họ bị sốt hoặc có triệu chứng viêm đường hô hấp.. Nhân viên bị ốm tại nơi làm việc không nên về nhà bằng phương tiện giao thông công cộng. Nếu nhân viên không có cách nào khác về nhà, chủ lao động có thể liên hệ với công xã để được hướng dẫn.
- Khách hàng không được đến các doanh nghiệp nếu họ bị sốt, có triệu chứng viêm đường hô hấp hoặc nếu họ đang bị tự kiểm dịch hoặc cách ly..
- Doanh nghiệp phải thông báo cho khách hàng về điều này khi đặt lịch hẹn. Họ cũng nên được thông báo khi được nhắc giờ (ví dụ như tin nhắn), như vậy khách hàng có thể hủy bỏ lịch hẹn nếu họ bị bệnh hoặc đang bị tự kiểm dịch.

Lời khuyên

Vệ sinh tay và vệ sinh khi ho

Nhân viên và khách hàng nên làm theo tư vấn chung về việc kỹ lưỡng vệ sinh tay và vệ sinh khi ho.

Xin đọc thêm trong bài viết [Vệ sinh tay, vệ sinh khi ho, sử dụng khẩu trang, lau chùi và giặt giũ trên trang mạng của Viện y tế công cộng](#).

Ngoài những lời khuyên chung, các doanh nghiệp nên làm theo như sau:

- Rửa tay hoặc khử cồn trước và sau mỗi khách hàng.
- Khách hàng nên được cung cấp cơ hội rửa tay /khử trùng tay khi họ đến và sau khi điều trị xong.
- Nhân viên nên tránh đeo nhẫn, vòng tay hoặc đồng hồ. Nhân viên nên để móng tay cắt ngắn.

Lời khuyên

Vệ sinh lau chùi cẩn kẽ hơn

Có thể được tìm thấy lời khuyên về việc vệ sinh lau chùi mùa covid-19 trong các ban ngành bên ngoài dịch vụ y tế trong bài viết [Vệ sinh lau chùi và khử trùng trong dịch covid-19 cho các ban ngành bên ngoài dịch vụ y tế trong bản hướng dẫn mùa Korona Trang mạng của Viện y tế công cộng](#).

Lời khuyên

Hạn chế tiếp xúc thể chất giữa người và người trong khu vực

- Tránh bắt tay và các tiếp xúc vật lý không cần thiết khác, đặc biệt là tiếp xúc mặt-đối-mặt. Khi cần phải tiếp xúc gần mặt-đối-mặt thì hạn chế nói chuyện.
- Phải có thể giữ một khoảng cách ít nhất một mét giữa các khách hàng, giữa các nhân viên và giữa nhân viên cùng khách hàng của nhân viên khác trong cơ sở. Cũng áp dụng điều này trong khu vực chờ, phòng làm việc và phòng giao lao. Ngoại trừ khi dạy nghề.
- Nhân viên nên giữ khoảng cách ít nhất 1 mét đối với nhau, ngoại trừ khi dạy nghề
- Nhân viên nên giữ khoảng cách ít nhất 1 mét đối với khách hàng của nhân viên khác. Nhớ giữ khoảng cách với đồng nghiệp cả trong khi làm việc, trong các cuộc họp lẫn trong thời gian nghỉ ngơi. Khoảng cách từ mặt đến mặt là quan trọng nhất.
- Những người ngồi cạnh nhau nên cách xa một mét từ vai đến vai. Nếu xoay lưng với nhau thì nguy cơ lây nhiễm thấp hơn.
- Khách hàng nên giữ khoảng cách với nhau ít nhất 1 mét (mặt đến mặt hoặc từ vai đến vai) ở mọi nơi trong khuôn viên. Điều này áp dụng khi ở gần thời gian dài, không phải khi bạn chỉ đi lướt qua nhau. Có thể được đánh dấu khoảng cách ví dụ bằng băng keo dán trên sàn nhà. Nên cân nhắc di dời nội thất trong cơ sở nếu cần.
- Nếu khó giữ khoảng cách hãy cân nhắc thay đổi cấu trúc công việc, như vậy khi hẹn lịch cho thời gian rộng rãi giữa các khách hàng, và ví dụ việc các nhân viên làm việc các thời điểm khác nhau.
- Cân nhắc giảm tránh giờ làm việc chung, như vậy các nhân viên có thể đến công sở các thời điểm khác nhau và như vậy có thể tránh di chuyển bằng phương tiện công cộng cùng nhiều người khác trong cùng một thời điểm.
- Doanh nghiệp có thể cân nhắc ngăn vách phân vùng cố định hoặc linh hoạt giữa các khu vực làm việc. Vách ngăn nên bao phủ khu vực từ ghế ngồi/ghế điều trị cao lên hai mét, cũng như toàn bộ chiều rộng của khu vực mà khách hàng và nhân viên hiện diện trong quá trình phục vụ.
- Trong những tình huống khi mà việc giao tiếp mặt đối mặt dưới 1 mét là cần thiết (ví dụ việc thiết kế móng tay) thì có thể sử dụng một rào cản vật lý giữa nhân viên và khách hàng, chẳng hạn như tấm kính, nếu có thể.

