

NAVODILA ZA VARNO IN ZDRAVO UVAJANJE DELOVNEGA PROCESA V ČASU EPIDEMIJE COVID-19 PRI DELODAJALCU ACS

1. Ocena tveganja in ukrepi

Bolezen COVID-19 je precej podobna drugim okužbam dihal, kot je npr. gripa. Kaže se v obliki slabega počutja, utrujenosti, nahoda, vročine nad 38 °C, kašlja in pri težjih oblikah z občutkom pomanjkanja zraka. Podatki kažejo, da kar v 80 % bolezen poteka blago in jo ljudje prebolijo brez zapletov.

Epidemiološko stanje se hitro spreminja in le skupaj lahko pripomoremo k zaježitvi širjenja okužbe z novim koronavirusom SARS-CoV-2. Situacija, ki smo ji izpostavljeni, je velik izziv, zato je še posebno pomembno, da delujemo preventivno. Vsi skupaj in vsak posameznik moramo delovati odgovorno in preventivno za skupno dobro. Dosledno upoštevanje higienskih navodil je izjemnega pomena.

Zaposleni, ki se vračajo na delo na matično lokacijo podjetja, lahko prihajajo v stik s potencialno okuženimi predvsem zaradi stalne prisotnosti oseb (zaposlenih), občasne prisotnosti tretjih oseb, fluktuacije ljudi ter na mestih, kjer ni mogoče zagotoviti vsaj 2 metrov medsebojne razdalje. Posledično se opredeli možnost tveganja širitve okužbe: srednje tveganje.

Z delom na matični lokaciji podjetja naj pričnejo zdravi zaposleni, ki ne spadajo v rizične skupine (nosečnice in starejši ter osebe s kroničnimi boleznimi ali oslabljenim imunskim sistemom) ter v skupine posebej ranljivih (glej tč. 2).

Da bi preprečili okužbe z virusom COVID-19, morajo zaposleni uporabljati naslednje preventivne ukrepe:

- pred odhodom na delovno mesto naj si delavci izmerijo telesno temperaturo. Če je ta višja od 37 °C, naj ostanejo doma in kontaktirajo osebnega zdravnika. O situaciji naj obvestijo nadrejenega,*
- če je le mogoče, naj delavci uporabljajo lasten prevoz oz. lastni osebni avtomobil,*
- poskrbijo naj, da je notranjost osebnega avtomobila čista, po potrebi tudi z dezinfekcijo,*
- če se v avtu prevažajo še drugi potniki, naj imajo vsi zaščitne maske, pri čemer se izogibajo nepotrebni medsebojni komunikaciji ter stiku s površinami v vozilu,*

- ko zaposleni prispejo na delovno mesto, naj poskrbijo za higieno rok ter prezračijo prostor. Prostor naj zrači na 2 uri,
- obrok si delavci prinesejo s seboj. Pred obrokom in po njem naj poskrbijo za higieno rok,
- izogibajo naj se kontaktov z drugimi,
- zagotavljajo naj vsaj 2 metra medsebojne razdalje,
- naj se ne družijo v skupini,
- naj se izogibajo gneči,
- naj se izogibajo hkratnih terminov za malico,
- naj omejijo nenujne medsebojne stike v prostorih podjetja,
- naj se izogibajo kajenju v skupinah – svetujemo opustitev kajenja. Kadičnice opozarjamo na dosledno umivanje/razkuževanje rok pred kajenjem in po njem, saj gre tu za neposredni stik roke–obraz–sluznice,
- naj se izogibajo menjavi delovne opreme med seboj,
- naj si redno čistijo roke z razkužilom, ki vsebuje vsaj 60–95 % alkohola, ali jih umivajo z vodo in milom, kar naj traja vsaj 20 sekund. Kombinacija mila in vode je prednostna, kadar so roke vidno umazane,
- naj si ne delijo skodelic, kozarcev, posode, pribora. Po uporabi je treba posodo in pribor umiti z vodo in detergentom,
- naj uporabljajo robčke za enkratno uporabo,
- če je možno, naj zaposleni namesto dvigala uporabljajo stopnice. Na stopnišču naj se zadržujejo čim krajši čas. Upoštevajo se priporočila o preprečevanju tesnih stikov (vzdrževanje ustrezne razdalje med osebami), pravila higiene kašlja, umivanja rok in izogibanja dotikov obraza, oči, nosu in ust,
- v dvigalu se lahko nahaja samo ena oseba. Če je le mogoče, naj pritiska gumbe dvigala s komolci namesto s prsti. V dvigalu naj se z rokami ne dotika obraza, oči, nosu, ust ali drugih površin in naj vrečk ali druge ročne prtljage ne odlaga na tla. Po zapustitvi dvigala je treba poskrbeti za razkuževanje rok.

