

Delodajalcem

ZADEVA: Priporočila za zagotavljanje varnih delovnih pogojev v času epidemije COVID 19

Vsa potrebna Informacija o ravnanju dosegljiva na spletni strani nacionalnega inštituta za javno zdravje NIJZ:

»Navodila za delovne organizacije v zvezi z novim koronavirusom SARS CoV-2«

<https://www.nijz.si/sl/navodila-za-delovne-organizacije-v-zvezi-z-novim-koronavirusom-sars-cov-2>

Združenje medicine dela, prometa in športa 19.03.2020

I. O boleznih

Bolezen COVID-19

Bolezen COVID-19, ki jo povzroča novi koronavirus, je precej podobna drugim okužbam dihal, kot je npr. gripa.

Bolezen se kaže s slabim počutjem, utrujenostjo, nahodom, vročino nad 38°C, kašljem in pri težjih oblikah z občutkom pomanjkanja zraka. Podatki kažejo, da v kar 80 % bolezen poteka blago in jo ljudje prebolijo brez zapletov.

Za preprečevanje okužb dihal, kamor spada tudi okužba z novim koronavirusom, so učinkoviti vsakodnevni higienski ukrepi, ki pa jih je treba dosledno izvajati.

Kdo je najbolj ogrožen?

Starejši od 60 let (kadilci, osebe starejše od 55 let), osebe na imunosupresivni terapiji ali uporabljajo biološka zdravila, nosečnice in osebe s kroničnimi obolenji dihal, srčno žilnega sistema, sladkorni bolniki na terapiji z inzulinom, boleznih ki zahtevajo trajno terapijo (astma, KOPB...) ter medicinsko osebje.

V kolikor spadate v katero od naštetih, na to opozorite nadrejenega!

Za otroke in najstnike še nimamo popolnih podatkov, a kot kaže je pri njih potek blažji, ali pa sploh ne kažejo znakov okužbe, čeprav so prenašalci.

Kako se širi bolezen?

Je glavni način širjenja s kapljicami v izdihanem ali izkašljanem zraku ali z neposrednim kontaktom z obolelo osebo.

Glede na možnost okužbe prebavnega sistema je možen tudi fekalnooralni prenos.

Potek bolezni

Inkubacijska doba (skriti period) povprečno traja od 1 do 14 dni (po nekaterih podatkih celo do 24 dni).

Najpogostejše bolezen poteka brez simptomov ali z blagimi prehladnimi znaki (pori večini kot vročina, suh kašelj, utrujenost in bolečine v mišicah.

V manjšem odstotku glavobol, boleče žrelo, bolečine v trebuhu in driska). T

Takšen blag potek je najpogostejše opisan 4-7 dni, ko pri določenih ljudeh (predvsem iz ogrožene skupine) pride do nenadnega poslabšanja bolezni do stopnje, ko potrebujejo mehanično predihavanje (nujno medicinsko pomoč).

II. Splošna higienska priporočila na delovnem mestu in doma

- Roke si skrbno umivamo z milom in vodo, še posebej po kihanju in/ali kašljanju. V primeru kihanja ali kašljanja to izvedite v rokav, najbolje pokrčenega komolca
- V primeru, da voda in milo nista dostopna, za razkuževanje rok uporabimo namensko razkužilo za roke z najmanj 60 % etanola.
- Preden zakašljamo ali kihnemo, si pokrijemo usta in nos z robčkom ali zakašljamo in kihnemo v zgornji del rokava in ne v svojo dlan.
- Pazimo, da se z rokami ne dotikamo oči, nosu in ust.
- Izogibamo se tesnim stikom z ljudmi, ki kažejo znake nalezljive bolezni.
- V primeru, da zbolimo, ostanemo doma.
- V času povečanega pojavljanja okužb dihal se izogibamo zaprtih prostorov, v katerih se zadržuje veliko število ljudi in poskrbimo za redno zračenje zaprtih prostorov.
- Redno čistimo in po potrebi razkužujemo predmete in površine, ki se jih pogosto dotikamo (npr. kljuke, pulti, vse dostopne površine sten in oken, straniščna školjka, pipe umivalnikov ipd.).
- Odsvetujemo splošno uporabo zaščitnih mask. Zaščitne maske so namenjene zdravstvenim delavcem, ki prihajajo v stik z osebami s sumom na okužbo, ter bolnikom, da zaščitijo druge pred širjenjem bolezni.

