



## **Hướng dẫn dành cho cán bộ, công nhân viên**

Các biện pháp của Chính phủ đối với dịch COVID-19 chắc chắn ảnh hưởng đến các hoạt động của các địa phương. Mục tiêu của chúng tôi là bảo vệ cán bộ, công nhân viên của mình nhiều nhất có thể và đảm bảo không gây gián đoạn các hoạt động của địa phương.

Dưới đây là những hướng dẫn chung cho cán bộ, công nhân viên về dịch COVID-19, nhưng chúng tôi vẫn muốn giới thiệu tới trang web của Bộ Y tế và Trung tâm kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh, [www.covid.is](http://www.covid.is) và video hướng dẫn từ Cục an toàn vệ sinh lao động (Vinnuvernd).

COVID-19

## **Triệu chứng do virus COVID-19 gây ra là gì?**

Các triệu chứng gần giống với bệnh cảm cúm như ho, sốt, đau xương và cơ, mệt mỏi v.v. COVID-19 có thể gây ra các bệnh nghiêm trọng với việc nhiễm trùng đường hô hấp và viêm phổi thường xuất hiện dưới dạng khó thở vào ngày thứ 4 đến ngày thứ 8.

## **Bạn có thể làm gì để giảm nguy cơ lây nhiễm?**

Giữ gìn vệ sinh và rửa tay là điều vô cùng quan trọng. Rửa tay bằng xà phòng và nước ấm hoặc sát khuẩn tay thường xuyên. Rửa tay bằng xà phòng trong ít nhất 20 giây. Khi ho và hắt hơi phải gập khuỷu tay hoặc lấy giấy che miệng. Tránh tiếp xúc gần với người bị sốt, cảm lạnh hoặc cúm. Cẩn thận với các bề mặt tiếp xúc ở những nơi công cộng như tay vịn, nút nhấn thang máy, màn hình cảm ứng, máy thanh toán và tay nắm cửa. Chào nhau bằng nụ cười tốt hơn là bắt tay hoặc ôm hôn.

## **Bạn nên phản ứng thế nào nếu nghi ngờ mình nhiễm virus?**

Ở nhà và liên hệ tới số điện thoại 1700, cơ sở y tế của bạn hoặc thông qua cửa sổ trò chuyện trực tuyến tại [heilsuvera.is](http://heilsuvera.is). Điều quan trọng là bạn không tự đi đến cơ sở y tế của mình hoặc [laeknavakt](http://laeknavakt.is). Cơ sở y tế chỉ tiếp đón những bệnh nhân thuộc nhóm bệnh nghiêm trọng. Những người có triệu chứng nhẹ thì nên giữ cẩn thận và nên ở nhà cho tới khi hết bệnh.

## **Bạn nên làm gì nếu bạn bị ốm?**

Nếu bạn đã tiếp xúc với người bị nhiễm COVID-19 và / hoặc các triệu chứng của bạn tương tự với các triệu chứng của COVID-19 thì bạn cần liên hệ với cơ sở y tế của bạn hoặc gọi 1700 để được tư vấn về các bước tiếp theo.

## **Bạn nên làm gì nếu bạn bị cảm cúm thông thường?**

Đối với người cảm cúm thông thường cũng áp dụng như vậy. Nếu công nhân viên có các triệu chứng giống như cảm cúm nhưng không nghi ngờ nhiễm virus Covid-19 hoặc không tiếp xúc với người bị nhiễm virus Covid-19 thì cũng nên ở



Reykjavíkurborg  
Mannauðs- og starfsumhverfissvið

nhà cho tới khi khỏi hẳn. Như đã đề cập trước đó, nếu nghi ngờ COVID-19, bạn nên liên hệ với cơ sở y tế của bạn hoặc gọi 1700 để được hướng dẫn thêm.

## CÁCH LY

### **Bạn có cần gửi xác nhận rằng bạn đã được cách ly?**

Nếu bạn đi cách ly bạn phải nộp giấy xác nhận do tổ theo dõi của Trung tâm kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh cấp.

Theo quyết định của cơ quan y tế, giờ đây các cá nhân có thể tự đăng ký thông tin cách ly trên trang web heilsuvera.is và nhận giấy chứng nhận. Người đăng ký phải có rafræn skilríki (nhận dạng điện tử). Những người không có nhận dạng điện tử phải liên hệ với trạm y tế nơi mình sống, để họ đưa thông tin cách ly của mình tới bác sĩ dịch tễ. Bạn cũng có thể yêu cầu xác nhận cách ly bằng cách gửi email đến mottaka@landlaeknir.is và ghi ở dòng tiêu đề: staðfesting á sóttkví (Xác nhận cách ly).

