

Giảm thiểu Rủi ro Lây nhiễm Virus tại Nhà

BẢO VỆ BẢN THÂN VÀ NHỮNG NGƯỜI XUNG QUANH

Tài liệu này nhằm hướng dẫn thành viên nhóm cách giảm thiểu rủi ro mang vi trùng hoặc vi-rút COVID-19 về nhà nếu trong nhà có người thuộc nhóm **đối tượng dễ bị tổn thương**. Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) phát hiện hai con đường lây nhiễm chủ yếu của COVID-19 là: Hô hấp và Tiếp xúc. Tài liệu này sẽ tập trung vào cách giảm thiểu rủi ro lây nhiễm do tiếp xúc. Vi-rút được phát hiện có thể ở trạng thái hoạt động tới ba ngày trên một số vật liệu nhất định, vì vậy, bạn cần ghi nhớ điều này khi tham khảo tài liệu này.

Để lại Nhà

- Chỉ mang những vật dụng thiết yếu đến nơi làm việc.
- Cân nhắc đựng đồ ăn trong túi giấy thay vì hộp đồ ăn hoặc hộp giữ nhiệt.
- Để trang sức, kính mắt và mũ trong xe ô tô của bạn.
- cất vật dụng cần thiết trong tủ khóa hoặc một nơi an toàn để giảm thiểu tối đa khả năng lây nhiễm.
- Nếu bạn đeo kính áp tròng, hãy cân nhắc thay thế bằng kính mắt thông thường để giảm thiểu nhu cầu chạm tay lên mặt.

Để lại Nơi làm việc

- Tránh đi giày làm việc về nhà. Để giày lại nơi làm việc hoặc để trong xe ô tô của bạn.
- Mang một bộ quần áo và một đôi giày khác để thay và cất những đồ bạn mặc ở nơi làm việc vào một chiếc túi khi mang về nhà.
- Cất những vật dụng làm việc như kính bảo hộ, mũ, găng tay, trang phục bảo hộ trong tủ khóa hoặc một nơi an toàn.
- Rửa tay sau khi bạn cầm vào bất kỳ thứ gì đã được sử dụng ở nơi công cộng.
- Tắm nếu có thể.

Khi về Nhà

- Để khăn lau khử trùng trong xe và khử trùng các vật dụng cá nhân bao gồm huy hiệu, điện thoại, chìa khóa và kính trước khi vào nhà. Để lại trong xe nhiều đồ nhất có thể.
- Tránh tiếp xúc trực tiếp với mọi người trong nhà cho đến khi bạn có thể thay đồ và tắm.
- Để đồ cần giặt vào giỏ đựng đồ hoặc một bề mặt cứng có thể lau chùi được.
- Không giũ quần áo bản hoặc để lên các bề mặt mềm như ga giường hoặc ghế bành.
- Đeo găng tay sử dụng một lần khi cầm vào đồ cần giặt và rửa tay ngay sau khi tháo găng tay.
- Giặt đồ ở nhiệt độ nước cao nhất có thể đối với chất liệu của đồ.
- Thường xuyên khử trùng nhà cửa, tập trung vào các điểm tiếp xúc thường xuyên bao gồm tay nắm cửa, điều khiển từ xa, máy tính bảng, công tắc đèn, bề mặt bếp và bàn, các thanh bám và bồn rửa.