

ZALECENIA dla PRACOWNIKÓW

Kierując się wytycznymi Światowej Organizacji Zdrowia WHO oraz sejmową ustawą, będącymi reakcją na rozprzestrzeniającą się epidemię koronawirusa COVID -19 podajemy zalecenia dla kierownictwa i pracowników.

EPIDEMIA KORONAWIRUSA COVID -19

W styczniu Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) ogłosiła wybuch nowej choroby koronawirusowej w prowincji Hubei w Chinach, która doprowadziła do międzynarodowej sytuacji kryzysowej w zakresie zdrowia publicznego. **Jeśli mamy powstrzymać rozprzestrzenianie się choroby COVID-19, całe społeczeństwo (w tym firmy i pracodawcy) musi odegrać w tym rolę.**

ZACHOWANIE CZYSTOŚCI

Miejsca pracy muszą być czyste i higieniczne. Chodzi o powierzchnie (np. biurka i stoły) i przedmioty (np. telefony, klawiatury), które trzeba regularnie czyścić środkami dezynfekującymi. Jedną z dróg przenoszenia infekcji jest dotykanie zanieczyszczonych powierzchni przez pracowników.

MYCIE RĄK

Ważną rolę odgrywa promowanie regularnego mycie rąk. Należy zadbać o umieszczanie pojemników ze środkami odkażającymi w widocznych miejscach i dbać o to, by były regularnie napełniane, a także rozwieszać plakaty przypominające o myciu rąk.

Warto również przypominać, że wszelkich wskazówek w tym zakresie może udzielić specjalista ds. bezpieczeństwa i higieny pracy.

HIGIENA ODDECHOWA

Osoby kierujące powinny zadbać o promocję dobrej higieny oddechowej w miejscu pracy, upewnić się, że pracownicy, u których występują objawy infekcji (katar, kaszel) mają dostęp do masek na twarz i chusteczek papierowych, a także zamykanych koszy na śmieci.

Rolą pracodawcy jest informowanie pracowników, że jeśli w regionie pojawi się COVID-19, każdy, kto ma nawet łagodny kaszel lub niską gorączkę, powinien pozostać w domu (np. pracować zdalnie). Dotyczy to również osób przyjmujących takie leki, jak paracetamol (acetaminofen), ibuprofen lub aspiryna, które mogą maskować objawy infekcji. Należy przekazywać tę wiadomość wszelkimi kanałami komunikacji, które są dostępne w firmie, opracować materiały promujące ten przekaz. Nie można zapominać o wyjaśnieniu, że pracodawca potraktuje ten czas jak czas zwolnienia chorobowego

PODRÓŻE SŁUŻBOWE

Do obowiązków kierowników należy przypominanie pracownikom, by przed wyjazdami służbowymi zapoznawali się z zaleceniami krajowych instytucji i upewnili się, czy mają najnowsze informacje na temat obszarów, gdzie rozprzestrzenia się koronawirusa COVID-19. Dane te można sprawdzić na stronie WHO.

Kierownicy w oparciu o aktualne informacje powinna ocenić korzyści i ryzyko związane z nadchodzącymi planami podróży. Powinna też unikać wysyłania pracowników, którzy mogą być bardziej narażeni na poważne choroby (np. osób starszych, cierpiących na choroby przewlekłe, takie jak cukrzyca, choroby serca i płuc) do obszarów, w których rozprzestrzenia się wirus. W gestii pracodawcy leży upewnienie się, czy wszystkie osoby podróżujące do lokalizacji zgłaszających przypadki choroby COVID-19 zostały poinstruowane przez wykwalifikowanego specjalistę (np. personel ochrony zdrowia) o zasadach bezpieczeństwa. Pracodawca powinien mieć pewność, że pracownicy wiedzą, co robić i z kim się skontaktować, jeśli źle się poczują podczas podróży. Pracownicy będący w delegacjach służbowych muszą postępować zgodnie z instrukcjami władz lokalnych.

Pracownik po powrocie z podróży do kraju lub rejonu, w którym rozprzestrzenia się COVID-19, powinien:

- monitorować swój stan zdrowia przez 14 dni i mierzyć temperaturę dwa razy dziennie.
- jeśli rozwinie się nawet łagodny kaszel lub niska gorączka (od 37,3 stopni Celsjusza), pozostać w domu i izolować się. Oznacza to unikanie bliskiego kontaktu (1 metr) z innymi osobami, w tym członkami rodziny,
- zatelefonować do podmiotu świadczącego opiekę zdrowotną lub lokalnej instytucji zdrowia publicznego i podać szczegółowe informacje na temat ostatniej podróży oraz objawów.

PODSTAWOWE ZASADY HIGIENY

- **Nie chwytaj za klamkę dłonią, nie dotykaj palcami włączników światła.**
- **Zastąp tradycyjny uścisk dłoni „żółwikiem” lub zrezygnuj z podawania ręki**
Epidemiolodzy udowodnili, że tradycyjne powitanie przenosi 10 razy więcej drobnoustrojów
- **Nie trzeba powstrzymywać się przed kichaniem**
Przy kichaniu należy wykorzystać jednorazową chusteczkę higieniczną, którą od razu wyrzucimy do kosza na śmieci z pokrywką. Jeśli chusteczki nie mamy pod ręką, możemy wykorzystać własne zgięcie łokciowe, tak aby nie przenosić drobnoustrojów na dłonie, którymi często dotykamy twarzy – to najlepsza droga przedostania się wirusów do nosa, ust i oczu. Kichanie w łokieć pozwala nas przed tym uchronić.
- **Nie należy wstrzymywać się przed kaszlem**
Tak jak w przypadku kichania również kaszląc, nie możemy zapominać o zasłanianiu ust. Tym bardziej że drobnoustroje mogą przenieść się drogą kropelkową nawet na 1 m, co oznacza, że będąc w towarzystwie, możemy zarazić wszystkich dookoła. Wystarczy jednak kaszleć w łokieć, by uniknąć przeniesienia się wirusa