



GABAY NG INDUSTRIYA PARA SA COVID-19: Life Sciences

Hulyo 29, 2020

covid19.ca.gov



PANGKALAHATANG-IDEYA

Noong Marso 19, 2020, naglabas ang Opisyal ng Pampublikong Kalusugan ng Estado at Direktor ng Departamento ng Pampublikong Kalusugan ng California ng utos na nag-aatas sa karamihan sa mga taga-California na manatili sa bahay upang pigilan ang pagkalat ng COVID-19 sa maraming tao.

Hindi pa ganap na alam ang epekto ng COVID-19 sa kalusugan ng mga taga-California. Ang mga naiulat na sakit ay puwedeng mula sa napakabanayad (walang sintomas ang ilang tao) hanggang sa malubhang sakit na maaaring magresulta sa pagkamatay. Ang ilang partikular na grupo, kabilang ang mga taong 65 taong gulang o pataas at ang may dati nang malulubhang medikal na kondisyon, tulad ng sakit sa puso o sakit sa baga o diabetes, ay may mas malaking pagkakataong ma-ospital at magkaroon ng malulubhang komplikasyon. Pinakamalaki ang posibilidad ng paghawa kapag ang mga tao ay may malapitang pakikipag-ugnayan o nasa lugar na hindi maayos ang bentilasyon na may kasamang nahawaan na tao, kahit na walang anumang sintomas o hindi pa nagkakaroon ng mga sintomas ang taong iyon.

Sa ngayon, walang tumpak na impormasyon tungkol sa bilang at mga rate ng COVID-19 ayon sa industriya o mga grupo ng trabaho, kabilang ang mga napakahalagang manggagawa sa imprastraktura. Nagkaroon ng maraming paglaganap sa iba't ibang lugar ng trabaho, na nagpapahiwatig na nasa panganib na makakuha o makapagpasa ng COVID-19 ang mga manggagawa. Kasama sa mga halimbawa ng mga lugar ng trabaho na ito ang mga ospital, pasilidad ng pangmatagalang pangangalaga, kulungan, produksyon ng pagkain, warehouse, planta sa pagproseso ng karne, at grocery store.

Habang nagbabago ang mga utos na manatili sa bahay, napakahalagang gawin ang lahat ng posibleng hakbang upang matiyak ang kaligtasan ng mga manggagawa at publiko.

Ang mga pangunahing kasanayan sa pag-iwas ay kinabibilangan ng:

- ✓ pisikal na pagdistansiya hanggang sa pinakamalayang posible,
- ✓ paggamit ng mga takip sa mukha ng mga manggagawa (kung saan hindi kinakailangan ang proteksyon sa paghinga) at mga customer/kliyente,
- ✓ madalas na paghuhugas ng kamay at regular na paglilinis at pagdidis-impekta,
- ✓ pagsasanay ng mga manggagawa sa mga nabanggit at iba pang bahagi ng plano sa pag-iwas sa COVID-19.

Bukod pa rito, magiging napakahalaga na magkaroon ng mga naaangkop na proseso upang matukoy ang mga bagong kaso ng pagkakasakit sa mga lugar ng trabaho at, kapag natukoy na, ang mamagitan nang mabilis at makipagtulungan sa mga awtoridad sa kalusugan ng publiko upang mahinto ang pagkalat ng virus.

