



Tờ Khuyên cho Các Hướng Dẫn Hoạt Động Ở Bên Trong: Dịch Vụ Cá Nhân

CẬP NHẬT ngày 16 tháng 9 năm 2020

Bảng Hướng Dẫn được soạn thảo bởi Sở Y Tế Công Cộng San Francisco (San Francisco Department of Public Health, SFPDH) dựa trên các khuyến nghị và hướng dẫn của Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh Hoa Kỳ (US Centers for Disease Control and Prevention, CDC), Tiểu Bang California và nhà cấp giấy phép hành nghề cho các Dịch Vụ Cá Nhân và các nhóm công nghiệp. Hướng dẫn này được đăng tải trên www.sfdcp.org/covid19

ĐỐI TƯỢNG: Các nhà cung cấp dịch vụ Cá Nhân Ở Bên Trong, bao gồm tiệm làm tóc, tiệm cắt tóc, tiệm làm móng tay, các cơ sở nghệ thuật cơ thể, dịch vụ triệt lông vĩnh viễn, các dịch vụ mát-xa (Không Thuộc Môi Trường Chăm Sóc Sức Khỏe), tiệm nhuộm da, chuyên gia thẩm mỹ, các dịch vụ chăm sóc da và làm đẹp.

Có thể cung cấp tất cả các dịch vụ cá nhân ở bên trong **ngoại trừ** các dịch vụ cần khách hàng phải tháo đồ che mặt

BỐI CẢNH: Vào Ngày 14 Tháng 9 Năm 2020, Viên Chức Sở Y Tế đã ban hành Chỉ Thị số 2020-30 ủy quyền và cung cấp hướng dẫn cho các Dịch Vụ Cá Nhân Ngoài Trời và đã sửa đổi [Appendix C-1 Additional Businesses Permitted to Operate](#) (Phụ Lục C-1 về Các Hoạt Động Kinh Doanh Bổ Sung Được Phép Hoạt Động). Tài liệu này tóm tắt các mục hành động chính từ Chỉ Thị này.

Lập Kế Hoạch và Chuẩn Bị không gian của quý vị

Xem xét Tip Sheet for Safer Interactions During COVID-19 Pandemic (Tờ Khuyên để Tương Tác An Toàn Hơn Trong Đại Dịch COVID-19) tại www.sfdcp.org/safersocial

Sức Chứa

- Tính toán giới hạn sức chứa của cơ sở quý vị theo tài liệu [Hiểu rõ tác động của cách ly giao tiếp xã hội đối với sức chứa](#) của Cơ Quan Quản Lý Tình Trạng Khẩn Cấp Liên Bang (Federal Emergency Management Agency, FEMA). Khoảng 1 người trên mỗi 113 - 150 feet vuông để duy trì sự đảm bảo cách ly giao tiếp xã hội.
- Thiết kế khoảng cách bố trí để đảm bảo cách ly giao tiếp xã hội phù hợp. Các trạm làm việc phải cách nhau ít nhất sáu feet.

Các Hệ Thống trong Tòa Nhà

Thông Gió

Để biết thêm thông tin và các nguồn thông tin bổ sung về việc thông gió cho tòa nhà, vui lòng xem hướng dẫn tại www.sfdcp.org/COVID-ventilation

- Nếu tòa nhà hoặc không gian của quý vị có hệ thống sưởi, thông gió và điều hòa không khí (heating, ventilation, and air conditioning, HVAC):
 - Đảm bảo hệ thống HVAC được bảo dưỡng và hoạt động bình thường.
 - Đánh giá khả năng nâng cấp bộ lọc không khí để có thể đạt hiệu quả cao nhất.
 - Tăng tỷ lệ phần trăm không khí ngoài trời qua hệ thống HVAC, điều chỉnh lại hoặc khống chế bộ giảm chấn tuần hoàn (“tiết kiệm”).



- Tắt các hệ thống điều khiển thông gió kiểm soát theo nhu cầu làm giảm lượng khí cung cấp dựa trên nhiệt độ hoặc sức chứa.
- Đánh giá việc vận hành hệ thống thông gió của tòa nhà ngay cả khi tòa nhà không có người để tối đa hóa việc thông gió. Ở mức tối thiểu, đặt lại các hệ thống thông gió vận hành hẹn giờ để bắt đầu hoạt động 1-2 giờ trước thời gian mở cửa tòa nhà và 2-3 giờ sau khi tòa nhà đóng cửa.
- Tăng cường thông gió tự nhiên bằng cách mở cửa sổ và cửa ra vào khi điều kiện môi trường và các yêu cầu của tòa nhà cho phép.
- Xem xét lắp đặt máy làm sạch không khí di động (“máy lọc không khí hiệu suất cao (High-efficiency particulate air) HEPA”).
- Nếu cơ sở sử dụng quạt đứng hoặc quạt gắn cố định, hãy điều chỉnh hướng quạt để giảm thiểu không khí thổi từ không gian của người này sang không gian của người khác.