1.1. Redno čiščenje in razkuževanje površin

Delodajalec naj poskrbi za dnevno redno čiščenje in razkuževanje površin, kjer je potreben prijem in/ali dotik (stopniščna ograja, stikala, kljuke, komandne tipke dvigal, straniščne školjke, pipe umivalnikov). Prostore naj se redno čisti, vsaj 1-krat dnevno.

1.2. Delo v pisarnah

V pisarnah se naj opravlja delo tako, da je med zaposlenimi varnostna razdalja vsaj 2 m. Če to ni mogoče, naj v pisarni delovni proces teče izmenično (npr. en zaposleni v pisarni, sodelavec iz pisarne naj dela od doma). Če zaposleni opravlja delo v pisarni sam, uporaba zaščitne maske ni potrebna. Pred vstopom v pisarno ter izstopom iz nje si zaposleni razkužijo roke.

1.3. Delo v sejnih sobah in predavalnicah

V sejni in seminarski sobi naj bodo zaposleni oz. udeleženci v medsebojnem razmiku vsaj 2 m, uporaba zaščitnih mask ter razkuževanje rok sta obvezna, za mizo naj bo le en zaposleni oz. slušatelj.

Upoštevajoč splošna priporočila NIJZ glede zagotavljanja medsebojne varnostne razdalje, je lahko v sejni sobi 6 udeležencev in predavatelj, v seminarski sobi pa 15 udeležencev in predavatelj.

Pred začetkom usposabljanja ali delovnega srečanja je treba seminarsko oz. sejno sobo dobro prezračiti. Zračenje naj se opravlja na 2 uri.

Vrata seminarske oz. sejne sobe naj bodo odprta do začetka dogodka, tako da je čim manj dotikov kljuko. Prenos preko kljuko preprečujemo tudi tako, da kljuko razkužujemo z alkoholnim robčkom ali papirno krpo za enkratno uporabo in razkužilom (70–80-odstotni alkohol).

V seminarski in sejni sobi naj bodo ob vhodu:

- *razkužilo za roke in površine,*
- *infografika z navodili za pravilno uporabo mask in izobešen plakat s splošnimi higijenskimi ukrepi.*

Pred vstopom ter izstopom si zaposleni, predavatelji, udeleženci razkužijo roke.

Vse površine, ki se jih predavatelji in udeleženci dotikajo (tipkovnica, miška, miza, ekran, USB-ključi ipd.), je treba po uporabi razkužiti.

Morebitno tiskano učno gradivo naj med usposabljanji udeležencem deli organizator izobraževanja oz. predavatelj, ki si pred in po tem razkuži roke.

Vrnjene/oddane pisne izdelke naj organizator izobraževanja oz. predavatelj pred pregledom vsaj 1 dan hrani na varnem mestu.

1.4. Sanitarije

Okna sanitarij naj bodo odprta. V predprostoru sanitarij naj bodo označbe o ohranjanju primerne varnostne razdalje. Vrata naj udeleženci po možnosti odpirajo s komolcem oz. s pomočjo čiste papirnate brisačke. V sanitarijah naj bodo vedno na voljo milo in papirnate brisačke.

