

Danh sách những việc cần kiểm tra nhằm phòng chống lây lan virus Corona chủng mới tại nơi làm việc

- Mục đích của danh sách những việc cần kiểm tra này là để **kiểm tra tình hình thực hiện các biện pháp cơ bản phòng chống lây lan virus corona chủng mới** tại nơi làm việc.
- Trong số các hạng mục cần kiểm tra, có thể có một số nội dung không phù hợp do ngành, nghề, loại hình công việc. Do đó, dù không phải tất cả các hạng mục đều được đánh dấu là "Có", nhưng điều đó không có nghĩa là các biện pháp chưa được thực hiện đầy đủ. Điều quan trọng là **kiểm tra tình hình thực tế của nơi làm việc, đảm bảo tất cả mọi người (chủ doanh nghiệp và người lao động) thực hiện một cách chính xác những gì họ có thể làm được ngay.**
- Báo cáo** kết quả đã xác nhận cho **Ủy ban an toàn sức khỏe**, nếu có bất kỳ biện pháp nào chưa hoàn thiện, hãy thực hiện điều tra và tìm ra các phương thức cải thiện. Ngoài ra, hãy đảm bảo rằng **tất cả người lao động đều xác nhận kết quả này.**
 Tại các cơ sở kinh doanh không có Ủy ban an toàn sức khỏe, chủ doanh nghiệp của cơ sở kinh doanh hãy sử dụng để tự thực hiện kiểm tra.

Danh mục	Xác nhận
1. Cơ chế phòng tránh lây nhiễm	
· Lãnh đạo của cơ sở kinh doanh tuyên bố về việc tích cực thực hiện các biện pháp phòng tránh lây lan virus Corona chủng mới và phổ biến cho người lao động về tầm quan trọng của việc đẩy mạnh phòng chống lây lan.	Có / Không
· Chỉ định người quản lý và người phụ trách việc phòng chống lây nhiễm tại cơ sở kinh doanh. (người quản lý vệ sinh, người xúc tiến vệ sinh,...)	Có / Không
· Thông báo tới toàn bộ người lao động về hoạt động và quy định của công ty.	Có / Không
· Đào tạo nhân viên giám sát hướng dẫn người lao động thực hiện các biện pháp phòng tránh lây nhiễm.	Có / Không
· Tại nơi họp mặt giữa người sử dụng lao động và người lao động như Ủy ban an toàn vệ sinh, Ủy ban an toàn sức khỏe, đưa ra chủ đề về phòng tránh lây nhiễm virus Corona chủng mới, thảo luận về các biện pháp thực tiễn dựa trên hoàn cảnh thực tế của cơ sở kinh doanh.	Có / Không
· Phổ biến tới toàn bộ người lao động về các ví dụ thực tiễn của "lối sống mới" và "5 bối cảnh" rủi ro nhiễm bệnh tăng cao để mọi người có thể thực hiện các biện pháp phòng tránh lây nhiễm cả ở bên ngoài nơi làm việc.	Có / Không
2. Các biện pháp cơ bản để phòng tránh lây nhiễm	
(1) 3 điều cơ bản phòng tránh lây nhiễm: ①Giữ khoảng cách với người khác, ②Đeo khẩu trang, ③Rửa tay	
· Yêu cầu giữ khoảng cách 2m (ít nhất 1m) với người khác nếu có thể.	Có / Không
· Yêu cầu tránh tiếp xúc trực diện khi nói chuyện với nhau nếu có thể.	Có / Không
· Yêu cầu đeo khẩu trang dù không có biểu hiện bệnh khi nói chuyện, ở trong phòng, khi ra ngoài. ※Trong trường hợp có nguy cơ bị sốc nhiệt, hãy xác nhận cả điều 6 ở bên dưới.	Có / Không
· Yêu cầu rửa tay cẩn thận với nước và xà phòng trong khoảng 30 giây (có thể sử dụng thuốc sát trùng tay).	Có / Không
· Khác ()	Có / Không