Hệ Thống Ống Nước

Nếu doanh nghiệp hoặc nơi làm việc của quý vị bị bỏ trống trong thời gian thực hiện lệnh Trú Ẩn-Tại-Chỗ, hãy kiểm tra xem hệ thống ống nước của quý vị có hoạt động bình thường không và xả nước đọng khỏi đường ống. [Xem hướng dẫn của Ủy Ban Tiện Ích Công Cộng \(Public Utility Commission, PUC\) tại đây.](#)

Sự Cung Cấp

- Cung cấp các chất khử trùng được phê duyệt chống COVID-19. Các sản phẩm được phê duyệt được liệt kê [trên trang web của Cơ Quan Bảo Vệ Môi Sinh \(the Environmental Protection Agency\)](#).
- Cung cấp các trạm rửa tay/khử trùng tay cho cả nhân viên và khách hàng.
- Cung cấp ghế làm bằng chất liệu không xốp hoặc giẻ nhựa hoặc túi giấy để đựng quần áo hoặc đồ dùng của khách hàng.
- Cung cấp Trang Bị Bảo Hộ Cá Nhân (Personal Protection Equipment, PPE) cho tất cả nhân viên. Có thể sẽ cần có thiết bị bảo vệ mắt và/hoặc găng tay khi thực hiện các dịch vụ cụ thể. Xem hướng dẫn của Ban An Toàn và Sức Khỏe Nghề Nghiệp California (California Division of Occupational Safety and Health, Cal/OSHA) tại [Expanded Personal Care Services](#) (Dịch Vụ Chăm Sóc Cá Nhân Mở Rộng).
- Nhân viên và khách hàng phải luôn đeo đồ che mặt.
- Hãy cân nhắc lắp đặt hệ thống thanh toán không tiếp xúc nếu quý vị chưa có.

Làm Sạch và Vệ Sinh

- Tuân thủ tất cả các yêu cầu về vệ sinh. Tất cả các thiết bị phải được khử trùng đúng cách trước khi dùng cho khách hàng khác. Quy định này bao gồm nhưng không giới hạn ở ghế, bàn, lược, bàn chải, kéo, v.v. Xem chỉ thị để biết các yêu cầu vệ sinh cụ thể đối phó với dịch COVID-19.
- Cần giặt tất cả các đồ vật bằng vải lãnh sau khi phục vụ mỗi khách hàng; ngay cả khi khách hàng của quý vị không động vào chúng.
- Nhân viên xử lý đồ vật bằng vải cần đeo găng tay và tuân thủ đúng quy trình tháo găng tay và rửa tay.
- Rửa tay thường xuyên và sau khi phục vụ mỗi khách hàng.



- Nếu thực hiện được, Các Nhà Cung Cấp Dịch Vụ Cá Nhân nên cân nhắc xem việc thay quần áo của họ sau các lần tiếp xúc với khách hàng hoặc mặc áo khoác sạch có thể giặt hoặc áo khoác dùng một lần.

Bảo Vệ Nhân Viên và Khách Hàng

Tiến hành kiểm tra sức khỏe cho mọi người (nhân viên và khách hàng) trước khi họ đi vào tòa nhà. [Instructions for screening clients](#) (Hướng dẫn khám sàng lọc cho khách hàng) đính kèm theo Chỉ Thị và quý vị có thể tìm hướng dẫn tại www.sfdcp.org/screeningvisitors. Quý vị có thể tìm hướng dẫn khám sàng lọc cho nhân viên tại www.sfdcp.org/screening-handout

- Khuyến khích khách hàng của quý vị tiến hành tự khám sàng lọc trước khi họ đến lịch hẹn bằng cách trả lời các câu hỏi và làm theo hướng dẫn có tại www.sfdcp.org/screeningvisitors.
- Vắc-xin phòng cúm có vai trò vô cùng quan trọng trong cuộc chiến chống lại đại dịch COVID-19 khi (1) giúp người lao động và cộng đồng khỏe mạnh và (2) giảm căng thẳng cho hệ thống chăm sóc sức khỏe và xét nghiệm đang phải ứng phó với đại dịch COVID-19. **Đặc biệt khuyến khích trẻ từ 6 tháng tuổi trở lên và người lớn đi tiêm vắc-xin phòng cúm.** Đăng biển báo để khuyến khích khách hàng, khách ghé thăm, v.v. đi tiêm vắc-xin phòng cúm.