1.5. Delo v kopirnicah

V kopirnici naj se nahaja samo en zaposleni hkrati. Pred vstopom in izstopom si razkuži roke. Čim manj naj se dotika različnih predmetov in površin, le toliko, kot je nujno potrebno.

Knjiga/zvezek/posamezni listi: zaposleni si pred prevzemom gradiva umije ali razkuži roke. Po vsaki uporabi fotokopirnega stroja naj uporabljene površine, ki so bile v stiku s knjigo/zvezkom/posameznimi listi ali se jih je zaposleni dotikal (npr. tipke, steklena površina optičnega čitalca in odlagalni predalnik za natisnjeno gradivo), obriše z razkužilnim sredstvom za površine, ki vsebuje 70–80 % etanola, ali z alkoholnimi robčki.

USB-ključ: ponovimo zgoraj opisani postopek, le da zaposleni pred in po ravnanju z USB-ključem njegovo površino obriše z razkužilnim sredstvom za površine, ki vsebuje 70–80 % etanola, ali z alkoholnimi robčki.

Aparati za vezavo gradiva: pred vsako uporabo in po njej naj se površina aparata obriše z razkužilnim sredstvom za površine, ki vsebuje 70–80 % etanola, ali z alkoholnimi robčki.

1.5. Pravila delovanja Knjižnice ACS – za zaposlene in uporabnike

V prostorih knjižnice uporabniki lahko prevzamejo naročeno knjižnično gradivo, ga vrnejo, se včlanijo v knjižnico ali podaljšajo članstvo.

Vstop v knjižnico je dovoljen le zdravim uporabnikom. V knjižnici je zagotovljeno razkužilo.

Uporabniki lahko vstopajo v knjižnico le po predhodni najavi po [e-pošti](#) ali preko [Facebooka](#). Vstopajo posamezno, le ena zdrava oseba naenkrat. Ob tem je za tako za zaposleno kot obiskovalce obvezno razkuževanje rok in nošenje zaščitne maske, ki je ustrezno nameščena, da prekriva ustni in nosni predel. Zaposleni in uporabniki se ne dotikajo obraza, zlasti ne ust, nosu in oči, preden so roke umite ali razkužene. Upoštevajo naj higieno kihanja in kašljanja. Ko je maska nameščena, se je ne dotikajo. Pred uporabo maske in po tem si temeljito umijejo ali razkužijo roke.

Prehod med policami ni dovoljen, ravno tako ne listanje gradiva. Če je to nujno, naj opravi zaposlena z rokavicami.

Prostor knjižnice se redno zrači, predvsem med obiskom posameznih uporabnikov.

Vrnjeno gradivo se skladišči vsaj teden dni, preden gre ponovno v obtok. Uporabnikom se svetuje, da gradiva, ko jih prinesejo domov, pustijo na nedostopnem mestu vsaj tri dni.

Delovni čas knjižnice je ob torkih in četrtnih med 8. in 14. uro. Za obisk knjižnice se je treba predhodno najaviti po [e-pošti](#) ali preko [Facebooka](#). Po dogovoru knjige pošljemo po pošti na uporabnikov naslov. Uporabnikom se svetuje, da gradivo, prejeto po pošti, pustijo ležati tri dni, preden ga začnejo uporabljati.

Kontaktna oseba: Ana Peklenik (ana.peklenik@acs.si)

Za podrobnejša navodila se upoštevajo [Higienski ukrepi v knjižnicah v času epidemije covid-19](#), [Ključne informacije o novem koronavirusu](#) in [Splošni ukrepi za preprečevanje okužbe z virusom SARS-CoV-2](#). Vse navedene dokumente je pripravil Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Pravila dopolnjujejo Hišni red Knjižnice ACS in veljajo do preklica.