Danh mục		Xác nhận
(2) Triệt để tránh 3 yếu tố về tập trung, v.v.		
· Phổ biến cho mọi người về các hoạt động tránh 3 yếu tố về tập trung (tập trung đông người, tiếp xúc gần, tập trung ở không gian kín), yêu cầu triệt để thực hiện ngay cả khi ở bên ngoài nơi làm việc.		Có / Không
· Khác ()		Có / Không
(3) Kiểm tra tình trạng sức khỏe hàng ngày		
· Phổ biến cho mọi người về việc kiểm tra thân nhiệt trước khi đi làm, và yêu cầu triệt để thực hiện.		Có / Không
· Khi đến công ty, thực hiện kiểm tra tình trạng sức khỏe của toàn bộ nhân viên (có biểu hiện bệnh cảm như sốt, mệt mỏi hay không, vị giác và khứu giác có thường hay không).		Có / Không
· Kiểm tra nơi làm việc có tạo không khí thoải mái để dễ dàng báo cáo trung thực khi bị ốm, và tại nơi làm việc người lao động không bị bắt làm việc khi bị ốm, không bị đối xử bất lợi vì báo cáo trung thực và nghỉ ngơi.		Có / Không
· Khác ()		Có / Không
(4) Biện pháp cơ bản bảo vệ sức khỏe		
· Chú ý để không bị mệt mỏi do việc tránh làm thêm ngoài giờ quá lâu v.v..		Có / Không
· Phổ biến và yêu cầu mọi người có ý thức ăn uống đầy đủ dinh dưỡng, đảm bảo ngủ đủ giấc.		Có / Không
· Khác ()		Có / Không
(5) Các nỗ lực thực hiện "phong cách làm việc mới" được thể hiện trong ví dụ thực tiễn của "lối sống mới"		
· Đưa vào thực hiện "làm việc từ xa và làm việc luân phiên".		Có / Không
· Đưa vào thực hiện "linh hoạt với làm việc khác giờ nhau"		Có / Không
· Đưa vào sử dụng "văn phòng rộng rãi" để giảm số lượng nhân viên tại văn phòng.		Có / Không
· Đưa vào thực hiện "họp trực tuyến".		Có / Không
· Đưa vào thực hiện "trao đổi danh thiếp trực tuyến".		Có / Không
· Đưa vào thực hiện "khẩu trang và thông gió trong cuộc họp mặt trực tiếp".		Có / Không
(6) Thu thập thông tin về dịch bệnh virus Corona chủng mới.		
· Thu thập thông tin mới nhất thông qua các trang chủ của nhà nước, chính quyền địa phương, Hiệp hội y tế du lịch Nhật Bản, và các hội học thuật xã hội vì lợi ích cộng đồng như Hiệp hội sức khỏe và an toàn vệ sinh nghề nghiệp Nhật Bản.		Có / Không
· Khác ()		Có / Không
3. Biện pháp cụ thể phòng tránh lây nhiễm		
(1) Biện pháp cơ bản		
· Cố gắng không thực hiện các hoạt động có đồng thời "3 yếu tố về tập trung" là ①Không gian kín có thông gió kém, ②Tập trung nhiều người, ③Nói chuyện, lên tiếng ở khoảng cách gần.		Có / Không
· Dù không có đồng thời cả "3 yếu tố về tập trung" nêu trên thì nhắm đến mục tiêu "không có yếu tố về tập trung gì" trong khả năng có thể để giảm thiểu rủi ro.		Có / Không
· Khác ()		Có / Không