III. Glavna priporočila za delodajalce in delavce za zmanjševanje tveganja okužbe

- **Delodajalci naj opozorijo oziroma pozovejo delavce, ki so bolni, da ostanejo doma in upoštevajo navodila. Svetuje se opravljanje dela na domu v čim večjem obsegu. Odsvetujejo se ne nujna službena potovanja.**
- **Oseba, ki izkazuje simptome ali znake okužbe dihal, naj ne hodi na delovno mesto, doma pa naj dosledno upošteva načela higiene rok in higiene kašlja.**

III.1 Ocena tveganja in ukrepe

1. Identificirajte delovna mesta s povečanim tveganjem za okužbo.

Poleg delovnih mest, kjer zaposleni prihajajo v stik s strankami ali zunanjimi izvajalci, so to tudi vsa delovna mesta, kjer je na istem mestu prisotnih večje število zaposlenih, delovna mesta, kjer prihaja do visoke fluktuacije ljudi, ter delovna mesta, kjer med delavci ni mogoče zagotoviti vsaj dveh metrov razdalje.

Poiščite ostale kritične točke v podjetju, kjer se zbira ali izmenjuje večje število oseb, kot so npr. jedilnice, garderobe, vhodi v podjetje, dvigala...).

2. Poiščite možne rešitve za zmanjševanje stikov med zaposlenimi na kritičnih točkah in na delovnih mestih s povečanim tveganjem in jih čim hitreje implementirajte: npr. drseči delovni čas v izogib gneči na vseh vstopih v podjetje, več terminov za malico ali podaljšanje časa za malico, malicanje v pisarnah, prerazporeditev stolov v jedilnicah, omejevanje ne nujnih medsebojnih stikov v podjetjih, ukinjanje odmorov za kajenje in drugih oblik zbiranja delavcev v skupine, reorganizacija proizvodnih procesov s ciljem redčenja števila zaposlenih v prostoru – pri enoizmenskem delu z začasno uvedbo druge izmene, pri večizmenskem delu zmanjšati obseg proizvodnje, upočasniti tekoče trakove in s tem zagotoviti ustrezne varnostne razdalje med sodelavci za trakom, zmanjšati normo oz. hitrost stroja tako, da bo stroj lahko posluževal en delavec naenkrat, pri izdelkih, ki si jih tekom proizvodnega procesa podaja več delavcev reorganizirati delo tako, da bo z istim izdelkom rokovalo čim manj ljudi...

3. Nujna je higiena delovnega mesta

Pomembno je redno čiščenje in razkuževanje površin, posebno na bolj frekventnih točkah, obvezno čiščenje površin po končani izmeni. Ne pozabiti na kljuke, tipkovnice, sanitarije. V primeru pomanjkanja čistilnih in dezinfekcijskih sredstev je možno čistilo pripraviti z mešanjem belilnih sredstev in vode (npr. 1L varikine v 9 L vode).

4. Samozaščita in odgovornost do drugih

Potrebno je kontinuirano izobraževanje in informiranje zaposlenih o splošnih higienskih ukrepih, sprememb v organizaciji dela ter odgovornem obnašanju na delovnem mestu.
DELOVODJE IN VODJE MORAJO DELOVATI KOT ZGLED.

5. Prerazporeditve in čakanje na delo

V kolikor bo zaradi zagotavljanja varnih delovnih pogojev v podjetju potrebno nekaterim delavcem odrediti čakanje na domu, svetujemo, da imajo pri tem prednost naslednje bolj ogrožene skupine zaposlenih:

- srčno žilna obolenja
- sladkorna bolezen na inzulinu
- stanja po kapi
- težje bolezni dihal
- rak (aktiven v zadnjih 5 letih)
- kronične bolezni jeter
- kronična ledvična bolezen
- delavci na bioloških in imunosupresivnih zdravilih
- delavci na kemoterapiji
- delavci stari nad 55 let
- nosečnice
- ostala obolenja po presoji zdravnika

V primeru, da delavec izpolnjuje katerega od zgornjih pogojev, to pove svojemu nadrejenemu in/ali kadrovski službi, ki se odloči, da delavca umakne iz delovnega procesa.