Lên Lịch Trình

- Theo hướng dẫn của Tiểu Bang California, Tiệm Làm Tóc và Tiệm Cắt Tóc không được tiếp khách hàng nếu không có lịch hẹn trước; các cơ sở này chỉ được tiếp những khách hàng theo lịch hẹn. Những Nhà Cung Cấp Dịch Vụ Cá Nhân khác cũng được đặc biệt khuyến khích chỉ tiếp khách hàng theo lịch hẹn.
- Lưu danh sách lịch làm việc của nhân viên và lịch hẹn của khách hàng trong ba tuần trong trường hợp quý vị có một ca dương tính với COVID-19 vì danh sách này sẽ giúp theo dõi tiếp xúc.
- Sắp xếp cuộc hẹn cho khách hàng của quý vị sao cho có đủ thời gian giữa mỗi buổi hẹn để có thể làm sạch và khử trùng đúng cách khu vực làm việc và dụng cụ. Xem xét việc phục vụ ít khách hàng hơn mỗi ngày hoặc tăng giờ làm việc để có nhiều thời gian làm vệ sinh hơn trước khi phục vụ khách hàng khác.
- Xem xét tạm dừng các chính sách nghiêm ngặt về việc hủy lịch hẹn để khuyến khích khách hàng bị bệnh ở nhà. Khách hàng phải được phép đổi cuộc hẹn khác do có các triệu chứng COVID-19 mà không bị tính phí tổn.
- Cần nhắc nhở khách hàng đừng đến quá sớm cho một cuộc hẹn. Khách hàng có thể cần chờ bên ngoài tùy thuộc vào sức chứa của khoảng trống.

Những lưu ý đặc biệt với Các Loại Dịch Vụ Cụ Thể

[Cal/OSHA đưa ra thêm yêu cầu và hướng dẫn](#) cho các nhà cung cấp Dịch Vụ Cá Nhân và có các lời khuyên được liệt kê dưới đây.

Thẩm Mỹ, Chăm Sóc Da và Làm Đẹp

- Xem xét việc đeo đồ che mặt cùng khẩu trang nếu cung cấp dịch vụ trên khuôn mặt và vùng cổ. Không được phép tẩy lông môi, cằm, mũi vì những dịch vụ này cần khách hàng phải tháo đồ che mặt.



- Nên đeo găng tay dùng một lần trong toàn bộ quy trình dịch vụ thẩm mỹ, và trong khi thực hiện vệ sinh và khử trùng tất cả các dụng cụ và bề mặt sau khi phục vụ mỗi khách hàng.
- Cần vứt bỏ những dụng cụ sử dụng một lần ngay lập tức trong hộp có nắp đậy có lót túi nhựa.
- Không được phép cung cấp các dịch vụ trang điểm vào thời điểm này, vì đòi hỏi khách hàng phải tháo đồ khăn che mặt.

Dịch Vụ Triệt Lông Vĩnh Viễn Bằng Điện Phân

- Nhân viên triệt lông phải đeo găng tay dùng một lần.
- Xem xét việc đeo đồ che mặt cùng khẩu trang nếu cung cấp dịch vụ trên khuôn mặt và vùng cổ.
- Nhíp, ống cuốn và nắp giữ kim phải được vệ sinh và diệt trùng đúng cách sau khi phục vụ mỗi khách hàng.
- Kim dùng để triệt lông phải là loại kim dùng một lần, được đóng gói sẵn, vô trùng và được thải bỏ trong hộp đựng vật sắc nhọn được phê duyệt ngay sau khi sử dụng.

Nhà Trị Liệu Mát-xa (không thuộc môi trường chăm sóc sức khỏe)

- Yêu cầu khách hàng rửa sạch tay bằng dung dịch sát khuẩn tay trước khi nhận dịch vụ.
- Không mát-xa mặt nếu việc đó buộc khách hàng phải tháo đồ che mặt.
- Phần che chắn như tấm trải giường hoặc bao gối có thể giặt được, không thay thế cho quy trình làm sạch và khử trùng. Bàn ghế dùng để mát-xa phải được khử trùng hợp lý trước khi sử dụng cho khách hàng khác.
- Nên thực hiện mát-xa tay cuối cùng và phải rửa tay ngay khi mát-xa xong.
- Quý vị có thể cung cấp dịch vụ phục vụ tại nhà nếu có [Outcall Massage Permit](#) (Giấy Phép Dịch Vụ Phục Vụ Mát-xa Tại Nhà).