Danh mục	Xác nhận
(2) Cải thiện không gian kín có thông gió kém	
<ul style="list-style-type: none"> · Nếu tòa nhà đang làm việc có hệ thống thông gió cơ khí (thiết bị điều hòa không khí, thiết bị thông gió), thì đáp ứng tiêu chuẩn về môi trường không khí của luật vệ sinh xây dựng.(chính xác thì, mong muốn duy trì nhiệt độ trên 18 độ C) 	Có / Không
<ul style="list-style-type: none"> · Trong trường hợp mở cửa sổ của tòa nhà văn phòng, hãy duy trì nhiệt độ phòng ở mức 18 ° C trở lên và độ ẩm tương đối ở mức trên 40% theo phương pháp được khuyến nghị trong tờ rơi "Phương pháp thông gió để cải thiện" không gian kín thông gió kém "vào mùa đông", đồng thời mở cửa sổ để thông gió thích hợp (bao gồm cả việc sử dụng máy lọc không khí có bộ lọc HEPA thích hợp). 	Có / Không
<ul style="list-style-type: none"> · Thông báo tới toàn bộ nhân viên cố gắng mở cửa khi sử dụng các phương tiện giao thông công cộng như tàu điện. 	Có / Không
<ul style="list-style-type: none"> · Khác () 	Có / Không
(3) Cải thiện nơi tập trung đông người	
<ul style="list-style-type: none"> · Cố gắng giảm lượng nhân viên đến nơi làm việc trong phạm vi có thể tùy theo loại hình công việc. 	Có / Không
<ul style="list-style-type: none"> · Để tránh tiếp xúc với người khác trên xe buýt và tàu điện, v.v., cố gắng thực hiện biện pháp đi làm khác giờ nhau, đi xe đạp đi làm, đi xe riêng, v.v.. 	Có / Không
<ul style="list-style-type: none"> · Cố gắng tránh các cuộc họp nơi tập trung đông người bằng cách thực hiện họp trực tuyến hay họp web. 	Có / Không
<ul style="list-style-type: none"> · Khi tổ chức các cuộc họp hay gặp mặt trực tiếp, thực hiện nguyên tắc đeo khẩu trang, giữ khoảng cách giữa người với người là 2m (tối thiểu 1m), tránh tiếp xúc trực diện nếu có thể. 	Có / Không
<ul style="list-style-type: none"> · Ở những nơi không thể tránh khỏi việc mọi người gặp nhau ở khoảng cách gần như trong ngành tiếp khách, yêu cầu người lao động sử dụng khẩu trang, sử dụng tấm che như tấm acrylic, rèm vinyl trong suốt không cháy giữa người. 	Có / Không
<ul style="list-style-type: none"> · Ngay cả bên ngoài nơi làm việc (như di chuyển bằng xe buýt) cố gắng tránh 3 yếu tố về tập trung bằng cách đeo khẩu trang, thông khí, giữ khoảng cách với người khác. 	Có / Không
<ul style="list-style-type: none"> · Khác () 	Có / Không
(4) Phòng ngừa tiếp xúc lây nhiễm	
<ul style="list-style-type: none"> · Đối với vật dụng, thiết bị (như điện thoại, máy tính, bàn làm việc,...) và gá jig, công cụ, tránh nhiều người dùng chung trong khả năng có thể. Nếu phải dùng chung, triệt để rửa tay thật sạch và khử trùng tay trước và sau khi sử dụng. 	Có / Không
<ul style="list-style-type: none"> · Khi ngồi làm việc ở nơi công cộng có ghế ngồi tự do mọi người dùng chung thì trước và sau khi dùng xong phải khử trùng chỗ ngồi, đảm bảo khoảng cách chỗ ngồi, ghi lại tình trạng sử dụng. 	Có / Không
<ul style="list-style-type: none"> · Đối với những vật dụng, thiết bị, gá jig, công cụ, v.v. mà nhiều người lao động có thể tiếp xúc trong nơi làm việc, phải thực hiện khử trùng làm sạch bằng cồn (60% trở lên theo thể tích), chất hoạt động bề mặt, hoặc dung dịch natri hypoclorit 0,05%. ※Không nên sử dụng sản phẩm với phun mù được cho là có tác dụng diệt khuẩn hoặc khử trùng trong môi trường có người, vì nó có thể dính vào mắt và da và có thể ảnh hưởng đến sức khỏe do hít phải. 	Có / Không
<ul style="list-style-type: none"> · Khác () 	Có / Không
(5) Hạn chế lên tiếng và nói chuyện ở khoảng cách gần	
<ul style="list-style-type: none"> · Tại nơi làm việc, khi nói chuyện với người khác kể cả đồng nghiệp, không nói to, cố gắng giữ khoảng cách phù hợp. 	Có / Không
<ul style="list-style-type: none"> · Cố gắng tránh tiếp xúc đối diện trực tiếp và trò chuyện trong khoảng cách gần với người từ bên ngoài đến, khách hàng và đối tác kinh doanh. 	Có / Không
<ul style="list-style-type: none"> · Nếu không có cách nào và phải nói chuyện ở khoảng cách trong 1m mà không đeo khẩu trang, cố gắng kết thúc nói chuyện trong vòng 15 phút. 	Có / Không