LAYUNIN

Ang dokumentong ito ay nagbibigay ng gabay para sa industriya ng life sciences upang masuportahan ang pagkakaroon ng ligtas at malinis na kapaligiran para sa mga manggagawa. Hindi ginawa ang gabay upang bawiin o ipawalang-bisa ang anumang karapatan ng manggagawa, ito man ay pambatas, pangkontrol, o bunga ng collective bargaining, at hindi ito kumpleto, dahil hindi ito naglalaman ng mga pangkalusugang kautusan mula sa county, at hindi rin ito pamalit sa anumang kasalukuyang pangkontrol na kinakailangan na nauugnay sa kaligtasan at kalusugan katulad ng sa Cal/OSHA. [1](#)Manatiling nakasubaybay sa mga pagbabago sa gabay sa pampublikong kalusugan at mga pang-estado/lokal na kautusan, habang nagpapatuloy ang sitwasyon ng COVID-19. Ang Cal/OSHA ay may mga partikular na kinakailangan para sa mga pasilidad na nangangasiwa ng mga pathogen (title 8 [section 5199](#)) at karagdagang gabay sa kaligtasan at kalusugan sa kanilang [webpage](#) na Cal/OSHA Pag-iwas sa Pagkakaroon ng COVID-19. May karagdagang impormasyon ang CDC sa kanilang gabay para sa [mga laboratoryo](#) at para sa [mga negosyo at employer](#).

Kinakailangang Paggamit ng mga Takip sa Mukha

Noong Hunyo 18, naglabas ang CDPH ng [Gabay sa Paggamit ng mga Takip sa Mukha](#), na pangkalahatang iniaatas ang paggamit ng mga takip sa mukha para sa mga miyembro ng publiko at manggagawa sa lahat ng lugar ng publiko at trabaho kung saan may mataas na panganib ng pagkakalantad.

Dapat magsuot ng mga takip sa mukha ang mga nasa California kapag nagtatrabaho sila, sa lugar ng trabaho man o sa labas ng site, kapag:

- Personal na nakikipag-ugnayan sa sinumang miyembro ng publiko;
- Nagtatrabaho sa anumang espasyong binisita ng mga miyembro ng publiko, mayroon mang sinumang mula sa publiko na naroroon sa oras na iyon o wala;
- Nagtatrabaho sa anumang espasyo kung saan naghahanda o nagbabalot ng pagkain para ibenta o ipamahagi sa iba;
- Nagtatrabaho o naglalakad sa mga common area, tulad ng mga pasilyo, hagdanan, elevator, at paradahan;
- Nasa anumang silid o kulob na lugar kung saan mayroong iba pang tao (maliban sa mga miyembro ng sariling sambahayan o tirahan) kapag hindi maaaring pisikal na makalayo;
- Nagmamaneho o nagpapatakbo ng anumang pampublikong transportasyon o paratransit na sasakyan, taxi, o sasakyan para sa pribadong serbisyo ng kotse o ride-sharing kapag may mga pasahero. Kapag walang pasahero, mariing inirerekomenda ang mga takip sa mukha.

Makikita sa [gabay](#) ang kumpletong mga detalye, kasama ang lahat ng kinakailangan at pagbubukod sa mga patakarang ito. Mariing hinihikayat ang mga takip sa mukha sa iba pang pagkakataon, at maaaring magpatupad ang mga employer ng mga karagdagang kinakailangan sa takip sa mukha sa pagtupad ng kanilang obligasyong magbigay ng ligtas at malusog na lugar ng trabaho. Nararapat na mabigyan ng mga employer ang mga manggagawa ng mga takip sa mukha o ibalik sa mga manggagawa ang gastos para sa makatuwirang bayad sa pagkuha ng mga ito.

Ang mga employer ay dapat bumuo ng patakaran sa akomodasyon para sa sinumang manggagawa na nakakatugon sa isa sa mga pagbubukod sa pagsusuot ng takip sa mukha. Kung ang isang manggagawa na dapat ay kinakailangang magsuot ng takip sa mukha dahil sa madalas na pakikipag-ugnayan sa iba ay hindi maaaring magsuot ng takip sa mukha dahil sa kondisyong medikal, dapat siyang bigyan ng hindi mahirap gamiting kahalili, tulad ng face shield na may drape na nakalaylay sa ilalim, kung posible, at kung maaari itong gawin sa kabila ng kondisyong medikal.