1.5. Ravnanje s kavomatom

Glede ravnanja s kavomatom se upoštevajo smernice NIJZ z dne 9. 4. 2020:

- *lastnik avtomata ob avtomatih namesti polivinilne rokavice za enkratno uporabo ali podajalnik razkužila ter pisno navodilo, naj uporabniki pri izbiri storitve za svojo zaščito in zaščito drugih uporabijo polivinilne rokavice oz. razkužilo (alkoholno razkužilo za roke z najmanj 60-odstotno vsebnostjo etanola). Lastnik avtomata naj poskrbi, da je ta oprema ob avtomatu ves čas na voljo,*
- *lastnik avtomata tudi zagotavlja redno čiščenje in razkuževanje avtomata.*

V času epidemije COVID-19 je treba poskrbeti, da lastniki avtomata čim pogosteje izvajajo dezinfekcijo površine avtomata ter pri dostavi izdelkov in polnjenju avtomata dosledno upoštevajo vsa načela varnega dela z živili.

Površine avtomatov, kot so tipke, lopute, ročaji vratc, so običajno močno onesnažene, saj se jih dotika veliko število ljudi. Zato je priporočljiva uporaba rokavic za enkratno uporabo.

Če je ob avtomatu samo razkužilo za roke, je priporočljivo, da uporabnik razkuži roke in pritisne gumb za izbrani izdelek. Preden vzame izdelek, roke ponovno razkuži.

Če ob avtomatu ni niti polivinilnih rokavic niti razkužila, se možnosti okužbe izognemo tako, da imamo ČISTE rokavice ali razkužilo s seboj.

V skrajnem primeru uporabimo razkužilni robček ali ČIST večslojni papirnat robec ali ČISTO večslojno papirnato brisačo, preko katerih se dotikamo površin avtomata. Po uporabi jih zavržemo.

Udeleženci izobraževanj naj se pri pitju kave ne zadržujejo v skupnih prostorih (avli), kavo lahko spijejo v seminarski ali sejni sobi, pri čemer tudi sami poskrbijo za odpadke (npr. kartonske skodelice), tako da ga sami odvržejo v koš.

Udeleženci izobraževanja oz. drugi prisotni v sejni in seminarski sobi naj imajo svoja pisala oz. če pisala priskrbi Andragoški center, naj jih ne vračajo, zadržijo jih pri sebi.

1.6. Čajna kuhinja

Čajna kuhinja se v času razglašene epidemije uporablja čim manj. Uporaba je omejena na največ eno osebo hkrati. Zadrževanje v kuhinji ni dovoljeno. Kuhinjo zaposleni za seboj pospravi in razkuži pult, pipe, kuhalno ploščo in vse avtomate. Na pultu ni dovoljeno puščati posode ali hrane.

1.7. Sanitarije

V sanitarijah je obvezna uporaba mask. Toaletne prostore, kamor sodijo kljuke, stikala, pipe in stranišča, zaposleni pred uporabo in po njej ustrezno razkužijo. Pri uporabi toaletnih prostorov so še bolj pozorni na higieno.

Vrata naj uporabniki po možnosti odpirajo s pomočjo čiste papirnate brisačke. V sanitarijah naj bodo vedno na voljo milo in papirnate brisačke. Sušilniki rok so v obdobju epidemije COVID-19 odsvetovani. V sanitarijah je že nameščena infografika z nasveti o umivanju rok, ki jih je treba obvezno spoštovati.

Okna sanitarij naj bodo odprta.

2. Posebno ranljive skupine

V posebno ranljivo skupino spadajo:

- nosečnice¹,
- delavci na bioloških in imunosupresivnih zdravilih,
- delavci z malignim obolenjem na sistemski terapiji raka (kemo-, imuno-, tarčna terapija),
- delavci po presaditvi organov/tkiv, ki prejemajo imunosupresivno terapijo
- delavci z neurejeno sladkorno boleznijo,
- delavci s kronično pljučno boleznijo, ki so bili ali so še na katerikoli vrsti sistemske protivnetne ali imunosupresivne (vključno z biološko terapijo) terapije v zadnjem letu ali imajo pogosta recidivna vnetja zaradi okužb (kot pri KOPB, bronhiektazijah, astmi, pljučni fibrozi, sistemskih avtoimunskih boleznih na dihalih, pljučnem raku, imunskih pomanjkljivostih),
- delavci z visokim in neurejenim krvnim tlakom,
- delavci s težjimi duševnimi in vedenjskimi motnjami,
- delavci z drugimi težjimi kroničnimi boleznimi po presoji spec. MDPŠ in glede na oceno tveganja,
- delavci, stari nad 65 let.