Lời khuyên

Dụng cụ bảo vệ

- Trên căn bản là không khuyến khích nhân viên dùng khẩu trang, nhưng Viện y tế công cộng khuyến dùng khẩu trang trong tình huống không thể giữ được khoảng cách 1 mét, và nếu nguy cơ lây nhiễm tăng cao.
- Trong các doanh nghiệp liên hệ một-đối-với-một thì doanh nghiệp đó lưu trữ một tổng quan về những khách hàng đã nhận được dịch vụ hai tuần cuối để sử dụng trong trường hợp tra cứu lây nhiễm khi có cần.
- Không khuyến khích nhân viên dùng bao tay ngoại trừ trong những tình huống bình thường họ vẫn sử dụng.
- Nếu như khẩu trang và bao tay được sử dụng trong doanh nghiệp, thì lãnh đạo doanh nghiệp phải bảo đảm rằng nhân viên được hướng dẫn sử dụng đúng cách.
- Có thể tìm hiểu thêm thông tin về các khuyến nghị trên cũng như lời khuyên nếu chọn sử dụng khẩu trang, khẩu trang vải hoặc bao tay trong những doanh nghiệp liên quan trong bài viết [Vệ sinh tay, vệ sinh khi ho, sử dụng khẩu trang, vệ sinh lau chùi và giặt giữ trong bản hướng dẫn mùa Korona tại trang mạng của Viện y tế công cộng.](#)

Lời khuyên

Việc nhân viên có thể nằm trong nhóm có nguy cơ

Để cập nhật thêm thông tin Viện y tế công cộng cho covid-19, hãy tra cứu [Lời khuyên và thông tin cho nhóm có nguy cơ tại trang mạng của Viện y tế công cộng](#). Nhân viên thuộc nhóm có nguy cơ cao bị các diễn biến nghiêm trọng bởi covid-19 nên được cân nhắc riêng trong việc điều chỉnh công việc thích hợp.

Lời khuyên

Các chủ doanh nghiệp phải thực hiện đánh giá rủi ro của môi trường làm việc

Các chủ doanh nghiệp phải phát họa sơ đồ và thực hiện đánh giá rủi ro của tất cả các mối nguy hiểm và các vấn đề có thể phát sinh vi hậu quả của corona vi-rút. Chủ doanh nghiệp phải thiết lập một kế hoạch và thực hiện các biện pháp để ngăn ngừa sự truyền nhiễm lây lan trong kinh doanh. Có thể liên hệ với dịch vụ y tế công xướng nếu cần hỗ trợ để đánh giá rủi ro và lập kế hoạch với các biện pháp.

Hãy tra cứu thêm trên trang mạng của Cơ quan kiểm tra lao động

- [Đánh giá rủi ro \(arbeidstilsynet.no\)](#)
- [Hỗ trợ rủi ro \(arbeidstilsynet.no\)](#)
- [Thông tin về covid-19 và các giải pháp trong công việc \(arbeidstilsynet.no\)](#)

Lời khuyên

Tư vấn kiểm soát ngăn ngừa lây nhiễm trong trường hợp tăng nhiễm

Trong tình huống tăng nguy cơ lây nhiễm, Cục y tế và Viện y tế công cộng có thể công bố tư vấn và khuyến nghị nghiêm ngặt.

