

Pangkalahatang Checklist ng COVID-19 para sa Employer ng Mga Agham ng Buhay

Hulyo 2, 2020

Nilalayon sa checklist na ito na matulungan ang mga employer sa mga agham ng buhay na maipatupad ang kanilang plano upang mapigilan ang pagkalat ng COVID-19 sa lugar ng trabaho at karagdagan ito sa [Patnubay para sa Mga Employer ng Mga Agham ng Buhay](#). 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 Lugar ng Trabaho na Nangangasiwa as Mga Nakakahawang Pathogens

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 na 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-aapula.
- ☐ 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 iwasto ang mga kakulangan na nakita sa mga pagsusuri at pag-awdit.



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

Ang lahat ng pasilidad, nangangasiwa man ng mga pathogen o hindi, ay dapat magtatag ng nakasulat na plano na nakapartikular sa lugar ng trabaho upang mabawasan ang pagkalat ng COVID-19.

- ❑ 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 pakikisalamuha sa lugar ng trabaho at mga nahawahang manggagawa.
- ❑ Mga protokol kapag nagkaroon ng biglaang pagkakahawahan sa lugar ng trabaho alinsunod sa [patnubay ng CDPH](#).
- ❑ I-update ang plano kung kinakailangan upang mapigilan ang mga karagdagang kaso.



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 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 ng hindi pagpasok sa trabaho kung ang mga manggagawa ay may ubo, lagnat, kahirapan sa paghinga, pangisinginig, 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 telang pantakip sa mukha, kabilang ang impormasyon sa [patnubay ng CDPH](#).
- ❑ Impormasyon tungkol sa mga benepisyong bayad na leave, kabilang ang [Families First Coronavirus Response Act](#) at mga benepisyo ng kabayaran sa mga manggagawa sa ilalim ng [Executive Order N-62-20](#) ng Gobernador habang may bisa ang Order na iyon.
- ❑ Sanayin ang anumang independyenteng kontratista, mga manggagawa na pansamantala o naka-kontrata, at mga boluntaryo sa mga patakarang ito at matiyak na 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 na may sakit o nagpapakita ng mga sintomas ng COVID-19 na manatili sa bahay.
- ❑ Bigyan ng at tiyaking ginagamit ng mga manggagawa ang lahat ng kinakailangang PPE, kabilang ang proteksyon sa mata at guwantes kung kinakailangan.
- ❑ Hikayatin ang madalas na paghuhugas ng kamay at paggamit ng hand sanitizer.
- ❑ Magbigay ng mga disposable na guwantes sa mga manggagawa na nagsusuri ng mga sintomas ng iba o humahawak ng mga bagay na karaniwang hinahawakan.



Mga Protokol sa Paglilinis at Pag-disinfect

- ❑ Magsagawa ng ganap na paglilinis sa mga lugar na may mataas na trapiko.
- ❑ Madalas na disimpektahin ang mga karaniwang ginagamit na ibabaw.
- ❑ Linisin at i-sanitize ang mga ibinabahaging kagamitan sa pagitan ng bawat paggamit.

- ❑ Linisin ang mga mahahawakang ibabaw sa pagitan ng mga shift o sa pagitan ng mga gumagamit, alinman ang mas madalas.
- ❑ Tiyaking mananatiling gumagana at naka-stock ang mga pasilidad para sa paglilinis sa lahat ng pagkakataon at tiyaking mayroong kinakailangang mga produkto sa paglilinis ang mga manggagawa.
- ❑ Maglaan ng magagamit na hand sanitizer at iba pang pang-sanitize na gamit sa mga manggagawa.
- ❑ Tiyaking ligtas na gamitin ang lahat ng sistema ng tubig pagkatapos ng mahabang panahon ng pagsasara ng pasilidad upang mabawasan ang panganib ng Legionnaires' disease.
- ❑ Gumamit ng mga produkto na naaprubahan para sa paggamit laban sa COVID-19 na nasa [listahan ng mga naaprubahan ng Environmental Protection Agency \(EPA\)](#) at sanayin ang mga manggagawa tungkol sa mga panganib ng kemikal, tagubilin sa produkto, kinakailangan sa bentilasyon, at kinakailangan ng Cal/OSHA. Sundin ang [mga paraan ng paglilinis na mas ligtas para sa hika](#) ng CDPH.
- ❑ Baguhin ang mga iniaalok sa anumang cafeteria sa site.
- ❑ Magbigay ng panahon para maisagawa ng mga manggagawa ang mga kasanayan sa paglilinis habang nasa kanilang mga shift.
- ❑ Linisin ang mga sahig gamit ang vacuum na may HEPA filter o iba pang paraang hindi nagkakalat ng mga pathogen sa hangin.
- ❑ Isaalang-alang ang pag-upgrade upang mapahusay ang pag-piltro ng hangin at bentilasyon.
- ❑ 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 pisikal na paghiwalayin ang lahat ng tao 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 at/o empleyado).
- ❑ Bawasan ang pagkakalantad sa pagitan ng mga tao kung saan hindi mapapanatili ang physical distancing, gamit ang harang tulad ng Plexiglas.
- ❑ Muling idisenyo ang mga espasyo upang masiguro ang hindi bababa sa anim na talampakan sa pagitan ng mga manggagawa.
- ❑ Gumamit ng mga kasanayan sa trabaho upang limitahan ang bilang ng mga manggagawa sa opisina sa bawat pagkakataon. I-reassign ang mga locker o gawing halinhinan ang paggamit ng locker.
- ❑ Isaayos ang mga sa personal na pagpupulong, kung kinakailangan ang mga ito, para matiyak ang pisikal na pagdistansiya sa isa't isa. Kung hindi, gumamit ng telepono o digital na platform.

- Magtakda ng karagdagang limitasyon sa bilang ng mga tao sa mga saradong lugar upang matiyak ang hindi bababa sa anim na talampakang paghihiwalay.
- Sa mga lugar na mahirap mapanatili ang physical distancing, dalasan ang mga pagsusuri ng sintomas sa mga manggagawa kasama ang pagkuha ng temperatura, pagsusuri ng hitsura, at pananalita.
- Gawing halinhinan ang mga break ng manggagawa, alinsunod sa mga regulasyon sa sahod at oras, upang mapanatili ang mga protokol sa physical distancing.
- Muling isaayos, paghigpitan, o isara ang mga pangkalahatang lugar, tulad ng mga silid pahingahan ng empleyado at maglaan ng mga panlabas na lugar ng break na may lilim kung saan maaaring magpatupad ng physical distancing.
- 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 mask, at hindi matatagulang guwantes para sa mga taong walang contact sa mga materyales na maaaring magkaroon ng mga pathogen. Tandaang ang ilang disposable na kagamitan tulad ng mga face shield at respirator ay pangunahing nakalaan para sa mga manggagawa ng pangangalagang pangkalusugan at manggagawang nangangasiwa ng mga pathogen at hindi dapat gamitin kung hindi naaangkop.

