

Pangkalahatang Checklist ng COVID-19 para sa pinalawak na Personal na Serbisyo sa Pangangalaga na Ibinigay sa labas

Hulyo 20, 2020

Ang listahang ito ay inilaan upang matulungan ang pinalawak na mga serbisyo sa personal na pangangalaga na pinahihintulutan na i-alok sa labas na ipatupad ang kanilang plano upang maiwasan ang pagkalat ng COVID-19 sa lugar ng trabaho at suplemento sa [Patnubay para sa Pinalawak na Personal na Serbisyo sa Pangangalaga na Ibinigay sa Labas](#). Ang checklist na ito ay isang buod at naglalaman ng shorthand para sa ilang bahagi ng patnubay; maging pamilyar sa patnubay bago gamitin ang checklist na ito.



Mga Nilalaman ng Nakasulat na Plano na Partikular sa Lugar ng Trabaho

- ☐ Ang (mga) taong responsable para sa pagpapatupad sa plano.
- ☐ Isang pagtatasa ng panganib at ang mga hakbang na gagawin upang mapigilan ang pagkalat ng virus.
- ☐ Paggamit ng mga pantakip sa mukha, alinsunod sa [patnubay ng CDPH](#).
- ☐ Pagsasanay at komunikasyon sa mga manggagawa at kinatawan ng manggagawa tungkol sa plano.
- ☐ Isang proseso upang suriin ang pagsunod at upang idokumento at iwasto ang mga kakulangan.
- ☐ Isang proseso upang maimbestigahan ang mga kaso ng COVID, maalertuhan ang lokal na departamento ng kalusugan, at kilalanin at ihiwalay ang mga nagkaroon ng malapitang pag-kontak sa lugar ng trabaho sa mga nahawaang manggagawa.
- ☐ Mga protokol kapag nagkaroon ng biglaang pagkakahawahan sa lugar ng trabaho alinsunod sa [patnubay ng CDPH](#).
- ☐ Sumunod sa pamantayan ng Cal/OSHA para maiwasan ang sakit dahil sa init sa mga manggagawa sa labas, kabilang ang isang nakasulat na plano sa pag-iwas sa sakit dahil sa init.



Mga Paksa para sa Pagsasanay sa Manggagawa

- ☐ Impormasyon sa [COVID-19](#), pagpigil sa pagkalat, at kung sino ang lalong mahina.
- ☐ Pagsusuri sa sarili sa bahay, kasama ang mga pagsusuri sa temperatura at/o sintomas gamit ang [mga alituntunin ng CDC](#).
- ☐ Ang kahalagahan na hindi pumasok sa trabaho kung may mga sintomas ng COVID-19 ang mga manggagawa ayon sa inilarawan ng CDC, gaya ng madalas na ubo, lagnat, kahirapan sa paghinga, panginginginig, pananakit ng kalamnan, pananakit ng ulo, pamamaga ng lalamunan, kamakailang pagkawala ng panlasa o pang-amoy, pagbabara ng ilong o tumutulong sipon, pagduruwal o pagsusuka, o pagtatae, o kung sila ay, o ang isang taong nakasalamuha nila ay, na-diyagnos na may COVID-19.
- ☐ Upang bumalik sa trabaho pagkatapos ng isang diyagnosis ng COVID-19 pagkatapos lang ng 10 araw mula noong magsimula ang sintomas at 72 oras na walang lagnat.
- ☐ Kailan humingi ng medikal na atensyon.
- ☐ Ang kahalagahan ng paghuhugas ng kamay.
- ☐ Ang kahalagahan ng pisikal na pagdistansya, sa parehong oras ng trabaho at pagkatapos ng trabaho.
- ☐ Wastong paggamit ng mga pantakip sa mukha, kabilang ang impormasyon sa [patnubay ng CDPH](#).
- ☐ Ang mga sintomas at pag-iwas sa sakit dahil sa init, na sumusunod sa [Mga kahingian ng Cal/OSHA](#).
- ☐ Impormasyon tungkol sa mga benepisyo ng bayad na leave, kabilang ang [Families First Coronavirus Response Act](#) at mga benepisyong kabayaran sa mga manggagawa sa ilalim ng [Executive Order N-62-20](#) ng Gobernador habang may bisa ang Order na iyon.
- ☐ Sanayin ang mga independyenteng kontratista, mga manggagawa na pansamantala o naka-kontrata sa mga patakarang ito at tiyaking mayroon silang kinakailangang PPE.



