

Tờ Mẹo An Toàn của Nhân Viên Vệ Sinh

Một loạt các mẹo sức khỏe và an toàn để ngăn ngừa thương tích liên quan đến công việc trong ngành công nghiệp vệ sinh



Tháng Tám 2020

Tập 2, Số 7



Bảo Vệ Bản Thân Khi Làm Việc: Cách Thức Làm Sạch và Khử Trùng để ngăn chặn COVID-19 (Vi rút Corona)

Nhân viên tạp vụ/nhân viên vệ sinh ở các tuyến đầu trợ giúp ngăn chặn tình trạng lây lan COVID-19 và các chủng vi rút nguy hại khác. Biết cách thức làm sạch và khử trùng các khu vực, để giảm bớt nguy cơ lây nhiễm.

Dưới đây là một số lời khuyên phải ghi nhớ.

Tùy thuộc vào loại cơ sở:

- Ngăn không cho tiếp cận các khu vực do người bệnh sử dụng, và
- Chờ càng lâu càng tốt (lên đến 24 giờ) trước khi bắt đầu làm sạch và khử trùng các khu vực do người bệnh sử dụng.
- Mở các cửa bên ngoài và cửa sổ để gia tăng sự lưu thông không khí trong khu vực.
- Bảo đảm quý vị có và sử dụng tất cả thiết bị bảo vệ cá nhân (PPE) cần thiết – như khẩu trang, găng tay & kính bảo hộ.
- Làm sạch và khử trùng tất cả các khu vực (ví dụ: văn phòng, phòng tắm và khu vực chung) do người bệnh sử dụng.
- Tập trung đặc biệt vào các bề mặt thường được tiếp xúc.
- Nếu các bề mặt dư bẩn, làm sạch trước tiên bằng cách dùng xà phòng hoặc xà bông và nước, sau đó khử trùng.



Các Khác Biệt:



Làm sạch: có nghĩa là loại bỏ vết bẩn và các chất khác từ bề mặt.

Khử trùng: có nghĩa là sử dụng hóa chất để diệt vi trùng trên các bề mặt.

Cách thức khử trùng:

- Sử dụng dung dịch tẩy rửa pha loãng dùng cho gia đình, hoặc
- Dung dịch chứa cồn có ít nhất 70% cồn, hoặc
- Hầu hết các chất khử trùng thông thường dùng cho gia đình được đăng ký EPA sẽ có hiệu quả.
- Tìm kiếm và sử dụng [các hóa chất và thông lệ an toàn hơn khi làm sạch và khử trùng](#).
- **Dung dịch tẩy rửa pha loãng** có thể được sử dụng nếu thích hợp cho bề mặt.
 - **Hỏi** giám sát hoặc quản lý của quý vị để quyết định các hóa chất nào sử dụng.
 - **Thực hiện theo** các hướng dẫn của nhà sản xuất để sử dụng và bảo đảm quý vị có sự thông gió thích hợp.
 - **Kiểm tra** để bảo đảm sản phẩm này không quá hạn.
 - **Không bao giờ trộn dung dịch tẩy rửa dùng cho gia đình với a-mô-ni-ắc hoặc bất kỳ chất làm sạch nào khác.**
- **Dung dịch chứa cồn** (ít nhất 70% cồn) có thể được sử dụng nếu thích hợp cho bề mặt
- Các sản phẩm có [tuyên bố về mầm bệnh vi rút mới nổi được EPA chấp thuận](#) được kỳ vọng có hiệu quả chống lại COVID-19 dựa trên dữ liệu về các chủng vi rút khó diệt hơn. Thực hiện theo các hướng dẫn của nhà sản xuất về tất cả sản phẩm làm sạch và khử trùng (ví dụ: tập trung, cách thức áp dụng, và thời gian tiếp xúc, v.v.).
- Đối với **các bề mặt mềm (xốp)** như sàn trải thảm, chăn mền và màn cửa, hãy loại bỏ vết nhiễm bẩn có thể thấy được nếu hiện có và làm sạch bằng các chất tẩy thích hợp dùng để sử dụng trên các bề mặt này. Sau khi làm sạch:
 - Nếu các vật dụng có thể được đưa giặt, hãy giặt các vật dụng theo các hướng dẫn của nhà sản xuất bằng cách sử dụng nước ấm thích hợp nhất cho các vật dụng này và sau đó sấy khô hoàn toàn.
 - Nếu các vật dụng không thể được đưa giặt, hãy sử dụng các sản phẩm có tuyên bố về mầm bệnh vi rút mới nổi được EPA chấp thuận thích hợp cho các bề mặt xốp.