Trong những tình huống như vậy, các lời khuyên và khuyến nghị sau đây có thể là cấp thiết:

- Cắt giảm hoặc tạm ngưng những điều trị liên quan đến tiếp xúc mặt-đối-mặt
- Sử dụng khẩu trang trong các tình huống mà không thể duy trì khoảng cách 1 mét
- Tránh phục vụ thức ăn và đồ uống cho khách hàng
- Cân nhắc việc tạm thời đóng cửa doanh nghiệp

Các công xã cũng có thể thiết lập các biện pháp địa phương và các yêu cầu gia cố cho các doanh nghiệp theo luật trong [Luật phòng chống bệnh truyền nhiễm điều 4-1 \(lovdata.no\)](#).

Nhật ký thay đổi

Ngày 12 tháng 9

- Phần 15 của quy định Covid-19 điều 15, điều chỉnh các doanh nghiệp cung cấp các dịch vụ làm tóc, dịch vụ chăm sóc da, mát-xa và chăm sóc cơ thể, xăm vẽ, bấm lỗ tai (bấm lỗ trên cơ thể) và các dịch vụ tương tự, được thay đổi, và các thay đổi có hiệu lực từ ngày 12 tháng 9. Thay đổi này cũng áp dụng cho trường dạy lái xe hoặc huấn luyện điều khiển phương tiện giao thông khác, xem điều 15a. Thay đổi này có nghĩa là một số yêu cầu quy định đối với các doanh nghiệp được bãi bỏ. Hầu hết những bắt buộc trước đây được ghi trong quy định này dưới hình thức là lời khuyên và khuyến nghị trong bản hướng dẫn này.
- Cấu trúc của bản hướng dẫn đã thay đổi và nội dung được rút ngắn.
- Được nhấn mạnh rằng bản hướng dẫn này **chứa đựng** lời khuyên và khuyến nghị về các biện pháp kiểm soát ngăn ngừa lây nhiễm cơ bản mà tất cả mọi người nên làm theo trong suốt mùa đại dịch. Ở mặt sau của bản hướng dẫn này liệt kê các biện pháp có thể áp dụng trong trường hợp tăng lây nhiễm.

Ngày 15 tháng 6

- **Chương 1 ở phần «Đòi hỏi về việc ngăn ngừa lây nhiễm chuyên môn an toàn lao động trong quy định covid-19» và chương 2 trong phần «Lời khuyên chung»:** Cập nhật phân đoạn theo sự thay đổi của quy định covid-19: «Doanh nghiệp sẽ phải có thông tin liên lạc với khách hàng nào đã được phục vụ trong hai tuần sau cuối, để sử dụng trong trường hợp tra cứu nguồn lây nhiễm mà các công xã sẽ thực thi theo Luật ngăn ngừa lây nhiễm điều 3-6. Doanh nghiệp phải có bảng theo dõi khách hàng đã được phục vụ ở đâu và nhân viên nào đã phục vụ, dành cho mỗi khách hàng. Một bảng theo dõi đặc biệt như vậy phải được cất giữ cẩn thận và hủy bỏ hai tuần sau khi việc phục vụ được thực hiện. Các doanh nghiệp phải thông báo cho khách hàng về việc này.»

Ngày 14 tháng 5

- Làm rõ hơn về trường dạy lái xe hoặc huấn luyện điều khiển phương tiện giao thông khác ở chương 1.

Ngày 12 tháng 5

- Thêm vào chi tiết bản hướng dẫn này cũng áp dụng cho các trường dạy lái xe hoặc huấn luyện điều khiển phương tiện giao thông khác.

Ngày 27 tháng 4

- Được thêm vào hướng dẫn bằng các ngôn ngữ: tiếng Ả Rập, tiếng Trung Quốc, Ba Lan, Tiếng Sa Mi, Tiếng Thái, Tiếng Việt

Ngày 24 tháng 4

- Thêm phiên bản tiếng Anh cho bản hướng dẫn này