Mga Paraan ng Pagkontrol at Pagsusuri sa Indibidwal

- ☐ Mga pagsusuri sa sintomas at/o pagsusuri sa temperatura.
- ☐ Hikayatin ang mga manggagawa at customer na may sakit o nagpapakita ng mga sintomas ng COVID-19 na manatili sa bahay.
- ☐ Hikayatin ang madalas na paghuhugas ng kamay at paggamit ng hand sanitizer.
- ☐ Dapat ibigay at tiyakin na ginagamit ng mga manggagawa ang lahat ng kinakailangang PPE, kasama na ang proteksyon sa mata, mga guwantes, at mga face shield kung kinakailangan.
- ☐ Magbigay ng mga disposable na guwantes sa mga manggagawa na nangangasiwa ng mga kontaminadong likido mula sa katawan bilang karagdagan sa madalas na paghuhugas ng kamay para sa iba pang gawaing paglilinis gaya ng paghahawak ng mga bagay na karaniwang hinahawakan o pagsasagawa ng pagsusuri para sa sintomas. Maglaan din ng disposable na guwantes para sa mga serbisyong nangangailangan nito.
- ☐ Makipag-ugnayan sa mga customer bago ang mga pagbisita at tanungin kung sila o ang isang tao sa kanilang sambahayan ay may mga sintomas ng COVID-19, at kung gayon, ay magpalit ng iskedyul.
- ☐ Huwag pahintulutan ang mga kaibigan o pamilya ng customer sa lugar ng trabaho maliban sa magulang o tagapangalaga na sinasamahan ang isang menor-de-edad.
- ☐ Suriin ang mga customer pagkarating nila at palitan ang iskedyul ng mga nagpapakita ng senyales ng pagkakasakit.
- ☐ Ipakita ang mga patnubay para sa mga customer bilang isang kondisyon ng serbisyo, kabilang ang magsuot ng mga takip ng mukha, gumamit ng hand sanitizer, at mapanatili ang physical distancing. Gawin ding available digitally ang mga alituntunin.



Mga Protokol sa Paglilinis at Pag-disinfect

- ☐ Makipag-ugnayan sa mga katrabaho, kapwa nangungupahan, at nagrerenta ng booth para magsagawa ng masusing paglilinis sa matataong lugar.
- ☐ Madalas na disimpektahin ang mga karaniwang ginagamit na ibabaw.
- ☐ Gumamit ng mga produktong pang-ospital na naaprubahan para magamit laban sa COVID-19 sa listahan ng [naaprubahan ng Environmental Protection Agency \(EPA\)](#) para linisin at i-disinfect ang anumang bagay na nahawakan ng kliyente. Sanayin ang mga manggagawa sa mga panganib sa kemikal, tagubilin sa produkto, kinakailangan sa bentilasyon, kinakailangan sa Cal/OSHA, at [mga pamamaraan sa paglilinis na mas ligtas para sa may hika](#) ng CDPH.
- ☐ Gumamit ng mga plastic o disposable na takip sa mga porous na surface, tulad ng mga upuan, at itapon o linisin pagkatapos ng bawat customer.
- ☐ I-disinfect nang maayos ang lahat ng mga kagamitan sa mga istasyon ng trabaho at lugar para sa treatment sa pagitan ng bawat customer. Tingnan ang gabay para sa mga detalye.