Dịch Vụ Làm Móng

- Yêu cầu khách hàng rửa sạch tay bằng dung dịch sát khuẩn tay trước khi nhận dịch vụ.
- Chậu/tô di động phải được khử trùng bằng chất khử trùng dạng lỏng đã đăng ký với Cục Bảo Vệ Môi Trường Hoa Kỳ (United States Environmental Protection Agency, EPA) và được dán nhãn là chất sát trùng, chất diệt nấm và chất diệt vi-rút. Tất cả nước phải được thải bỏ đúng cách ở trong.
Không sử dụng cống thoát nước mưa để đổ bất kỳ nước thải hoặc mảnh vụn nào khác xuống.
- Sử dụng các dụng cụ dùng một lần càng nhiều càng tốt. Tất cả các đồ dùng một lần nên được vứt vào thùng rác có lót lót và nắp đậy.
- Không cho phép khách hàng nhận nhiều dịch vụ cùng một lúc, chẳng hạn như làm móng tay và móng chân cùng lúc.
- Tất cả các nhà cung cấp dịch vụ phải luôn đeo đồ che mặt hoặc khẩu trang phòng hơi độc khi được yêu cầu. Vui lòng xem hướng dẫn của Cal/OSHA trên [Expanded Personal Care Services](#) (Dịch Vụ Chăm Sóc Cá Nhân Mở Rộng).
- Tất cả nhà cung cấp dịch vụ làm móng phải luôn đeo găng tay dùng một lần trong suốt thời gian thực hiện dịch vụ và trong khi làm sạch và khử trùng tất cả dụng cụ và bề mặt sau khi phục vụ



mỗi khách hàng.

Các Câu Hỏi Thường Gặp

Hoạt động mát-xa/cắt tóc/chăm sóc da mặt có an toàn không?

Tất cả các hoạt động khiến quý vị cần tiếp xúc trong phạm vi sáu feet với các cá nhân ngoài hộ gia đình của mình, đặc biệt là các hoạt động ở bên trong hoặc trong một khoảng thời gian dài (hơn 15 phút), đều có nguy cơ. Quý vị có thể giảm nguy cơ đó bằng cách thận trọng trong việc vệ sinh cá nhân và đi đến một nhà cung cấp dịch vụ cũng coi trọng các biện pháp phòng ngừa về sức khỏe và an toàn.

- Đeo đồ che mặt theo yêu cầu. Sử dụng đồ che mặt có vòng tai để tránh bị vướng trong quá trình thực hiện dịch vụ của quý vị.
- Quý vị phải hủy/thu xếp lại lịch hẹn nếu mắc các triệu chứng COVID-19 hoặc quý vị có “Tiếp Xúc Gần” với người nhiễm COVID-19 (xem www.sfgdcp.org/screeningvisitors). Chỉ Thị Y Tế nghiêm cấm Nhà Cung Cấp Dịch Vụ Cá Nhân của quý vị tính thêm phí nếu quý vị phải thu xếp lại lịch hẹn do các triệu chứng COVID-19.
- Cân nhắc hạn chế thời gian tại các cuộc hẹn cho dịch vụ chăm sóc cá nhân để giảm phơi nhiễm cho quý vị và cho những người xung quanh quý vị.

Tôi có thể mang theo dụng cụ/sơn móng của riêng mình đến các buổi hẹn không?

Trong thời điểm này thì không được và chúng tôi đặc biệt khuyến cáo nên hạn chế đem theo các vật dụng cá nhân đến các buổi hẹn. Chỉ đem theo các vật dụng thiết yếu (ví tiền, chìa khóa, ví nhỏ).

Có cần đeo khẩu trang N95 không?

Khách hàng không nhất thiết phải đeo khẩu trang N95. Đối với nhân viên, tiếp tục tuân thủ quy định của sở công nghiệp và sử dụng khẩu trang N95 hoặc khẩu trang phòng hơi độc khi cần. Nếu quý vị sử dụng khẩu trang N95 hoặc khẩu trang phòng hơi độc có van thở, quý vị phải che van bằng đồ che mặt.

Có cần sử dụng găng tay không?

Các dịch vụ thẩm mỹ, chăm sóc da, làm đẹp và làm móng tay phải luôn đeo găng tay trong suốt thời gian phục vụ và trong khi làm sạch và khử trùng dụng cụ. Nếu có thể, nên có sẵn găng tay không có chất phủ cao su cho cả khách hàng và nhân viên bị dị ứng với phủ cao su. Đeo găng tay không thể thay thế cho việc rửa tay.

