



COVID-19 Miongozo ya Afya na Usalama kwa Tasnia ya Kupaki Nyama

Ili kupunguza hatari kutoka kwa COVID-19 katika mahali pa kazi, chukua hatua zifuatazo.

Uchunguzi wa mfanyakazi na wageni

- Kufanya uchunguzi wa kila wakati wafanyakazi au wageni wanaingia kwenye kituo. Tumia uchunguzi ufuatao wa mdomo kwa watu wote:
- Umewahi kuwa na yoyote ya dalili zifuatazo tangu siku yako ya mwisho katika kazi au mara ya mwisho ulikuwa hapa? Tafadhali jibu "ndiyo" au "hapana" kwa kila swali:
 - Homa mpya (100.4 F au juu), au hisia za homa?
 - Kikohozi kipya?
 - Upungufu wa pumzi?
 - Vidonda/Maumivu mpya kooni?
 - Maumivu mapya ya misuli?
- Kufanya uchunguzi wa joto ikiwa inaweza kufanyika kwa kuweka umbali kati ya jamii na usafi sahihi.
- Kama mfanyakazi anajibu "ndiyo" kwa **yoyote** ya maswali ya uchunguzi **au** ana joto ndani ya kinywa au sikio **juu ya 100.4°** imeyohitishwa na thermometer ya kinywani au ndani ya sikio, mfanyakazi huo anapaswa kutathminiwa zaidi na muuguzi wa afya wa kazi, ambaye anaweza kuamua kama mfanyakazi anaweza kwenda nyumbani kupona, au anapaswa kuripoti kwa mhuduma za afya. Aidha, wanaweza kuthibitisha kwamba kutengwa inawezekana katika mazingira ya nyumbani na wanaweza kuomba msaada kutoka idara ya afya ya umma ya eneo kwa ajili ya nyumba na huduma zozote zinazohitajika.

Kusafisha na kuondoa maambukizi

- Safisha na ondoa maambukizi kamili vifaa vya eneo za kazi na eneo na maeneo ya kawaida angalau kila siku, na katika kila badiliko la masaa ya watumishi. Tumia visafishaji vilivyosajiliwa na Shirika la Ulinzi wa Mazingira (EPA) kusafisha nyuso.
- Ongeza wafanyakazi wa kusafisha na kuondoa maambukizi vinavyohitajika kwa ajili ya kuongeza zinahitajika kuongeza marudio ya kusafisha na kuondoa maambukizi katika kituo ikiwa maeneo ya mapumziko, vyumba vya kula mchana na bafu
- Kama mfanyakazi anakuwa mgonjwa akiwa kwenye kazi, eneo lake la kazi lazima pasafishwe na kuondolewa maambukizi mara moja kabla ya mfanyakazi mwingine aweze kupewa eneo la kazi hilo.
- Chunguza kwamba uko unayafuata maelekezo ya lebo na kuangalia nyakati za kuwasiliana ili kuhakikisha kusafisha na kuondoa maambukizi ni bora.
- Jihadharini kabisa kwa maeneo yanayoguswa sana kama vile reli za ngazi, zana, walinzi, vifundo vya mlango, kompyuta, nk.
- CDC imetoa mwongozo: Kusafisha na kuondoa Maambukizi kwenye Kituo Chako, www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/disinfecting-building-facility.html.
- Hakikisha kwamba kituo hiki ni kinazoloa kwa kutosha na kutumia vichujio vya hewa katika mifumo ambapo hii inawezekana.