O umiku z delovnega mesta zaradi zdravstvenih razlogov odloča zdravnik specialist medicine dela, ki presoja individualno in so mu predlagane bolezni le smernice pri delu.

Na delo v poslovne prostore se lahko vrnejo le zdravi delavci. Če se pri zaposlenem pokažejo bolezenski znaki, značilni za virusno obolenje COVID-19, je treba takoj obvestiti direktorja in tajništvo, se osamiti, si nadeti masko in po najkrajši poti zapustiti poslovne prostore. Poslovni prostori, v katerih se je gibal zaposleni, se morajo temeljito razkužiti. Prav tako se morajo razkužiti vsi predmeti, ki jih je uporabljal.

3. Ukrepi za obiskovalce

V prostore podjetja vstopajo samo zdrave osebe brez znakov okužbe dihal.

Zadrževanje naj bo čim krajše, omeji naj se na le toliko časa, kot je potrebno.

¹

Nosečnost kot KI ni v nasprotju s prejšnjim mnenjem RSK za MDPŠ, ko je bilo zapisano, da nosečnost ni KI za delo z **zdravimi** otroki. Nosečnost pa je KI, ko niso izpolnjeni protiepidemijski pogoji.

Pred vstopom v poslovne prostore podjetja si obiskovalci razkužijo roke.

Upoštevajo naj higieno kihanja in kašljanja.

Zagotavljajo naj zadostno razdaljo med osebami, najmanj 2 metra.

Naj se ne dotikajo obraza, zlasti ne ust, nosu in oči, preden so roke umite ali razkužene.

Obvezno naj nosijo maske, samoiniciativno morajo biti seznanjeni s pravilnim načinom nošenja in snemanja mask.

Maska mora segati od korena nosu do pod brado, med nošenjem se je ne dotikajo, pred uporabo in po odstranitvi maske si temeljito umijejo ali razkužijo roke.

Čim manj naj se dotikajo katerihkoli površin, predmetov, med drugim naj se izogibajo listanju knjig. Če je to neobhodno potrebno, si pred tem pravilno razkužijo roke.

Pred izhodom si razkužijo roke, snamejo in odvržejo masko v koš ter si ponovno razkužijo roke.

Pisala naj imajo obiskovalci svoja.

4. Postopek v primeru potrditve okužbe

V primeru slabega počutja in pojava simptomov bolezni COVID-19 (npr. slabo počutje, prehladni znaki, kašelj, vročina, težko dihanje, prebavne motnje) ostanite v domači samoizolaciji in po telefonu kontaktirajte svojega osebnega zdravnika, ki vam bo podal nadaljnja navodila.

*V primeru **pozitivnega testa oz. potrditve suma na okužbo s strani epidemiologa** (vsi tesni kontakti z osebo, ki ima izražene simptome, brez opravljenega testiranja, se obravnavajo kot verjetni primer), **čim prej obvestite direktorja s klicem na GSM.** Prav tako obvestite direktorja, če zboli kdo od vaših družinskih članov.*

*Ob vsakem potrjenem primeru bo služba za varnost pri delu skupaj z izvajalcem medicine dela **preverila tesne kontakte na delovnem mestu, ocenila stopnjo tveganja za prenos in sprejela ukrepe na podlagi mnenja epidemiologa** za potencialno ogrožene delavce (osamitev, karantena itd.).*

*Po potrditvi okužbe mora delodajalec **izvesti temeljito čiščenje po navodilih NIJZ.***

Ljubljana, 18. 5. 2020

mag. Andrej Sotošek

Številka:

direktor

Obvestiti:

- Vse zaposlene po elektronski pošti

VIR:

<https://www.anticovid.zmdps.si>

<https://www.nijz.si>

Pravilna higiena kašlja

— Novi koronavirus SARS-CoV-2 —

1



Preden zakašljate/kihnete si pokrijte usta in nos s papirnatim robčkom.