Chuẩn bị một dung dịch tẩy rửa pha loãng bằng cách trộn:

- 5 muỗng xúp (1/3 ly) dung dịch tẩy rửa cho mỗi ga-lông nước hoặc
- 4 muỗng cà phê dung dịch tẩy rửa cho mỗi 1/4 ga-lông nước

Đối với Vải Lạnh, Quần Áo, và Các Vật Dụng Khác Đưa Giặt:

- Giặt các vật dụng theo đúng hướng dẫn của nhà sản xuất. Nếu có, hãy giặt là các vật dụng bằng cách sử dụng nước ấm thích hợp nhất cho các vật dụng này và sau đó sấy khô hoàn toàn. Quần áo bẩn mà một người bệnh đã tiếp xúc có thể được giặt với các vật dụng của người khác.
- **Không giũ quần áo bẩn;** việc này giảm bớt khả năng phát tán vi rút trong không khí.

- **Làm sạch và khử trùng các giỏ mây hoặc xe đẩy khác để chuyển quần áo đưa giặt** theo các hướng dẫn trên đây đối với các bề mặt cứng hoặc mềm.



Thiết Bị Bảo Hộ Cá Nhân (PPE) và Vệ Sinh Tay:

- Nếu quý vị làm sạch các khu vực lây nhiễm, hãy mang **khẩu trang, găng tay dùng một lần và áo choàng** đối với tất cả công việc trong quy trình làm sạch, bao gồm xử lý rác.
 - Găng tay và áo choàng nên phù hợp với các sản phẩm khử trùng đang được sử dụng.
- PPE bổ sung (như kính bảo hộ) **có thể được yêu cầu** dựa vào các sản phẩm làm sạch/khử trùng đang được sử dụng và liệu có nguy cơ bắn tóe hay không.
- **Găng tay và áo choàng đã sử dụng nên được cởi bỏ cẩn thận** để tránh nhiễm bẩn của người mặc và khu vực xung quanh. **Rửa** tay kỹ sau khi cởi bỏ PPE.
- **Báo cáo ngay lập tức việc rách PPE** (ví dụ; găng tay rách) hoặc bất kỳ phơi nhiễm vi rút tiềm năng nào, cho giám sát viên của quý vị.
- **Làm sạch tay thường xuyên, bao gồm ngay lập tức sau khi cởi bỏ găng tay và sau khi tiếp xúc với một người bệnh**, bằng cách rửa tay với xà phòng và nước trong 20 giây. Nếu xà phòng và nước không có sẵn và tay không thể nhìn thấy dơ, dung dịch cồn rửa tay có chứa **60%-95% cồn** có thể được sử dụng.
 - **Tuy nhiên, nếu tay dơ có thể nhìn thấy, hãy luôn luôn rửa tay bằng xà phòng và nước.**

- **Thực hiện theo các biện pháp phòng ngừa thông thường**, bao gồm làm sạch tay thường xuyên và tránh dùng tay chưa rửa chạm vào mắt, mũi, hoặc miệng.
 - Thêm **các thời điểm chính để làm sạch tay** bao gồm:
 - Sau khi hỉ mũi, ho hoặc hắt hơi
 - Sau khi sử dụng nhà vệ sinh
 - Trước khi ăn hoặc chuẩn bị thức ăn
 - Sau khi tiếp xúc với động vật hoặc vật nuôi
 - Trước và sau khi chăm sóc hàng ngày cho một người khác cần trợ giúp (ví dụ: một trẻ)

Xin tham khảo [toàn bộ các hướng dẫn CDC \(các khuyến nghị tạm thời\)](#), và [danh sách các Chất Khử Trùng được EPA chấp thuận để biết thêm thông tin](#).