Tôi chỉ mở cửa trở lại tiệm của tôi để hoạt động ngoài trời. Tôi có được phép hoạt động cả ở bên trong và ngoài trời cho các dịch vụ cá nhân không?

Có. Khuyến khích các dịch vụ ngoài trời trong phạm vi có thể vì ở ngoài trời an toàn hơn nhiều cho cả nhân viên và khách hàng.

Tôi là một nhà cung cấp dịch vụ dưỡng sinh Reiki, Giác Hơi hoặc Rolfing. Hướng dẫn này có phù hợp với tôi không?

Đây chính là hướng dẫn quý vị cần tuân thủ. Quý vị cũng nên xem lại [Directive on Ambulatory Care](#) (Chỉ Thị về Chăm Sóc Cứu Thương).

Tôi là một người hành nghề nghệ thuật trên cơ thể; liệu tôi có thể tiếp tục cung cấp đầy đủ các dịch vụ của mình không?

Hướng dẫn hiện hành của Tiểu bang không cho phép xỏ lỗ mũi hoặc miệng hoặc bất kỳ dịch vụ nào yêu cầu khách hàng phải tháo đồ che mặt.



Tôi cung cấp dịch vụ chăm sóc cá nhân ở bên ngoài; liệu tôi có thể bắt đầu làm lại không? Hoặc - tôi cung cấp dịch vụ chăm sóc cá nhân tại nhà của khách hàng, liệu tôi có thể bắt đầu làm lại không?

Có, nếu quý vị đã có thể thực hiện dịch vụ này trước khi xảy ra dịch COVID-19 thì quý vị sẽ có thể bắt đầu hoạt động kinh doanh trở lại. Quý vị phải tuân thủ chỉ thị và hướng dẫn hiện hành.

Tôi có thể thực hiện dịch vụ yêu cầu khách hàng tháo đồ che mặt ra không?

Các dịch vụ chăm sóc da mặt, tẩy lông mặt, cắt tỉa râu hoặc bất kỳ dịch vụ nào cần phải yêu cầu khách hàng tháo đồ che mặt đều không được phép thực hiện tại thời điểm này.

Chúng tôi có nên hút bụi hay quét tước không?

Nên hút bụi bằng máy hút bụi có bộ lọc HEPA hơn là quét. Nếu quý vị không có máy hút bụi có bộ lọc HEPA, hãy cân nhắc quét cẩn thận trong khoảng thời gian ít người nhất đang chiếm dụng khoảng không. Cân nhắc việc chờ quét/hút bụi như một phần của biện pháp khử trùng giữa các lần tiếp khách hàng. Đeo khăn che mặt và quét nhẹ nhàng để giảm thiểu chuyển động và lây lan của các hạt.

Tôi là Chủ Doanh Nghiệp. Làm thế nào để đảm bảo Nhân Viên không bị nhiễm bệnh khi họ làm việc?

Vui lòng xem hướng dẫn của SFDPH về kiểm tra sàng lọc cho Nhân Viên được đăng tại www.sfcddcp.org/screen.

Nếu nhà cung cấp dịch vụ hoặc khách hàng có kết quả xét nghiệm dương tính COVID-19 thì sao?

Mọi người có thể lây truyền vi-rút trong 48 giờ trước khi phát triển các triệu chứng COVID-19. Vui lòng xem hướng dẫn What to do if Someone at the Workplace Has COVID-19 (Việc phải làm nếu có Người tại Nơi Làm Việc Mắc COVID-19) của SFDPH, được đăng tải trên www.sfcddcp.org/covid19-positive-workplace. Danh sách Nhân Viên và Khách Hàng của Doanh Nghiệp sẽ giúp SFDPH truy dấu người tiếp xúc.

Nguồn thông tin

Quý vị có thể tìm các tài liệu thông tin có thể in được như bảng chỉ dẫn trong [bộ công cụ COVID-19](#).

Hướng Dẫn của Sở Y Tế Công Cộng San Francisco: www.sfcddcp.org/covid19

Hướng dẫn của Cal/OSHA:

- [Indoor Personal Services Guidance](#) (Hướng Dẫn về Dịch Vụ Cá Nhân ở bên Trong) và danh sách kiểm tra [Personal Services](#) (Dịch Vụ Cá Nhân)
- [Indoor Hair Salons and Barber shops Guidance](#) (Hướng Dẫn dành cho Tiệm Làm Tóc và Tiệm Cắt Tóc ở bên Trong) và [checklist](#) (danh sách kiểm tra)