Dapat alam ng mga negosyong bukas sa publiko ang mga pagbubukod sa pagsusuot ng mga takip sa mukha na nasa [Gabay sa Takip sa Mukha ng CDPH](#) at hindi sila maaaring magbukod ng sinumang miyembro ng publiko para sa hindi pagsusuot ng takip sa mukha kung sumusunod siya sa [gabay](#). Kakailanganin bumuo ang mga negosyo ng mga patakaran para sa pangangasiwa ng mga pagbubukod na ito sa pagitan ng mga customer, kliyente, bisita, at manggagawa.



Mga Lugar ng Trabaho na Nangangasiwa ng mga Nakakahawang Pathogen

Ang mga pasilidad ng pananaliksik, laboratoryo, at iba pang lokasyong nangangasiwa ng mga materyal na maaaring naglalaman ng mga pathogen at na may mga pagpapatakbong maaaring magpakalat ng mga pathogen sa hangin ay dapat magtatag, magpatupad, at magpanatili ng mabisang nakasulat na Plano sa Biosafety, na pinangangasiwaan ng opisyal sa biolohikal na kaligtasan ng pasilidad. Dapat kasama sa Plano sa Biosafety ang sumusunod:

- Listahan ng mga klasipikasyon ng trabaho na malalantad sa mga nakakahawang pathogen.
- Listahan ng mga nakakahawang pathogen na alam o makatuwirang inaasahang naroroon sa mga materyales sa laboratoryo at mga naaangkop na hakbang sa biosafety.
- Mga pamamaraan upang matiyak na ang lahat ng papasok na materyales na naglalaman ng mga pathogen ay itinuturing na virulent, hanggang sa mapatunayang deactivated o attenuated.
- Isang pagtatasa sa panganib, na isasagawa ng opisyal sa biolohikal

na kaligtasan, alinsunod sa [Mga patnubay sa Biosafety sa mga Microbiological at Biomedical na Laboratoryo](#) ng CDC.

- Mga posibleng kontrol sa engineering kabilang ang mga kagamitan at pamamaraan sa pag-contain.
- Kinakailangang mga kontrol sa ligtas na kasanayan sa trabaho at mga ipinagbabawal na hindi ligtas na kasanayan sa trabaho alinsunod sa pagtatasa ng panganib at mga patnubay ng CDC.
- Kinakailangang personal protective equipment (PPE), kabilang ang kagamitan sa proteksyon sa paghinga.
- Mabisang pamamaraan sa pag-decontaminate at pag-disinfect para sa mga ibabaw, kagamitan, at kasangkapan sa laboratoryo.
- Mga pamamaraan sa pagsasabi tungkol sa mga panganib sa mga manggagawa at pagbibigay ng kinakailangang pagsasanay sa manggagawa.
- Mga pamamaraang pang-emergency para sa mga hindi kontroladong paglabas sa pasilidad at hindi na-treat na paglabas sa pasilidad.
- Pagbibigay ng mga naaangkop na bakuna sa mga manggagawa.
- Mga pamamaraan upang mag-imbestiga at magbigay ng medikal na follow up sa mga manggagawang nalantad sa mga pathogen sa laboratoryo.
- Mga pamamaraan upang taunang masuri ang mga pasilidad at taunang masuri ang mga pamamaraan sa biosafety ng pasilidad.
- Mga pamamaraan upang maitala at maiwasto ang mga kakulangang nakita sa mga pagsusuri at pagtutuos.



Planong Partikular na Lugar ng Trabaho

- Magtatag ng plano sa pag-iwas sa COVID-19 na nakasulat at partikular sa lugar ng trabaho sa bawat lokasyon, magsagawa ng komprehensibong pagtatasa ng panganib sa lahat ng lugar ng trabaho at gawain sa trabaho, at magtalaga ng tao sa bawat establisamiyento upang maipatupad ang plano.
- Isama ang [Gabay sa Takip sa Mukha ng CDPH](#) sa Planong Partikular sa Lugar ng Trabaho at maglagay ng patakaran para sa pangangasiwa ng mga pagbubukod.
- Alamin ang impormasyon sa pakikipag-ugnayan para sa lokal na

kagawaran ng kalusugan kung saan matatagpuan ang pagpapatakbo para sa pagbibigay ng impormasyon tungkol sa mga paglaganap ng COVID-19 sa mga manggagawa o customer.