2



Zakašljajte/kihnite v zgornji del rokava.

ali

3



Papirnat robček po vsaki uporabi odvrzite v koš.

4



Po kašljanju/kihanju si umijte roke z milom ter vodo.

Nasveti za umivanje rok

— Novi koronavirus SARS-CoV-2 —

1



Roke najprej dobro splaknemo pod toplo tekočo vodo.

2



Z **milom**, ki ga naneseemo po celotni površini rok, si drgnemo roke **1 minuto**, po vseh predelih (dlani, hrbtišča, med prsti, palca in tudi pod nohti obeh rok).

3



Milo dobro speremo z rok s toplo vodo.

4



S papirnato brisačo za enkratno uporabo si roke obrišemo do suhega. Pipo zapremo s papirnato brisačo in pazimo, da se je z umitimi rokami ne dotaknemo več.

SIMPTOMI

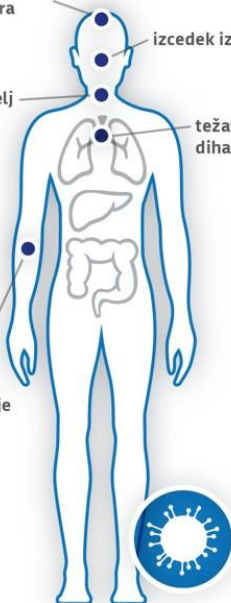
glavobol in povišana temperatura

izcedek iz nosu

kašelj

težave z dihanjem

slabo počutje in bolečine v mišicah



PRENOS VIRUSA



kapljično s kašljanjem ali kihanjem, varna razdalja vsaj 1,5 m.



s tesnejšim stikom z okuženo osebo

lahko tudi



ob stiku z onesnaženimi površinami

PREVENTIVA



Redno si umivajte roke z vodo in milom.



Kašljajte v rokav



Izogibajte se zaprtih prostorov, kjer se zadržuje veliko ljudi.



Redno zračite zaprte prostore.

PRAVILNA NAMESTITEV ZAŠČITNE MASKE ZA ENKRATNO UPORABO



1.

Najprej si dobro umijemo roke z milom in vodo ali pa si jih razkužimo z razkužilom.



2.

Masko obmemo tako, da bo vgrajena kovinska žička na zgornji strani. Pri barvni maski pazimo, da je bela stran obrnjena navznoter.



3.

Ko smo zanke zataknila za ušesa, vgrajeno kovinsko žico pritismo ob nos tako, da se maska tesno prilega obrazu.



4.

Masko držimo na nosu, nato pa spodnji del maske potegnemo čez brado.



5.

Masko smo pravilno namestili na obraz.

Maska je namenjena ENKRATNI uporabi. ZAMENJATI jo je potrebno po DVEH URAH oziroma POGOSTEJE, če je VLAŽNA.

Ko je nameščena, mora pokrivati USTA, NOS in BRADO.

PRAVILNA ODSTRANITEV ZAŠČITNE MASKE



1.

Najprej si dobro umijemo roke z milom in vodo ali pa si jih razkužimo z razkužilom.



2.

Pazimo, da masko primemo samo za ušesne zanke, saj se sicer lahko okužimo.



3.

Masko vstavimo v plastično vrečko, ki jo zavozlamo oz. zapremo z elastiko in jo na varnem mestu hranimo 72 ur.



4.

Vrečko z masko po pretečenih 72 urah, odvržemo v koš z odpadki.



5.

Ponovno si umijemo oziroma razkužimo roke z razkužilom.



6.

Masko smo varno odstranili z obraza.