

Hướng Dẫn Điều Hành Trung Tâm Tránh Nóng Trong Thời Gian COVID-19 Bản Cập Nhật Tháng 7 Năm 2022

Nắng nóng gay gắt là mối đe dọa nghiêm trọng đối với sức khỏe cộng đồng. Việc tiếp xúc với cái nóng khắc nghiệt có thể gây ra nhiều vấn đề sức khỏe từ mệt mỏi thông thường đến co thắt cơ, tới say nắng (sốc nhiệt) là một tình trạng có thể đe dọa tính mạng. Các trung tâm tránh nóng là những địa điểm được thiết lập để giúp mọi người tránh nóng và nghỉ ngơi an toàn trong điều kiện nắng nóng khắc nghiệt.

Ưu tiên hàng đầu của chúng tôi là sức khỏe và sự an toàn của nhân viên và khách ghé tới tại các trung tâm tránh nóng. Các trung tâm tránh nóng được coi là những nơi có nguy cơ lây nhiễm COVID-19 cao hơn vì những người thuộc nhóm dễ bị tổn thương (như người cao tuổi và người mắc các bệnh lý) từ các hộ gia đình khác nhau có thể ở trong cùng một không gian trong nhà trong thời gian dài.

ĐIỂM CHÍNH

- Do các trung tâm tránh nóng là môi trường có nguy cơ cao, Sở Y tế Công cộng Quận Los Angeles yêu cầu bất cứ ai ra vào trung tâm tránh nóng đều phải đeo khẩu trang bảo vệ.
- Không tiếp nhận những người bị nhiễm COVID-19 hoặc có các triệu chứng của COVID-19 vào trung tâm tránh nóng.
- Những người khách ghé tới (công chúng) được xác định là có thể đã tiếp xúc với người nhiễm COVID-19 được phép vào các trung tâm tránh nóng miễn là họ không có triệu chứng, luôn đeo khẩu trang bảo vệ và duy trì giãn cách ít nhất là sáu feet với các hộ gia đình khác.
- Những nhân viên là người có tiếp xúc gần với người nhiễm COVID-19 không được đến làm việc tại trung tâm tránh nóng nếu họ chưa chích ngừa cập nhật các liều vắc-xin COVID-19 và gần đây không bị COVID-19 (xem tiêu chí đối với nhân viên tại nơi làm việc ở dưới).

BẢNG CHỈ DẪN

- Đăng/dán bảng chỉ dẫnⁱ ở từng lối vào để hướng dẫn tất cả những người vào trung tâm tránh nóng phải:
 - Đeo khẩu trang bảo vệⁱⁱ. Trẻ em từ hai tuổi trở xuống và những người bị các khuyết tật nhất định được miễn đeo khẩu trang.ⁱⁱⁱ
 - Những người sau đây không được bước vào trung tâm nếu:
 - Có bất kỳ triệu chứng nào của COVID-19,
 - Có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 trong 5 ngày gần đây và/hoặc
 - Đang chịu lệnh cách ly tại nhà.
 - Duy trì giãn cách sáu feet với những người từ các hộ gia đình khác.
- Đặt thêm các bảng thông báo nhắc nhở trong toàn cơ sở về việc đeo khẩu trang, che miệng khi ho, hắt hơi hay dùng khăn giấy khi hỉ mũi, rửa tay và giãn cách.
- Nếu ăn uống được cho phép trong trung tâm, cần phải đặt bảng chỉ dẫn tại khu vực ăn uống được chỉ định để nhắc nhở khách ghé tới rằng:
 - Họ phải ngồi xuống trong khi ăn uống, và
 - Họ phải đeo khẩu trang mọi lúc ngoại trừ khi đang thực sự ăn uống.

GIÃN CÁCH VÀ VỆ SINH

- Thực hiện các biện pháp, khi có thể, để hạn chế tình trạng đông đúc bằng cách giảm tắc nghẽn ở lối ra vào cơ sở, tách các cụm bàn và ghế ngồi, và tạo lối đi dễ dàng đến các phòng vệ sinh.
- Nếu ăn uống được cho phép trong trung tâm:
 - Thiết lập khu vực ăn uống riêng cách xa các khu vực chỗ ngồi khác. Đảm bảo rằng khu vực này được thông gió tốt (xem bên dưới).

- Yêu cầu mọi người giữ khoảng cách 6 feet với những người khác trong khi ăn uống, và chỉ tháo khẩu trang khi đang thực sự ăn uống.

- Đặt chất khử trùng tay ở lối ra vào và các khu vực chung, đảm bảo có sẵn xà bông và nước trong cơ sở. Tiếp tục mở buồng vệ sinh công cộng để công chúng sử dụng.
- Làm theo các hướng dẫn vệ sinh và khử trùng dành cho các trung tâm cộng đồng của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh.^{iv}