Danh mục		Xác nhận
· Đối với những công việc phải đeo khẩu trang bảo vệ khi thở do bụi và hóa chất,...phổ biến cho người lao động là không được tháo khẩu trang khi thông báo bằng giọng nói. Nên sử dụng loa hoặc mặt nạ có bằng truyền âm.		Có / Không
· Khác ()		Có / Không
(6) Dọn dẹp nhà vệ sinh công cộng, v.v.		
· Những nơi có nhiều người không xác định tiếp xúc phải được lau và khử trùng.		Có / Không
· Dùng găng tay làm sạch và khử trùng sàn, tường của nhà vệ sinh bằng dung dịch nước 0,1% natri hypoclorit.		Có / Không
· Hiện thị để đóng nắp bồn cầu và xả chất bẩn. (Vệ sinh bên trong bồn cầu bình thường cũng được)		Có / Không
· Đặt sẵn khăn giấy, hoặc người lao động tự chuẩn bị khăn lau riêng.		Có / Không
· Dùng sử dụng máy sấy khô tay, cấm sử dụng khăn lau dùng chung.		Có / Không
· Khác ()		Có / Không
(7) Sử dụng không gian nghỉ ngơi		
· Giảm số người nghỉ giải lao cùng một lúc, không ăn uống và nói chuyện đối diện nhau, cố gắng không ở lại lâu.		Có / Không
· Cố gắng thường xuyên tiến hành thông gió không gian nghỉ ngơi.		Có / Không
· Định kỳ khử trùng các vật dụng dùng chung trong không gian nghỉ ngơi (bàn ghế, nút bấm của máy bán hàng tự động,...).		Có / Không
· Trước và sau khi ra vào không gian nghỉ ngơi, yêu cầu rửa tay hoặc khử trùng tay.		Có / Không
· Nhằm ngăn ngừa lây nhiễm trong nhà ăn của nhân viên, thực hiện một số cải tiến như giảm số lượng chỗ ngồi, hạn chế vị trí chỗ ngồi, chú ý không nói cười nếu đã tháo khẩu trang, gia tăng khung thời gian nghỉ ngơi như nghỉ trưa.		Có / Không
· Tránh dùng chung kẹp và nôi để tránh lây nhiễm ở nhân viên nhà ăn.		Có / Không
· Tại khu vực hút thuốc, giới hạn số lượng người có thể đồng thời sử dụng, hướng dẫn người dùng lau khô sau khi sát trùng tay rồi mới hút thuốc, thông báo cho người dùng biết rằng họ không được nói chuyện và phải nhanh chóng di chuyển ra khỏi khu vực hút thuốc sau khi hút xong, và phải nghiêm túc thực hiện.		Có / Không
· Về các cơ sở khác, xem xét cách thức sử dụng mà không tạo không gian kín, không tập trung đông người, không tiếp xúc gần.		Có / Không
· Khác ()		Có / Không
(8) Tiêu hủy rác		
· Rác có nước mũi, nước bọt,... (bao gồm cốc giấy, chai lọ, lon, chai nhựa sau khi uống,...) được cho vào túi ni lông vứt đi.		Có / Không
· Những người thu gom rác phải đeo khẩu trang, găng tay, kính bảo hộ và luôn rửa tay bằng xà phòng và nước sau khi làm việc.		Có / Không
· Khác ()		Có / Không