Kuweka Umbali

- Tekeleza Miongozo kuweka umbali katika kituo.
- Tekeleza mabadiliko ya utendaji ambayo yanafuata umbali wa futi 6 [mita 2] kati ya watumishi zinazohitajika na miongozo ya CDC na kutumia kwa ufanisi vifaa vya kujikinga binafsi, ikiwa Pamoja na barakoa na ngao ya uso.
- Weka vigeuzi vya kioo [plexiglass] au plastiki iliowekwa kwenye fremu bila tundu, nyenzo laini ili kutoa kizuizi cha kinga kati ya wafanyakazi ambapo umbali wa kimwili wa futi 6 [mita 2] hauwezi kudumishwa kwa thabiti.
- Weka njia moja za kuingia na kutoka kwenye kituo ili kusaidia umbali wa kimwili wa futi 6 kwa wafanyakazi.
- Weka eneo la kutenga wafanyakazi wafanyakazi ambao wanaonyesha dalili za maambukizi ya COVID-19, kama vile eneo la afya nzuri, kituo cha huduma ya kwanza kilichotengwa au eneo lingine ambapo ufikivu unaweza kuzuiliwa.
- Tia alama kwenye umbali wa futi 6 au duara kwa wafanyakazi kusimama ndani wakati wakisubiri kwa kuingia kazi, kufanya tathmini ya afya, kunawa mikono, kusubiri kwa ajili ya usafiri na katika maeneo mengine ambapo wafanyakazi wanakusanyika kwa kawaida.
- Tia alama kwenye mstari wa futi 6 mbele ya madawati yanayotumiwa na wafanyakazi.
- Hakikisha umbali wa futi 6 kati ya viti na watu wakati wa mikutano.
- Chagua wafanyakazi ambao watafuatilia na kuwaelekeza wafanyakazi kuhusu kufuata itifaki za umbali na mahitaji ya usafi.
- Kagua kwa kawaida, dumisha/tunza, safisha na ondoa maambukizi kwenye vikwazo vya kujitenga na kinga vingine.

Uzalishaji, ratiba za mabadililo ya kazi na ratiba za mapumuziko ya kazi

- Rekebisha kasi ya mstari ili wafanyakazi waweze kudumisha umbali.
- Panga ratiba za mabadiliko ya kazi ili kuzuia makutano katika vyumba vya kupinndua nguo, maeneo ya kuingia, maeneo ya usafiri, maeneo ya uchunguzi wa afya, maeneo ya saa.
- Kurekebisha nyakati za mapumziko ili kuzuia kukusanyika katika mkahawa na vyumba vya kupumzika.
- Weka maeneo ya ziada ya mapumziko na milo.

Vifaa vya kujikinga binafsi (PPE) na vifuniko vya uso

- Sharti wafanyakazi wote kuwa kawaida wanavaa barakoa za uso za pamba, vifuniko vya uso au barakoa za matumizi moja Pamoja na PPE za kawaida ambayo inahitajika.
- Punguza utumiaji wa vipumuaji vya upande wa uso vinavyochuja kwa kufuata mikakati mingine ya kudhibiti mfiduo wa COVID-19 na utumie vifuniko vya uso vingine.
- PPE zinazolazimishwa, Pamoja na pamoja na mafunzo, inapaswa kutolewa na kulipwa na mwajiri.

Usafi wa kibinafsi

- Kulazimisha na kuruhusu wafanyakazi muda wa kutosha kunawa mikono yao mara kwa mara, ikiwa pamoja na ikiwa ni pamoja na kuwasili na kuondoka kutoka mahali pa kazi, kabla na baada ya kutumia choo, kabla ya kula na kunywa na baada ya kugusa nyuso ambazo zinaweza kuwa chafu.

- Kuwa na vifaa vya mikono ambavyo vinapatikana kwa urahisi ambavyo vinaweza kupatikana bila wafanyakazi kukusanyika katika vikundi.
- Dumisha vifaa vya kutosha vya sabuni na taulo/vitambaa za mikono kwa kuosha mikono.
- Toa vituo vya kunawa mikono (vinavyobebeka) ya ziada, inapohitajika.
- Toa visafishaji vya mikono na waipi za kusafisha kwa maeneo ya kazi.
- Lazimisha itifaki ya kukohoa na kupiga chafya.

Mawasiliano

- Kuwasiliana na wafanyakazi kuhusu hatua ambazo zimechukuliwa ili kuzuia maambukizi ya COVID-19 kwa njia ya makutano ya ukawaida, machapisho, ikiwa ni pamoja na machapisho ya elektroniki, tovuti ya kampuni na vikumbusho vya mwanzo wa siku.
- Anzisha mchakato kwa wafanyakazi wa kuripoti dalili za COVID-19 na hatari nyingine katika mahali pa kazi.
- Wakumbushe wafanyakazi wasikuje kazi kama wana dalili za COVID-19 na kuwajulisha kikamilifu na kuruhusu wafanyakazi kutumia ruhusa ya wagonjwa na faida nyingine kama ni wagonjwa.
- Kutoa maelezo katika lugha zinazoeleweka kwa wafanyakazi na weka maelekezo maarufu na vikumbusho kuhusu dalili za ugonjwa, kuosha mikono na itafaki za usafi na kuripoti kama wa wanajihisia kuwa wagonjwa.