HỆ THỐNG THÔNG GIÓ^v

- Tối ưu hóa hệ thống thông gió bằng cách đưa không khí ngoài trời vào trong nhà và luân chuyển không khí trong lành.
 - Chạy hệ thống sưởi, thông gió và điều hòa không khí (HVAC) trong tất cả các giờ có người ở để đảm bảo đưa không khí trong lành vào trong nhà và phân tán không khí khắp tòa nhà.
 - Đảm bảo hệ thống quạt thông gió trong phòng tắm hoạt động tốt và bật quạt trong những những giờ có người.
 - Tăng lượng không khí sạch ngoài trời vào những thời điểm nguy cơ lây truyền COVID-19 trong cộng đồng ở vào mức cao hơn bằng cách điều chỉnh số lần thay đổi không khí mỗi giờ - ACH (ACH được khuyến nghị là 2-6).
 - Cân nhắc chạy hệ thống HVAC để làm trong lành không khí trước khi mở cửa và/hoặc để loại bỏ các hạt vi khuẩn còn sót lại vào cuối ngày (1-2 giờ trước/sau khi tòa nhà có người ở bên trong).
 - Mở các cửa sổ nếu thời tiết, chất lượng không khí ngoài trời, sự an toàn của người bên trong nhà và hệ thống HVAC cho phép làm như vậy. Thiết lập thông gió chéo, ở mức có thể, bằng cách mở cửa sổ và cửa ra vào ở các phía đối diện của căn phòng hoặc tòa nhà.
 - Kiểm tra với chuyên gia về hệ thống HVAC để biết hệ thống của trung tâm có thể cho phép lượng không khí ngoài trời tối đa là bao nhiêu.
 - Điều chỉnh các cài đặt cho hệ thống HVAC đồng thời tính đến các yếu tố nhiệt độ phù hợp, độ ẩm, chất lượng không khí ngoài trời và năng lượng sử dụng.
- Tăng cường lọc không khí bằng cách sử dụng hệ thống HVAC trung tâm và các thiết bị làm sạch không khí trong phòng.
 - Lắp đặt các bộ lọc không khí MERV-13 có kích thước phù hợp, hay các bộ lọc MERV có chỉ số xếp hạng cao nhất mà hệ thống HVAC có thể thích ứng.
 - Bịt kín khe hở xung quanh bộ lọc không khí để giảm thiểu lượng không khí di chuyển xung quanh bộ lọc thay vì đi qua bộ lọc.
 - Sử dụng máy làm sạch không khí lưu động để tăng lượng không khí sạch ở những khu vực thiếu sự lưu thông không khí và bộ lọc trung tâm.
 - Tăng cường thông gió và/hoặc lọc không khí ở những khu vực có lượng hạt và sol khí thải ra lớn hơn trong không khí (ví dụ: phòng tập thể dục, nhà ăn, v.v.). Thực hiện các điều chỉnh cho những khu vực này bằng cách:
 - Tăng lượng không khí sạch ngoài trời đưa vào trong nhà.
 - Sử dụng máy làm sạch không khí lưu động.
 - Lắp đặt hệ thống quạt thông gió để trực tiếp đưa không khí ra bên ngoài.
 - Xem xét lắp đặt hệ thống Chiếu xạ Diệt khuẩn bằng Tia cực tím trên gác mái (Upper-room UGVI) để làm sạch không khí (cần được thiết kế và lắp đặt chuyên nghiệp, có tư vấn của chuyên gia).

TIÊU CHÍ ĐỐI VỚI NHÂN VIÊN TẠI NƠI LÀM VIỆC

- Tất cả nhân viên bị nhiễm COVID-19 không được đến làm việc và phải tuân theo các yêu cầu để được trở lại làm việc của CalOSHA. Những nhân viên không có triệu chứng là người có tiếp xúc gần với người nhiễm bệnh hoặc 1) đã hoàn tất chích ngừa loạt các liều vắc-xin COVID-19 VÀ đã chích liều tăng cường nếu hội đủ điều kiện, hoặc 2) đã từng nhiễm COVID-19 trong vòng 90 ngày gần đây, có thể tiếp tục làm việc trừ khi khởi phát các triệu chứng của COVID-19. Những nhân viên không có triệu chứng là người có tiếp xúc gần với người nhiễm bệnh mà chưa hoàn tất chích ngừa loạt các liều vắc-xin chính và chưa chích liều tăng cường nếu hội đủ điều kiện, thì không được đến làm việc tại trung tâm tránh nóng trong ít nhất 5 ngày tính từ ngày phơi nhiễm cuối cùng. Tham khảo Câu hỏi Thường gặp về Tiêu chuẩn Khẩn cấp Tạm thời về COVID-19 của CalOSHA - Câu hỏi Thường gặp về Cách ly và Kiểm dịch của CDPH.^{vi}
- Tuân thủ các hướng dẫn do Bộ phận Nhân sự của trung tâm của quý vị cung cấp. Tham khảo Tiêu chuẩn Khẩn cấp Tạm thời về COVID-19 của CalOSHA.^{vii}

ⁱ publichealth.lacounty.gov/acd/ncorona2019/BestPractices/#signage

ⁱⁱ <http://publichealth.lacounty.gov/acd/ncorona2019/masks/RulesAndRecommendations/>

ⁱⁱⁱ <http://publichealth.lacounty.gov/acd/ncorona2019/masks/#kindofmask>

^{iv} <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/disinfecting-building-facility.html>

^v https://www.epa.gov/system/files/documents/2022-03/508-cleanairbuildings_factsheet_v5_508.pdf

^{vi} <https://www.dir.ca.gov/dosh/coronavirus/covid19faqs.html#iso>

^{vii} <https://www.dir.ca.gov/dosh/coronavirus/ETS.html>