- Sanayin at kausapin ang mga manggagawa at kinatawan ng manggagawa tungkol sa plano at gawing available ang plano sa mga manggagawa at kanilang mga kinatawan.
- Regular na suriin ang establisamiyento para sa pagsunod sa plano at idokumento at iwasto ang mga matutukoy na pagkukulang.
- Siyasatin ang anumang kaso ng COVID-19 at alamin kung may anumang salik na may kaugnayan sa trabaho na maaaring nakatulong sa pagkakaroon ng sakit. I-update ang plano kung kinakailangan upang makaiwas sa higit pang kaso.
- Ipatupad ang mga kinakailangang proseso at protokol kapag may paglaganap sa isang lugar ng trabaho, alinsunod sa [Mga patnubay ng CDPH](#).
- Tukuyin ang mga malapitan na pakikipag-ugnayan (nasa loob ng anim na talampakan sa loob ng 15 minuto o mas matagal pa) ng isang nahawaang manggagawa at gumawa ng mga hakbang upang ibukod ang (mga) manggagawang nagpositibo sa COVID-19 at mga malapitan na nakaugnayan.
- Sumunod sa mga patnubay sa ibaba. Kapag hindi ito nagawa, maaaring may mga magkasakit sa lugar ng trabaho na maaaring maging sanhi ng pansamantalang pagsasara o pagiging limitado ng pagpapatakbo.



Mga Paksa para sa Pagsasanay sa Manggagawa

- Kung naaangkop, pagsasanay sa plano sa biosafety ng pasilidad at lahat ng kontrol na ginagamit upang maiwasan ang pagkalat ng mga aerosol transmitted disease habang nangangasiwa ng mga pathogen.
- Impormasyon tungkol sa [COVID-19](#), kung paano pigilan ang pagkalat nito, at kung aling mga dati nang kondisyon sa kalusugan ang posibleng dahilan upang mas madaling mahawa ng virus ang mga indibidwal.
- Pag-screen sa sarili sa bahay, kasama ang pagsusuri ng temperatura at/o sintomas gamit ang [Mga patnubay ng CDC](#).
- Ang kahalagahan ng hindi pagpasok sa trabaho:
 - Kung may mga sintomas ng COVID-19 ang isang

manggagawa gaya ng [inilarawan ng CDC](#), tulad ng lagnat o panginginig, pag-ubo, pagiging hirap sa paghinga, pagkapagod, pananakit ng kalamnan o katawan, pananakit ng ulo, bagong pagkawala ng panlasa o pang-amoy, namamagang lalamunan, baradong ilong o tumutulong sipon, pagduruwal, pagsusuka, o pagtatae, O

- Kung na-diagnose na may COVID-19 ang isang manggagawa at hindi pa siya pinapalabas sa isolation, O
- Kung, sa loob ng nakalipas na 14 na araw, nakisalamuha ang isang manggagawa sa isang taong na-diagnose na may COVID-19 at itinuturing siyang potensyal na makakahawa (ibig sabihin, nasa isolation pa rin).
- Bumalik sa trabaho pagkatapos makatanggap ang manggagawa ng diagnosis na may COVID-19 kung 10 araw na ang lumipas mula noong unang lumabas ang mga sintomas, maayos na ang kanilang mga sintomas, at hindi nilagnat ang manggagawa sa loob ng nakalipas na 72 oras (nang hindi gumagamit ng mga gamot para sa lagnat). Makakabalik lang sa trabaho ang isang manggagawang na-diagnose na may COVID-19 na walang sintomas kung 10 araw na ang lumipas mula noong petsa ng unang nagpositibong pagsusuri sa COVID-19.
- Humingi ng medikal na atensyon kung lumubha ang kanyang mga sintomas, kasama na ang tuluy-tuloy na pananakit o presyon sa dibdib, pagkalito, o pagiging asul ng labi o mukha. May mga update at karagdagang detalye sa [webpage ng CDC](#).
- Ang kahalagahan ng madalas na paghuhugas ng kamay gamit ang sabon at tubig, kasama ang pagkuskos ng sabon sa loob ng 20 segundo (o paggamit ng hand sanitizer na may hindi bababa sa 60% ethanol (mas mainam) o 70% isopropanol (kung hindi magagamit ng mga batang walang patnubay ang produkto) kapag hindi makakapaghugas ng kamay ang mga manggagawa, alinsunod sa [Mga patnubay ng CDC](#)).
- Ang kahalagahan ng pisikal na pagdistansiya, sa oras ng trabaho at sa labas ng oras ng trabaho (tingnan ang seksyon ng Pisikal na Pagdistansiya sa ibaba).
- Wastong paggamit ng mga takip sa mukha, kabilang ang:
 - Hindi pinoprotektahan ng mga takip sa mukha ang may suot at hindi personal protective equipment (PPE) ang mga ito.
 - Makakatulong ang mga takip sa mukha na protektahan ang mga