Mwelekeo wa Mpango wa biashara COVID-19

- Toa mwelekeo kwa wafanyakazi kuhusu Mpango wa Biashara COVID-19 na hatua ambazo zimechukuliwa ili kupunguza maambukizi ya COVID-19, ikiwa pamoja na mabadiliko ya uzalishaji, matengenezo, rasilimali za binadamu na usalama wa mfanyakazi.
- Jumuisha maelezo kuhusu virusi vya COVID-19, kama vile dalili za ugonjwa, mbinu za maambukizi, usafi sahihi wa mkono, itifaki ya kupumua na kinga nyingine ili kuzuia kuambukizwa.
- Mameneja na wasimamizi wataufuatilie ufanisi wa Mpango wa Kazi wa COVID-19.

Usafiri wa biashara

- Zuia au simamisha usafiri wa biashara.
- Tumia majukwaa sibayana(pepe) kwa mikutano inapowezekana.

Kufanya kazi kwa mbali

- Waruhusu wafanyakazi kufanya kazi kwa mbali ikiwa wanaweza kufanya kazi zao.
- Kupunguza wafanyakazi katika ofisi za biashara kwa wale tu kuonekana muhimu kwa shughuli za kituo.

Kuzuia wageni

- Skrini/pima wageni kabla ya kuwasili kwao kwenye eneo na kuthibitisha kwamba hawakusafiri kwa maeneo yenye kuenea wa maambukizi ya COVID-19 ndani ya siku 14 zilizopita.
- Fuata mwongozo wa tathmini ya hatari wa CDC [[CDC risk-assessment guidance](#)]. Punguza wageni kwa wale ambao ni muhimu kwa shughuli za biashara na kuzuia ambapo wageni wanaweza kwenda ndani ya kituo.

Ajira na vitu vya rasilimali za binadamu

Hali ya ajira

- Kufafanua hali ya ajira na wafanyakazi wakati wa janga la COVID-19 pamoja na kazi mabadiliko ya saa za kazi, kufanya kazi ukiwa nyumbani, kutofanya kazi na mabadiliko ya mshahara.
- Kufafanua kwamba ubaguzi dhidi ya wafanyakazi kwa sababu yoyote hautavumiliwa na lazima kuripotiwa.

Programu za motisha

- Kurekebisha mipango ya motisha ya wafanyakazi ili kuhakikisha wafanyakazi kukaa nyumbani wakati wao ni wagonjwa ili kulinda wengine wanaofanya kazi katika kituo hicho.
- Kuwasiliana wazi kwamba wafanyakazi si hawatakabiliwa na matokeo mabaya kwa ajili ya kukaa nyumbani wakati wao ni wagonjwa.

Sera za muda wa kulipwa bila kutumika (PTO) na likizo ya wagonjwa

- Ruhusu kubadilika viwango vya juu vya kuongezeka kwa PTO. Ruhusu wafanyakazi kutumia PTO kama wao au mtu katika kaya zao ana dalili za au vipimo chanya kwa ajili ya COVID-19.
- Kupumzika sera za mahudhurio wakati wa janga la COVID-19.
- Ikiwa Dokezo la daktari linalohitajika kutokuja kazi, usiwalazimishe wafanyakazi kuwa na dokezo la daktari kabla ya kuidhinisha kukosekana.

Msaada wa kimatibabu

- Ondoa wa malipo ya juu wa miadi ya matibabu kwa matibabu yanayohusika COVID-19.
- Kutoa upatikanaji wa wataalamu wa matibabu, ikiwa Pamoja na machaguo ya matibabu kwa njia ya simu, ikiwa kwenye kituo hakuna muuguzi anayepatikani.
- Ondoa kipindi cha siku tano ya kusubiri kwa faida za ulemavu wa muda mfupi kwa wafanyakazi ambao ni wagonjwa na COVID-19.

Isolation

- Workers showing symptoms of the COVID-19 virus must be isolated from other workers.
- Human resources should help arrange for sick workers to return home.

Huduma nyingine za usaidizi

Kutoa huduma za msaada wa mfanyakazi ili kukabiliwa na mifadhaiko iliyoongezwa na athari za kifedha zinazohusiana na janga la COVID-19.