Danh mục	Xác nhận
4. Xử lý với người lao động cần được quan tâm	
<ul style="list-style-type: none"> · Nếu có triệu chứng cảm, yêu cầu toàn bộ nhân viên nghiêm túc thực hiện "không đi làm – không bắt đi làm" và liên hệ tư vấn điện thoại tới cơ sở y tế gần nhất trong địa phương. 	Có / Không
<ul style="list-style-type: none"> · Đối với người lao động có các yếu tố gây nguy cơ nặng thêm như người cao tuổi và người có bệnh lý nền (tiểu đường, suy tim, bệnh hô hấp mãn tính, bệnh thận mãn tính, bệnh tăng huyết áp, ung thư,...) và người lao động đang mang thai, dựa trên ý kiến của người đó và bác sĩ riêng của công ty, xem xét tình trạng công việc (làm việc từ xa và làm việc khác giờ nhau) để ngăn ngừa lây nhiễm. 	Có / Không
<ul style="list-style-type: none"> · Đặc biệt, khi lao động nữ mang thai được bác sĩ hoặc nữ hộ sinh hướng dẫn sử dụng "Thẻ liên hệ với sức khỏe của bà mẹ"... thực hiện biện pháp hạn chế đi làm hoặc hạn chế công việc (nghĩa là nghỉ phép hoặc làm việc tại nhà) dựa trên ý kiến của bác sĩ riêng của công ty. 	Có / Không
<ul style="list-style-type: none"> · Khi làm việc từ xa, hãy chú ý tách biệt giữa công việc và cuộc sống riêng tư, xem xét các phương thức giao tiếp với sếp và đồng nghiệp, hiểu rõ đặc điểm của làm việc tại nhà, lưu ý trong đầu trước các vấn đề về lười vận động, rối loạn nhịp điệu giấc ngủ và sức khỏe tâm thần và từ đó mới cho làm việc được. 	Có / Không
<ul style="list-style-type: none"> · Khác () 	Có / Không
5. Xử lý với trường hợp có người bị dương tính với virus Corona chủng mới và người tiếp xúc gần (dưới đây gọi là "người dương tính")	
(1) Làm rõ việc cấm phân biệt đối xử, đối xử bất lợi với người dương tính.	
<ul style="list-style-type: none"> · Phổ biến cho toàn bộ nhân viên và yêu cầu triệt để thực hiện việc cấm phân biệt đối xử, không bị đối xử bất lợi, đuổi việc ngay cả khi có kết quả dương tính với virus Corona chủng mới. 	Có / Không
(2) Xử lý khi có người dương tính, v.v.	
<ul style="list-style-type: none"> · Phổ biến cho toàn bộ nhân viên về việc nhanh chóng thông báo tới nơi làm việc bằng điện thoại, email,...nếu có kết quả dương tính với virus Corona chủng mới, và yêu cầu triệt để thực hiện. 	Có / Không
<ul style="list-style-type: none"> · Phổ biến cho toàn bộ nhân viên về việc phải nhanh chóng liên lạc với nơi làm việc bằng điện thoại, email... nếu cơ sở y tế yêu cầu thực hiện cách ly tại nhà do có tiếp xúc gần với đối tượng đã bị phát hiện dương tính với virus Corona chủng mới, và yêu cầu triệt để thực hiện. 	Có / Không
<ul style="list-style-type: none"> · Quy định bộ phận (người phụ trách) tại nơi làm việc tiếp nhận báo cáo về việc dương tính với virus Corona chủng mới, thông báo cho toàn bộ nhân viên. Ngoài ra, lập quy định bảo vệ quyền riêng tư và phạm vi xử lý thông tin đó của bộ phận (người phụ trách), thông báo cho toàn bộ nhân viên. 	Có / Không
<ul style="list-style-type: none"> · Thiết lập các quy định về những việc phải làm nếu có người ở nơi làm việc tiếp xúc gần với người dương tính với virus Corona chủng mới và thông báo cho mọi người. 	Có / Không
<ul style="list-style-type: none"> · Xem xét thảo luận trước những việc cần làm khi phải khử trùng nơi làm việc. 	Có / Không
<ul style="list-style-type: none"> · Khác () 	Có / Không
(3) Xử lý khác	
<ul style="list-style-type: none"> · Xác nhận trước với "Trung tâm y tế" và "Trung tâm tư vấn dành cho người tiếp xúc gần – người về nước" sẽ tiếp nhận tư vấn cần thiết như tư vấn về xử lý đối với người tiếp xúc gần. 	Có / Không
<ul style="list-style-type: none"> · Khi tiếp nhận một người bị ốm vào cơ sở y tế-khám bệnh trong nơi làm việc, lưu ý rằng điều đó có thể gây ra lây nhiễm tại nơi làm việc nên nhân viên y tế phải tuân thủ các biện pháp phòng ngừa đạt tiêu chuẩn và thực hiện các biện pháp ngăn ngừa (đeo khẩu trang cho người khám, tách biệt nơi chờ và chỗ di chuyển, cần nhắc giữ khoảng cách nhất định với người khám,...) một cách thích hợp. 	Có / Không
<ul style="list-style-type: none"> · Khác () 	Có / Không

Danh mục	Xác nhận
6 Phòng tránh sốc nhiệt (※ Hãy xác nhận nếu có nguy cơ bị sốc nhiệt như là làm việc dưới cái nóng mùa hè)	
<ul style="list-style-type: none"> · Để hạn chế thoát nhiệt ra khỏi cơ thể nhiều nhất có thể, phổ biến tầm quan trọng của giảm tải công việc và nghỉ ngơi nhiều. 	Có / Không
<ul style="list-style-type: none"> · Phổ biến cho người lao động về việc bổ sung nước, muối ngay cả khi không có cảm giác khát, và yêu cầu triệt để thực hiện. * Che miệng bằng khẩu trang có thể khiến bạn thấy đỡ khát hơn. 	Có / Không
<ul style="list-style-type: none"> · Phổ biến việc tháo khẩu trang khi không cần nói to trong trường hợp có thể giữ khoảng cách vừa đủ (ít nhất từ 2m trở lên) với người khác khi ở ngoài trời. 	Có / Không

※ Nếu có bất kỳ thắc mắc, vui lòng liên hệ với Cục lao động hoặc Phòng an toàn vệ sinh lao động thuộc Sở giám sát tiêu chuẩn lao động gần nhất.

Bản R4.12.8