taong malapit sa may suot, ngunit hindi pinapalitan nito ang pangangailangan para sa pisikal na pagdistansiya at madalas na paghuhugas ng kamay.

- Dapat takpan ng mga takip sa mukha ang ilong at bibig.
 - Dapat maghugas o mag-sanitize ng mga kamay ang mga manggagawa bago at pagkatapos gumamit o magsaayos ng mga takip sa mukha.
 - Iwasang humawak sa mga mata, ilong, at bibig.
 - Hindi dapat ipahiram sa iba ang mga takip sa mukha at dapat labhan o itapon ang mga ito pagkatapos ng bawat shift.
- Impormasyong nasa [Patnubay ng CDPH para sa Paggamit ng mga Takip sa Mukha](#), na ipinag-uutos ang mga sitwasyon kung saan dapat magsuot ng mga takip sa mukha at ang mga pagbubukod, pati na rin ang anumang patakaran, panuntunan sa trabaho, at kasanayang ipinatupad ng employer upang matiyak ang paggamit ng mga takip sa mukha. Kasama rin dapat sa pagsasanay ang mga patakaran ng employer tungkol sa kung paano pangangasiwaan ang mga taong nakabukod sa pagsusuot ng takip sa mukha.
 - Tiyaking maayos na sinanay sa mga patakaran sa pag-iwas sa COVID-19 at may kinakailangang supply at PPE ang sinumang hiwalay na kontratista at pansamantala o nakakontratang manggagawa sa pasilidad. Maagang pag-usapan ang mga responsibilidad na ito kasama ng mga organisasyong nagbibigay ng mga pansamantala at/o nakakontratang manggagawa.
 - Impormasyon tungkol sa mga benepisyo sa bayad na pagliban sa trabaho na maaaring kwalipikadong matanggap ng manggagawa para gawing mas magaan sa bulsa ang pananatili sa bahay. Tingnan ang karagdagang impormasyon [tungkol sa mga programa ng pamahalaan na sumusuporta sa pagliban kapag may sakit at kabayaran ng manggagawa para sa COVID-19](#), kasama na ang mga karapatan ng mga manggagawa na lumiban kapag may sakit sa ilalim ng [Batas sa Tugon sa Coronavirus ng Pamilya Muna](#) at mga karapatan ng mga manggagawa sa mga benepisyo ng kabayaran ng mga manggagawa at pagpapalagay ng kaugnayan sa trabaho ng COVID-19 alinsunod sa [Ehekutibong Kautusan ng Gobernador N-62-20](#) habang may bisa ang Order na iyon.