Sheria la Mswada wa Haki wa nyumba la kufunga, [Minnesota Statutes 179.86](#), wanataka waajiri kuwapa wafanyakazi eneo la kazi salama na vifaa vya muhimu ili kufanya kazi zao salama. Uongozi unaoonekana unaendeleza utamaduni wa kampuni ya kuwatunza wafanyakazi na jamii husaidia kuimarisha jitihada za kampuni ili kukuza usalama wa mahali pa kazi na kuwalinda wafanyakazi.

Kama wewe kutoa makazi, watu wagonjwa lazima kutengwa na watu waafya nzuri

- Jadili chaguo za ukundishaji zinazopatikana kwa ajili ya shughuli. Walau, kila mtu mgonjwa lazima kuwa na chumba binafsi na bafu iliotolea. Kama haiwezekani na kuna zaidi ya mfanyakazi mgonjwa mmoja, basi wafanyakazi wagonjwa wanaweza kuwa pamoja, lakini kutengwa na wafanyakazi wasio na maradhi. Kwa watu wagonjwa, zkutumia chumba kubwa, ambacho kilizoloa vizuri sana. Katika maeneo ambapo wafanyakazi wagonjwa ni kukaa, kuweka vitanda angalau futi kwa 6 za umbali, Tumia vizuizi vya muda kati ya vitanda (kama vile mapazia), na kuomba kwamba watu mgonjwa kulala kichwa-kwa-vidole.
- Tenganisha wafanyakazi ambao walithibitishwa kwa maabara kuwa na maambukizi ya COVID-19 na watumishi na mtuhumiwa COVID-19.
- **Hata kama si kawaida yako kutoa makazi, zingatia kutoa makazi ya muda mfupi kwa wafanyakazi wagonjwa wanaoishi katika kaya ambapo kujitenga binafsi haiwezekani.**
- Kutoa huduma kwa mfanyakazi wakati ni mgonjwa na kupona. Wasiliana na Idara yako ya afya ya umma kwa msaada na huduma zinazohitajika.
- Iwapo mfanyakazi yuko katika hatari kubwa ya kuendelea maradhi makali (k.m., umri wa miaka 65 au zaidi au na hali ya msingi kama vile ugonjwa sugu wa mapafu, ugonjwa sugu wa moyo, kisukari, kansa, au mfumo dhaifu wa kinga), pigia simu mhuduma wa afya.
- Ikiwa dalili za mfanyakazi ni mbaya zaidi, pigia simu kwa mtoa huduma.
- Kama mfanyakazi ana shida ya kupumua, maumivu ya kuendelea au shinikizo katika kifua, au ishara nyingine za dharura, piga 911.
- Fuata mapendekezo ya CDC kwa kusafisha na kuondoa maambukizi kwenye nyumba nyumba au kituo.

Nini unaweza kutarajia kama mfanyakazi ni kuthibitishwa na maabara na COVID-19?

- Kwa kesi ambazo maabara huthibitisha COVID-19, Idara ya Afya ya Minnesota (MDH) itaita mfanyakazi kawa mahojiano. Wanaweza kutoa mapendekezo kuhusu hatari kubwa ya mawasiliano ya kuambukizwa mtu kukaa nyumbani (karantini ya binafsi) kwa siku 14.

Ni wakati gani mfanyakazi mgonjwa atarudi kufanya kazi?

- Mtu mgonjwa anapaswa kukaa nyumbani na, kama inawezekana, kuwa na chumba chao na bafuni ili kupunguza hatari kwa wengine wanakaya. Wanahitaji kuendelea kutengwa nyumbani hadi dalili zao kuwa na kutatuliwa na haya masharti yote tatu yalijazwa:
 - Dalili zimeboreshwa (hii inaweza kuchukua hadi siku 14) NA,
 - Angalau siku saba zimepita tangu dalili ya kwanza ilionekana NA,
 - Angalau siku tatu zimepita tangu homa imepita (bila matumizi za dawa za kupunguza homa).

Vipi kuhusu wafanyakazi wa ushirikiano na wafanyakazi wagonjwa wakati hawakukuwa na hawakupimwa chanya kwa maabara

- Wafanyakazi wa ushirikiano (ambao si sehemu ya rasmi ya MDH ya karantini au kiwnaja) wanaweza wakaenda kukazi wakati wowote hawana dalili. Watakuwa na lazima ya kufuata kwa makini miongozo ya afya na usalama ulioendelea kwa ajili ya kituo. Angalia juu ya majadiliano ya uchunguzi wa afya, hundi ya joto na matumizi ya masks.