

Gabay sa Kontrol sa Impeksiyon sa Lugar ng Trabaho

1 Panatiliin ang mabuting personal na kalinisan at madalas hugasan ang mga kamay

Hugasan ang mga kamay mo bago kumain at hipuin ang iyong bibig, ilong o mga mata.

Takpan ang ilong mo at bibig gamit ang tisyu paper kapag bumabahing o umuubo. Itapon ang mga maduming tisyu sa may takip na basurahan at lubusang hugasan ang mga kamay mo.

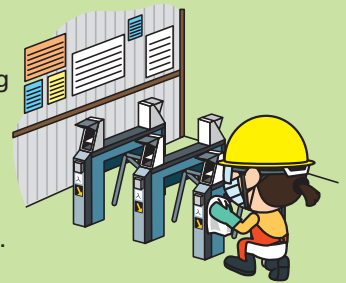


Hugasan ang mga kamay mo gamit ang sabon para sa kamay, at kuskusin ng 20 segundo man lang. Pagkatapos ay banlawan ng tubig at tuyuin gamit ang disposable na papel na tuwalya. Kung walang pasilidad sa paghuhugas ng kamay, o kapag ang mga kamay ay hindi nakikitang madumi, linisin ang mga kamay mo gamit ang 70% hanggang 80% alcohol-based na handrub.

2 Panatiliin ang mabuting bentilasyon at kalinisan sa lugar ng konstruksiyon

Paandarin ang mga bentilador at ibang pasilidad ng bentilasyon para madagdagan ang daloy ng hangin. Kung puwede, panatiliing bukas ang mga bintana.

Linisin at i-disinfect ang mga matataong lugar at surface na hinihipo nang madalas ng hindi bababa sa dalawang beses bawat araw, tulad ng mga pasukan at labasan, mga lugar ng pahingahan, mga washrooms, kantina ng lugar ng konstruksiyon, mga locker, atbp. Pahasayin ang mga kagawian sa kalinisan (lalo na kapag rush hour at oras ng tanghalian) sa mga pampublikong pasilidad tulad ng mga hawakan ng pintuan, mga gate machine, palm print scanner, atbp.



Ang basura sa lugar ng konstruksiyon ay dapat maayos na balutin at itapon sa may takip na basurahan. Alisan ng laman ang basurahan ng minsan man lang bawat araw.



Para i-disinfect, gamitin ang 1 sa 99 diluted na household bleach (ihalo ang 10 ml ng bleach na naglalaman ng 5.25% sodium hypochlorite sa 990 ml ng tubig), iwan ng 15 - 30 minuto at banlawan ng tubig. Para sa metallic na surface, i-disinfect ng 70% alcohol. (Tandaan: ang diluted na bleach ay dapat gamitin sa loob ng 1 araw.)



3 Siguruhin na ang trap ay hindi tuyo at panatiliin ang kalinisan sa banyo

Regular na inspeksiyonin ang mga kundisyon ng mga drainage pipe at ng trap. Ayusin ang agarang pagkumpuni ng kuwalipikadong teknisyen kung ang drain at mga pipe ay may tagas at barado o may mabahong amoy na lumalabas sa mga drain outlet.

Buhasan ng mga kalahating litro ng tubig ang bawat drain outlet (Mga U-trap) minsan bawat linggo.



- Matapos gamitin ang banyo, ibaba ang takip ng toilet bago i-flush.
- Siguruhin na ang pang-flush ay gumagana nang mabuti.
- Panatiliing malinis at tuyo ang washroom.



4 Protektahan ang sarili mo at ang ibang tao laban sa virus



Sukatin ang temperatura ng katawan mo bago pumasok sa lugar ng konstruksiyon. Kapag ang sintomas ng respiratoryong impeksiyon o lagnat ay maganap, magsuot ng surgical mask, humintong pumasok sa trabaho, iwasang pumunta sa matataong lugar at humingi agad ng medikal na payo.



- Sumunod sa mga gabay sa pagkontrol ng impeksiyon sa lugar ng konstruksiyon at iwasang pumunta sa mga apektadong lugar [sumangguni sa Payo sa Pagbiyahe mula sa Sentro para sa Proteksiyon ng Kalusugan]. Kung kailangan ang biyahe, talakayin ang pakikipag-ayos mo sa trabaho sa superbisor mo matapos bumalik sa Hong Kong.
- Dapat magsuot ang mga trabahador ng mga surgical mask para protektahan ang sarili nila at ibang tao sa harapang komunikasyon at kapag nagtatrabaho sa matataong lugar. Linisin ang mga kamay mo bago magsuot at matapos alisin ang mask.

Palakasin ang resistensiya ng katawan sa pamamagitan ng balanseng diyeta, regular na ehersisyo at sapat na pahinga. Umiwas sa paninigarilyo at pag-inom.



Iwasang magkumpulan kapag oras ng tanghalian para mabawasan ang peligro ng impeksiyon. Magpahinga sa bukas na lugar at magpanatili ng distansiya ng hindi bababa sa 1.5 metro mula sa ibang tao. Magsuot ng mask kapag nagpapahinga sa mataong lugar.

Maglagay ng mga pang-edukasyong materyales tungkol sa kalinisan ng kamay, mga gawi sa pag-ubo at ang malalang respiratoryong sakit na kaugnay ng novel infectious agent sa mga nakikitang lugar sa lugar ng konstruksiyon para dagdagan ang kaalaman ng mga trabahador para maiwasan ang malalang respiratoryong sakit na kaugnay ng novel infectious agent.



Ayusin ang iskedyul sa trabaho at iwasan ang mga okasyon kung saan nagkukumpulan ang mga tao (tulad ng mga pulong). Palitan ng video conferencing, mga communication apps at ibang klase ng teknolohiya para mabawasan ang harapang interaksyon.