Mga Indibidwal na Hakbang sa Pagkontrol at Pag-screen

- I-screen ang temperatura at/o sintomas ng lahat ng manggagawa sa simula ng kanilang shift at sinumang vendor, kontratista, bisita o iba pang manggagawang pumapasok sa establisamiyento. Tiyaking iniwasan ng screener ng temperatura/sintomas ang malapit na pakikisalamuha sa mga manggagawa hangga't maaari.
- Kung nangangailangan ng screening sa sarili sa bahay, na isang naaangkop na alternatibo sa pagbibigay nito sa establisamiyento, tiyaking nagsagawa ng screening bago umalis sa bahay ang manggagawa para sa kanilang shift at sumusunod ito sa mga [patnubay ng CDC](#), tulad ng inilalarawan sa seksyong Mga Paksa para sa Pagsasanay sa Manggagawa sa itaas.
- Hikayatin ang mga manggagawang may sakit o nagpapakita ng mga sintomas ng COVID-19 na manatili sa bahay.
- Dapat ibigay ng mga employer sa mga manggagawa ang lahat ng kinakailangang kagamitan sa proteksyon, kabilang ang proteksyon sa mata at guwantes kung kinakailangan. Dapat pag-isipan ng mga employer kung saan maaaring kapaki-pakinabang ang paggamit ng disposable glove upang suportahan ang madalas na paghuhugas ng kamay o paggamit ng hand sanitizer; kabilang sa mga halimbawa ang mga manggagawang nag-i-screen ng iba para sa mga sintomas o nangangasiwa ng mga bagay na madalas hawakan.
- Para sa mga pasilidad na iyon sa mga laboratoryo, pananaliksik, o klinikal na setting, suriin ang mga kasalukuyang kagawian sa personal protective equipment at tukuyin ang mga karagdagang hakbang o kinakailangang pagsasaayos upang maiwasang malantad sa COVID-19.



Mga Protokol sa Paglilinis at Pagdis-impekta

- Magsagawa ng masusing paglilinis sa matataong lugar tulad ng mga lunch area, changing area, at mga pasukan at labasan kabilang ang mga hagdanan, hawakan, at kontrol sa mga elevator. Madalas na idis-impekta ang mga madalas gamiting ibabaw, kabilang ang mga kagamitan sa laboratoryo, kasangkapan, supply sa opisina, doorknob, palikuran, at pasilidad sa paghuhugas ng kamay.
- Linisin ang mga hinahawakang ibabaw sa pagitan ng mga shift o sa pagitan ng mga gumagamit, alinman ang mas madalas, kabilang ang, ngunit hindi limitado sa, mga pinagtatrabahuang ibabaw,

makinarya, kasangkapan, hawakan at latch, at kontrol sa stationary at mobile na kagamitan.

- Iwasan ang pagbabahaginan ng mga telepono, mesa, kagamitan sa opisina, o iba pang item sa tuwing maaari. Huwag kailanman magbahaginan ng PPE.
- Ibigay ang mga kinakailangang produktong panlinis upang malinis at madis-impekta ng mga manggagawa ang mga personal na lugar ng trabaho. Tiyaking patuloy ang pagtakbo ng mga pasilidad ng sanitasyon at may stock ang mga ito sa lahat ng oras at magbigay ng karagdagang sabon, paper na tuwalya, at hand sanitizer kung kinakailangan.
- Upang mabawasan ang panganib ng pagkakaroon ng [sakit na Legionnaires'](#) at iba pang sakit na nauugnay sa tubig, [magsagawa ng mga hakbang](#) upang matiyak na ligtas na gamitin ang lahat ng sistema at feature ng tubig pagkatapos ng matagal na pagsasara ng pasilidad.
- Maglaan ng oras upang maisagawa ng mga manggagawa ang mga kasanayan sa paglilinis sa panahon ng kanilang shift. Dapat italaga ang mga tungkulin sa paglilinis sa oras ng pagtatrabaho bilang bahagi ng mga tungkulin sa trabaho ng manggagawa. Baguhin ang mga oras upang matiyak na regular na maigting na malilinis ang opisina, laboratoryo, at iba pang espasyo ng pasilidad. Isalit-salit ang mga break kung maaari upang matiyak na may pisikal na pagdistansiya at may pagkakataong linisin ang mga palikuran nang madalas.
- Kapag pumipili ng kemikal na pagdisinpekta, ang mga establisimyento ay dapat gumamit ng aprubadong mga produkto laban sa COVID-19 sa [Ahensiya ng Proteksyon sa Kapaligiran o Evironmental Protection Agency \(EPA\)-naaprubahan](#) na listahan at sundin ang alituntunin sa produkto. Gumamit ng tatak ng pagdisinpekta upang maging epektibo laban sa umuusbong na viral pathogens, nahalong solusyon ng bleach sa sambahayan (5 kutsara kada galon ng tubig), o solusyon ng alkohol na may 70% na alkohol na nararapat sa ibabaw. Magbigay ng pagsasanay sa mga manggagawa na pinsala ng kemikal, direksyon ng tagagwa, kinakailangan sa bentilasyon, at kinakailangan ng Cal/OSHA para sa ligtas na paggamit. Ang mga manggagawa at boluntaryo na gumagamit ng paglinis at pagdisinpekta ay dapat magsuot ng gloves o ibang kagamitan sa pagprotekta na kinakailangan base sa alituntunin ng produkto. Sundin ang [pamamaraan ng libre-sa-asthma na paglilinis](#) na rekomendado ng Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng California at siguraduhin ang tamang bentilasyon.
- Baguhin ang mga iniaalok sa anumang on-site na kainan, kabilang ang paggamit ng mga prepackaged na opsyon sa pagkain, inumin, sawsawan, at kubyertos.