### **Nếu bạn đi cách ly, bạn có thể yêu cầu làm việc tại nhà không?**

Công nhân viên đi cách ly có quyền yêu cầu được làm phần việc của mình hoặc những công việc có liên quan.

### **Quyền lợi của cha mẹ khi có con đi cách ly?**

Quản lý có trách nhiệm cung cấp thông tin cho nhân viên của mình về việc thanh toán lương nếu anh ta phải nghỉ làm do có con bị cách ly.

Nếu con của nhân viên dưới 13 tuổi và bị cách ly thì nhân viên đó cũng phải cách ly và giấy xác nhận cách ly của đứa trẻ đó là đủ để xác nhận. Cũng như việc nghỉ phép/ nghỉ không lương của nhân viên cũng nên được áp dụng triệt để.

### **Nếu nhân viên có cha mẹ già hoặc người thân cần ở nhà chăm sóc thì sao?**

Rất tiếc là nhân viên không có quyền nghỉ để chăm sóc cha mẹ hoặc người thân khác ngoài con mình. Trong trường hợp này, bạn cần nói chuyện với người quản lý về khả năng vắng mặt của bạn. Việc vắng mặt bắt buộc do chăm sóc thân nhân có thể cho phép nghỉ phép hoặc nghỉ không lương.

## NHÓM NGUY CƠ LÂY NHIỄM CAO

### **Nhân viên thuộc nhóm nguy cơ lây nhiễm cao**

Trong trường hợp nhân viên có các nguy cơ bị lây nhiễm cao hoặc có vợ / chồng hoặc con cái có nguy cơ lây nhiễm như trong hướng dẫn của Bộ Y tế mà mong muốn không xuất hiện tại nơi làm việc và / hoặc làm việc tại nhà luôn được chấp nhận. Đánh giá được thực hiện liên quan đến tính chất công việc và tình hình tại nơi làm việc.



Reykjavíkurborg  
Mannauðs- og starfsumhverfissvið

## **Tôi có quyền lợi như thế nào nếu tôi không đủ tự tin đi làm vì lo lắng bị lây nhiễm virus COVID-19?**

Những nhân viên tự quyết định cách ly họ sẽ tự chịu rủi ro và chi phí. Nếu bạn đang phân vân hãy liên hệ với cấp trên để thảo luận về sức khỏe của bạn cũng như để chắc chắn rằng sự vắng mặt được thỏa thuận là một kỳ nghỉ phép hoặc nghỉ không lương.

**CẮT GIẢM , THAY ĐỔI HOẠT ĐỘNG HOẶC ĐÓNG CỬA NƠI LÀM VIỆC**

## **Nếu nơi làm việc thay đổi hoặc đóng cửa do lệnh cấm, tôi có nên đi làm không?**

Nhân viên đến làm và làm phần việc mà theo các nhà quản lý là có thể được thực hiện mặc dù phải hạn chế các hoạt động, thay đổi giờ mở hoặc đóng cửa.

## **Tôi có được trả lương nếu công việc bị cắt giảm không?**

Các khoản thanh toán tiền lương trong việc cắt giảm các hoạt động là các khoản thanh toán cố định cho giờ làm việc thông thường. Quản lý sẽ cung cấp thông tin chi tiết. Hãy thảo luận với quản lý về tất cả những thông tin về thời gian làm việc và làm việc từ xa do COVID-19.

Lệnh cấm tụ họp

Các cơ quan hạn chế số lượng nhân viên theo lệnh và khoảng cách 2 mét giữa các cá nhân và được thực hiện tại mỗi cơ quan riêng rẽ. Trường học áp dụng biện pháp khác và cũng tùy thuộc vào mỗi trường. Trong các bữa ăn các hoạt động được điều chỉnh theo lệnh cấm và được thông báo tại mỗi nơi.

## **Giữ vệ sinh và rửa tay**

Rửa tay bằng xà bông là cách chống lây nhiễm quan trọng nhất.

Việc vệ sinh tại các cơ quan đã được tăng cường, như khử trùng các bề mặt tiếp xúc công cộng. Dung dịch sát khuẩn tay đã được đặt thêm ở nhiều nơi.

Việc vệ sinh ở các trường mẫu giáo, tiểu học được thực hiện theo hướng dẫn mới của Bộ Y tế.

Hướng dẫn về vệ sinh dịch tễ đã được đặt tại các bữa ăn.

Xin cảm ơn. Mỗi chúng ta ai cũng là chiến sĩ trên mặt trận chống dịch.