- ❑ Tiyaking ligtas na gamitin ang lahat ng sistema ng tubig upang mabawasan ang panganib ng Legionnaires' disease.
- ❑ Alisin ang mga ginamit na linen, mga tuwalya, at iba pang draping pagkatapos ng bawat treatment. Huwag iwagwag ang maruming labahan. Ilagay ang mga ginamit na linen sa mga saradong lalagyan para sa tamang paglalaba.
- ❑ Maglinis gamit ang vacuum na may HEPA filter o iba pang mga paraang hindi nagkakalat ng mga pathogen sa hangin.
- ❑ Pag-isipang pagsuotin ng scrubs ang mga manggagawa o magpapalit ng kanilang mga damit pagkatapos ng bawat customer.
- ❑ Huwag gumamit ng mga bagay (hal., mga unan sa upuan, upuan na nakabalot sa tela, kutson ng upuan) na may mga ibabaw na hindi malilinis nang maayos. Magbigay ng upuang may matigas na ibabaw at walang maliliit na butas o malaking basket na may matigas na ibabaw o gawa sa plastik kung saan mailalagay ng mga kliyente ang kanilang mga damit.
- ❑ Huwag magbigay ng amenities, tulad ng mga magazine, libro, at kape sa labas.
- ❑ Linisin nang mabuti ang anumang lugar ng display ng produkto. Alisin at itapon ang anumang produktong "pansubok".
- ❑ Hikayatin ang paggamit ng mga credit card at contactless na pagbabayad, o humingi ng eksaktong cash o tseke sa mga customer.
- ❑ Magkabit ng mga device na hindi kailangang hawakan, tulad ng mga touchless na gipo at dispenser ng paper towel.
- ❑ Lagyan ang mga lugar ng tanggapan at mga workstation ng naaangkop na mga produkto sa kalinisan, kabilang ang mga hand sanitizer at mga panglinis na pamunas at tiyaking palaging mayroon nito.
- ❑ Tiyaking mananatiling gumagana at naka-stock ang mga pangkalusugan na pasilidad sa lahat ng pagkakataon.
- ❑ Magbigay ng panahon para maisagawa ng mga manggagawa ang mga kasanayan sa paglilinis habang nasa mga shift bilang bahagi ng mga tungkulin sa trabaho ng manggagawa.
- ❑ Iwasan ang paggamit ng iba't ibang tao ng iisang mga telepono, tablet, laptop, bolpen, at iba pang gamit sa trabaho. Huwag kailanman magbahaginan ng PPE.
- ❑ Isaalang-alang ang pag-upgrade upang mapahusay ang pag-piltro ng hangin at bentilasyon.



Mga Patnubay sa Pisikal na Pagdistansiya

- ❑ Magpatupad ng mga hakbang upang pisikal na paghiwalayin ang mga manggagawa at customer nang hindi bababa sa anim na talampakan gamit ang mga pamamaraang tulad ng mga pisikal na partisyon o visual na palatandaan (halimbawa, mga pagmamarka sa sahig, may kulay na tape, o mga karatulang nagsasaad kung saan dapat tumayo ang mga manggagawa).
- ❑ Gumamit ng Plexiglas o iba pang hadlang kung saan hindi puwede ang physical distancing, kasama na sa pagitan ng mga istasyon ng trabaho.
- ❑ Gawing salitan ang mga appointment at ipagbawal ang mga walk-in.
- ❑ Magpatupad ng teknolohiya na virtual na pag-check-in upang abisuhan ang mga manggagawa kapag dumating ang isang customer, at pahintayin ang mga customer sa labas sa isang lugar kung saan puwede ang physical distancing.
- ❑ Magpatupad ng panlabas na lugar ng pagtanggap kung saan maaaring mag-check in ang mga customer habang sinusunod pa rin ang mga patnubay sa physical distancing. Gumamit ng Plexiglas o iba pang pangharang sa mga lugar kung saan hindi puwede ang physical distancing
- ❑ Pag-isipang mag-alok sa mga manggagawa na humiling ng mga binagong tungkulin ng mga opsyong binabawasan ang kanilang pakikipag-ugnayan sa mga customer at iba pang empleyado.
- ❑ Iwasan ang mga pakikipag-kamayan, yakap, o katulad na pagbati na lumalabag sa pisikal na distansya.
- ❑ Magbigay ng mga lugar ng pahingahan sa labas na may mga lilim at mga ayos ng upuan na nagtitiyak sa physical distancing.
- ❑ Ayusin ang anumang mga pulong ng kawani upang matiyak ang physical distancing at gumamit ng telepono o mga webinar kung posible.



Mga Karagdagang Pagsasaalang-alang para sa Mga Serbisyo para sa Pagpapaganda, Pangangalaga sa Balat, at Cosmetology

- Magpasuot sa mga manggagawa ng face shield para sa proteksyon sa mata (na may kasamang pantakip sa mukha) kapag nagbibigay sila ng treatment sa mga kliyente sa mga bahagi ng mukha o leeg kapag ang mga kliyente ay hindi makapagsuot ng pantakip sa mukha.
- Magsuot ng mga disposable gloves sa buong tagal ng serbisyo para sa pagpapaganda at habang naglilinis at nagdi-disinfect ng lahat ng kasangkapan at mga ibabaw.
- Hubarin ang mga guwantes at hugasan ang mga kamay bago umalis sa labas ng lugar ng treatment.
- Itapon kaagad ang mga isahang gamit na mga applicator pagkatapos gamitin sa basurahang may liner at takip.