- Kung posible, huwag maglinis ng mga sahig sa pamamagitan ng pagwawalis o iba pang pamamaraang maaaring magpakalat ng mga pathogen sa hangin. Gumamit ng vacuum na may HEPA filter hangga't maaari.
- Isaalang-alang na magkabit ng mga portable na mabisang panlinis ng hangin, i-upgrade ang mga air filter ng gusali sa pinakamataas na pagkamabisa, at gumawa ng iba pang pagbabago upang maparami ang pumapasok na hanging galing sa labas at bentilasyon sa mga lugar ng trabaho at break area.
- Para sa mga pasilidad na iyon sa mga laboratoryo, pananaliksik, o klinikal na setting, suriin ang mga kasalukuyang protokol sa paglilinis at pagdis-impekta at tukuyin ang mga karagdagang hakbang o kinakailangang pagsasaayos upang maiwasang malantad sa COVID-19.



Mga Patnubay sa Pisikal na Pagdistansiya

- Magpatupad ng mga hakbang upang matiyak ang pisikal na pagdistansiya na may hindi bababa sa anim na talampakan na pagitan sa mga manggagawa. Maaaring kasama rito ang paggamit ng mga pisikal na partisyon o nakikitang babala (halimbawa, mga marka sa sahig o palatandaan upang maipahiwatig kung saan dapat tumayo ang mga manggagawa).
- Isaayos ng mga office space, cubicle, kwarto ng laboratoryo, atbp., upang matiyak na may hindi bababa sa anim na talampakan sa pagitan ng mga manggagawa sa mga workspace. Bawasan ang kapasidad para sa mga conference and meeting room upang mapanatili ang hindi bababa sa anim na talampakan na pisikal na distansiya sa pagitan ng mga manggagawa. Magtalaga ng hiwalay na pasukan at labasan at magpaskil ng karatula para sa mga ito.
- Gumamit ng mga kasanayan sa trabaho, kung maaari, na maglilimita sa bilang ng mga manggagawa sa opisina sa bawat pagkakataon. Maaaring kabilang dito ang pag-iskedyul (hal., pagsasalit-salit ng oras ng pagsisimula/pagtatapos ng shift), pagtatakda ng salitang araw para sa pag-uulat sa site, paminsan-minsang pagbalik sa workspace sa opisina, o patuloy na paggamit ng telework kung maaari. I-reassign ang mga locker o limitahan/gawing salitan ang paggamit ng locker upang madagdagan ang distansiya sa pagitan ng mga manggagawa.
- Isaalang-alang ang pag-alok ng mga opsyon sa mga manggagawa na humihiling ng mga pagbabago sa tungkulin na makakabawas ng kanilang pakikipag-ugnayan sa mga customer

at iba pang mga manggagawa (hal., pamamahala ng imbentaryo o pamamahala ng mga pangangailangang pang-administratibo sa pamamagitan ng telepono).

