



BỘ LAO ĐỘNG
THƯƠNG BINH VÀ XÃ HỘI



Australian
Aid 

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT

ĐỂ TỰ CHĂM SÓC BẢN THÂN TRONG DỊCH COVID-19

DÀNH CHO NHÂN VIÊN CÔNG TÁC XÃ HỘI, NGƯỜI CHĂM SÓC VÀ NHÂN VIÊN LÀM VIỆC TRONG CÁC CƠ SỞ CHĂM SÓC TẬP TRUNG, TRUNG TÂM BẢO TRỢ XÃ HỘI VÀ TRƯỜNG GIÁO DƯỠNG.



Trong bối cảnh dịch COVID-19 bùng phát, trẻ em sống tại các cơ sở thường có khả năng gặp nhiều rủi ro lây nhiễm hơn. Là nhân viên công tác xã hội, người chăm sóc trẻ, nhân viên quản lý tại các cơ sở trợ giúp xã hội, bạn là người chịu trách nhiệm về sự an toàn và sức khỏe của trẻ.

Để hỗ trợ tốt nhất cho trẻ em tại cơ sở, bạn cần biết cách bảo vệ bản thân, giữ gìn sức khỏe, chăm sóc tốt cho sức khỏe thể chất, tinh thần và sức khỏe tâm lý của chính mình.



CHĂM SÓC BẢN THÂN BAO GỒM NHỮNG GÌ?

- 1 Giảm thiểu nguy cơ lây nhiễm
- 2 Bảo vệ sức khỏe tinh thần
- 3 Biết nên làm gì khi ốm.





ĐỂ GIẢM THIỂU NGUY CƠ:

LỜI KHUYÊN VỆ SINH

- Hạn chế tối đa việc ra ngoài, chỉ ra ngoài khi thật sự cần thiết.
- Nếu buộc phải ra ngoài, luôn luôn đeo khẩu trang, hãy giữ khoảng cách tiếp xúc, tốt nhất là 2m.
- Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn.
- Thường xuyên vệ sinh nhà cửa, làm sạch các đồ vật và thiết bị thường xuyên sử dụng.
- Thực hiện khai báo y tế, cập nhật tình hình sức khỏe hàng ngày, giữ liên hệ thường xuyên với cán bộ y tế, cơ sở y tế.



Có rất nhiều thông tin không chính xác đang được lan truyền trong cộng đồng, đặc biệt là trên các phương tiện truyền thông xã hội. Hãy chắc chắn cập nhật những thông tin mới nhất về COVID 19 từ các nguồn đáng tin cậy.

LỜI KHUYÊN KHI BẠN LÀM VIỆC BÊN NGOÀI:

- Thông báo cho quản lý trực tiếp của bạn.
- Xem xét kỹ các tình huống giao tiếp bên ngoài có nguy cơ lây nhiễm COVID-19 và do đó có thể khiến gia đình, đồng nghiệp và trẻ em trong cơ sở gặp rủi ro và có kế hoạch giảm thiểu tối đa những nguy cơ đó.
- Luôn luôn sử dụng thiết bị bảo vệ cá nhân trong đó có khẩu trang, nước rửa tay khô và rửa tay bằng xà phòng.
- Tránh tiếp xúc trực tiếp và thực hiện nghiêm túc giãn cách xã hội, tại trung tâm, tại nhà và khi tham gia giao thông công cộng.
- Khi về nhà, hãy rửa tay bằng xà phòng, tắm và thay quần áo ngay lập tức trước khi chạm vào người và đồ vật quanh bạn.





ĐỂ BẢO VỆ SỨC KHỎE TINH THẦN CỦA BẠN:

NẾU BẠN CẢM THẤY

Mệt mỏi, lười biếng, kích động, tức giận, mất phương hướng, cáu kỉnh, thiếu kiên nhẫn với con cái hoặc với trẻ tại cơ sở, bối rối, buồn bã, lo lắng, bất lực, quá khích.

HOẶC NẾU BẠN THẤY

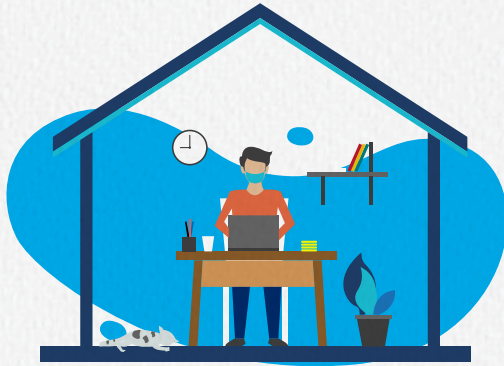
Khó ngủ, chán ăn, khó làm việc nhà hàng ngày, khó chăm sóc bản thân, con cái và trẻ tại cơ sở, thiếu động lực, cô đơn, đau đầu kéo dài, căng cơ, thiếu năng lượng.

BẠN CẦN BIẾT

Tất cả những phản ứng này rất phổ biến, trong mọi tình hình căng thẳng và khó khăn, cũng như trong tình trạng hiện tại của bạn. Có lẽ bạn đã dành hầu hết mọi quan tâm của mình cho con cái, các thành viên trong gia đình bạn và trẻ tại cơ sở. Bạn chăm sóc bản thân tốt, bạn mới có thể chăm sóc những người thân yêu của mình và trẻ tại cơ sở tốt hơn.



CẦN PHẢI LÀM GÌ KHI BỊ ỐM:



Tự cách ly và tránh tất cả các hình thức tiếp xúc.



Không đi làm vì điều đó làm cho người khác có nguy cơ bị lây nhiễm.



Thông báo cho tất cả những người bạn đã tiếp xúc trong 20 ngày qua.

Các triệu chứng chính của COVID-19 gồm có sốt, mệt mỏi và ho khan. Một số bệnh nhân có thể bị đau, nghẹt mũi, chảy nước mũi và đau họng. Những triệu chứng này thường nhẹ và xuất hiện ở nhiều giai đoạn. Học cách nhận biết các triệu chứng này ở giai đoạn đầu và theo dõi tình hình sức khỏe của bạn.

NẾU BẠN NGHI NGỜ BẠN BỊ LÂY NHIỄM; HOẶC NẾU BẠN KHỎE MẠNH, NHƯNG ĐÃ ĐI ĐẾN CÁC ĐỊA ĐIỂM BỊ ẢNH HƯỞNG BỞI DỊCH HOẶC ĐÃ TIẾP XÚC VỚI BỆNH NHÂN, HÃY LIÊN HỆ NGAY VỚI ĐƯỜNG DÂY NÓNG CỦA BỘ Y TẾ (1900 3228/1900 9095) ĐỂ ĐƯỢC HƯỚNG DẪN THÊM.



Trái tim Xanh 

Tài liệu Dành cho nhân viên công tác xã hội, người chăm sóc và nhân viên làm việc trong các cơ sở chăm sóc tập trung (trung tâm bảo trợ xã hội và trường giáo dưỡng)



BỘ LAO ĐỘNG
THƯƠNG BINH VÀ XÃ HỘI

unicef 

Australian
Aid 