Mga Karagdagang Pagsasaalang-alang para sa Mga Serbisyo sa Kuko

- ❑ Hilingin sa mga kliyente na maglinis ng mga kamay gamit ang hand sanitizer bago magbigay ng mga serbisyo sa kuko.
- ❑ Dapat magsuot ang mga manggagawa ng mga pantakip sa mukha sa lahat ng oras, o ng isang respirator kung kinakailangan.
- ❑ Magsuot ng mga disposable gloves sa buong tagal ng serbisyo at habang naglilinis at nagdi-disinfect ng lahat ng kasangkapan at mga ibabaw pagkatapos ng bawat kliyente.
- ❑ Gumamit ng mga portable na tub/bowl para sa mga pedicure. I-disinfect nang maayos ang mga pedicure tub/bowl gamit ang isang likidong disinfectant na nakarehistro sa EPA na may tatak na bactericide, fungicide, at virucide. Gawin ang pag-disinfect sa loob ng salon ng kuko at hindi sa pansamantalang panlabas na setting.
- ❑ Dapat gumamit ng mga disposable na gamit hangga't maaari. Ganap na i-disinfect ang mga gamit na hindi maitatapon alinsunod sa mga alituntunin ng California Board of Barbering and Cosmetology.
- ❑ Itapon kaagad ang mga isahang gamit na mga item pagkatapos gamitin sa basurahan na may liner at takip.
- ❑ Huwag magbigay ng mga display ng nail polish. Sa halip, gumamit ng palette ng kulay at linisin at disimpektahin pagkatapos gamitin ng bawat kliyente.
- ❑ Pag-isipang magkabit ng plastik na hadlang sa pagitan ng manggagawa at kliyente na may mga butas para sa mga kamay o paa, kung magagawa.
- ❑ Isang manikurista lang ang dapat magtrabaho sa bawat istasyon at huwag payagan ang mga kliyenteng mabigyan ng maramihang serbisyo nang sabay-sabay, gaya ng manicure at pedicure.
- ❑ Kung gumagamit ng mga bentilador, i-minimize ang pagbuga ng hangin mula sa mula sa isang tao patungo sa isa pa. Kung nag-aalis ng mga bentilador, alamin ang mga posibleng panganib sa init at ayusin ang mga ito.



Mga Karagdagang Pagsasaalang-alang para sa mga Serbisyo ng Masahe (Mga Setting na Hindi Para sa Pangangalagang Pangkalusugan)

- ☐ Hilingin sa mga kliyenteng hugasan ang kanilang mga kamay bago magbigay ng anumang serbisyo.
- ☐ Isaalang-alang ang mga pagbabago sa setup ng lamesa para sa treatment upang suportahan ang mga kinakailangang protokol sa paglilinis at pagdidisimpekta, tulad ng paggamit ng mga disposable o nalalabhang takip.
- ☐ Kung magbibigay ng masahe sa mukha o iba pang hands-on na trabaho sa mukha, gumamit ng mga non-latex na guwantes para sa bahaging ito ng treatment.
- ☐ Huwag magsagawa ng mga masahe sa mukha kung nangangailangan ito ng pag-aalis ng pantakip sa mukha ng kliyente.
- ☐ Ibigay ang anumang treatment sa kamay bilang panghuling bahagi ng serbisyo.
- ☐ Maghugas kaagad ng mga kamay sa pagtatapos ng mga serbisyo ng masahe.



Iba pang pagsasaalang-alang para sa Paglilipat ng Trabaho sa Labas

- Tiyaking ang mga operasyon sa labas ay sumusunod sa Cal/OSHA at lahat ng kinakailangan sa code upang hindi lumikha ng mga peligro sa kuryente, kabilang ang sunog at pagkakakuryente.
- Tiyaking walang peligro mula sa mga kurdon o iba pang kagamitan sa mga lugar ng pagtatrabaho sa labas.
- Gumamit ng lilim o proteksyon sa balat kapag wala sa lilim.
- Itigil ang mga operasyon, lumayo sa mga de-koryenteng kable at kagamitan, at maghanap ng masisilungan kung kumikidlat sa loob ng 6 na milya mula sa iyong lokasyon (tingnan ang "[30/30 rule](#)" ng FEMA).