- Ilipat ang lahat ng pagpupulong at interview sa mga platform sa telepono o digital na platform. Para sa mga pagpupulong na dapat na personal, i-adjust ang mga pagpupulong at gumamit ng mas maliliit na pagpupulong upang matiyak ang pagsunod sa mga patnubay sa pisikal na distansiya
- Sa mga lugar na mahirap mapanatili ang pisikal na distansiya, dapat dalasan ang mga pag-screen sa sintomas sa mga manggagawa kasama ang mga pagsusuri sa temperatura, hitsura, at pananalita.
- Itigil ang hindi kinakailangang paglalakbay at hikayatin ang mga distance meeting sa pamamagitan ng telepono at internet.
- Atasan ang mga manggagawa na iwasan ang mga pakikipagkamay at mga katulad na pagbati na hindi sumusunod sa patnubay sa pisikal na distansiya.
- Maglagay ng karagdagang limitasyon sa bilang ng mga manggagawa sa mga kulob na lugar, upang matiyak na may hindi bababa sa anim na talampakang paghihiwalay upang malimitahan ang pagkalat ng virus.
- Isalit-salit ang mga break ng manggagawa, alinsunod sa mga regulasyon sa sahod at oras, upang mapanatili ang mga protokol sa pisikal na pagdistansiya.
- Isara ang mga breakroom, gumamit ng mga hadlang, o dagdagan ang distansiya sa pagitan ng mga mesa/upuan upang mapaghihiwalay ang mga manggagawa at pigilan ang pagtitipon sa mga break. Kung maaari, gumawa ng mga break area sa labas na may mga silong at maupuan na nagtitiyak sa pisikal na distansiya.
- Gamitin ang sumusunod na herarkiya upang maiwasan ang pagpapasa ng COVID-19 sa mga lugar ng pananaliksik, produksyon, at iba pang lugar ng trabaho lalo na sa mga lugar kung saan mahirap panatilihin ang pisikal na distansiya: mga kontrol sa engineering, pang-administratibong kontrol, at PPE.
 - Kasama sa mga kontrol sa engineering ang paggawa ng pisikal o spatial na mga hadlang sa pagitan ng mga manggagawa tulad ng Plexiglas o iba pang matibay at hindi natatagusan na partisyon.
 - Kasama sa mga pang-administratibong kontrol ang pagpaparami ng mga shift upang mabawasan ang bilang ng

mga tauhan na naroroon sa bawat pagkakataon at matiyak na may sapat na pisikal na distansiya.

- Kasama sa PPE ang mga face shield, [ilang uri ng mask](#), at tumatagos na guwantes. Tandaang ang ilang disposable na kagamitan, tulad ng mga respirator, ay pangunahing nakalaan para sa mga manggagawa ng pangangalagang pangkalusugan at manggagawang nangangasiwa ng mga pathogen at hindi dapat gamitin kung hindi naaangkop.

¹ Karagdagang mga pangangailangan ay dapat isaalang-alang para sa mahinang populasyon. Ang mga lugar ng pagsamba ay kailangan sumunod sa lahat ng [Cal/OSHA](#) na pamatayan at kailangan nakahanda na sumunod sa gabay na ito ay pati na rin ang gabay mula sa [Sentro ng Pagkontrol o Pag-iwas sa Sakit o Centers for Disease Control and Prevention \(CDC\)](#) at ang [Departamento ng Pamublikong Pangkalusugan ng California o California Department of Public Health \(CDPH\)](#). Bukod dito, ang lugar na pagsamba ay kailangan nakahanda na baguhin ang kanilang pamamahala sa binago na gabay