V kolikor delavec razloga delodajalcu ne želi povedati ali le ta v razlog dvomi, se delavca napoti/konzultira pooblaščenega specialista medicine dela, ki na podlagi zdravstvenega stanja delavca in presoje tveganja za okužbo pri delavčevem delu predlaga nadaljnje ukrepe.

7. Začasna prekinitev proizvodnega procesa

Kjer z organizacijskimi in higienskimi ukrepi ni mogoče zagotoviti varnih delovnih pogojev svetujemo začasno prekinitev delovnih procesov.

Za kakršnekoli dodatne pojasnitve kontaktirajte vašega pooblaščenega izvajalca medicine dela.

IV. Splošni preventivni ukrepi za delovne organizacije (proizvodnja)

1. Vodje oddelkov pred začetkom vsake izmene izvede kratek pogovor z zaposlenimi glede zdravstvenega stanja posameznikov in njihovih družin. Po potrebi jim preda nova navodila oz. informacije glede epidemije.

Prenos znanja in informacij je ključnega pomena.

2. V kolikor je mogoče, je varnostna razdalja med zaposlenimi pri delu 1m ali več.

3. Pomagajte pri stalnem zračenju prostorov (vsaj 1x/uro po 5 minut) in prijazno opozarjajte na redno čiščenje in razkuževanje najbolj obremenjenih površin, v kolikor opazite, da niso opravljene

4. Odpoved vseh zbiranj delavcev v skupnih prostorih – kava, malica, itd. V kolikor to ni mogoče, omejimo število v jedilnici na minimalno mogoče.

5. Prerazporeditev delavcev v izmene na način, da je v podjetju prisotnih najmanjše število delavcev, ki še lahko zagotavlja normalen delovni proces.

6. Vsem režijskim delavcem odrediti delo od doma, v kolikor to omogoča delovni proces.

7. Po koncu vsake izmene se razkuži delovne površine, materiale, itd. V kolikor razkužila niso na voljo, se lahko uporabi mešanje razkužila po navodilih RSK.

8. Zaposlene spodbujamo, da med sabo tekom izmene čim manj izmenjujejo delovno opremo (npr. izvijače, varilne aparate, telefone, računalnike itd.)

9. Ko ste doma poskrbite, da se naspite, pojdite na sprehod v naravo, ne pozabiti na telesno aktivnost. Tako spanje kot telesna aktivnost sta namreč v trenutni situaciji eni izmed najboljših orodji za dvig telesne odpornosti.

V. Splošna osnovna priporočila za delodajalce

1. Aktivno spodbujajte bolne zaposlene, da ostanejo doma
 - zaposleni, ki imajo simptome in znake akutne bolezni dihal, naj ostanejo doma in naj ne prihajajo na delovno mesto.Zaposleni morajo obvestiti svojega nadzornega in ostati doma, če so bolni ali če je bolan zbolil kdo od družinskih članov (visoko rizični kontakt).
2. Zagotovite, da je politika vaših bolniških odsotnosti prožna in skladna s smernicami doktrine javnega zdravja in da se zaposleni zavedajo teh pravil.
3. Ločite bolne delavce od zdravih: delavce, ki po prihodu na delovno mesto kažejo simptome akutne respiratorne bolezni (npr. kašelj, težave z dihanjem) ali pri katerih se simptomi pojavijo tekom delovnega dneva, je treba ločiti od drugih zaposlenih in takoj poslati domov.
4. Delovne površine, kjer je delal oziroma bil v stiku delavec s sumom oziroma s potrjeno okužbo z virusom je potrebno čim prej očistiti in razkužiti (glej navodila NIJZ).
5. Pri vходу v podjetje, pri delovnih mestih ter na drugih vidnih mestih postavite plakate, ki spodbujajo bolniško odsotnost bolnih delavcev, ter higieno rok in pravilno obnašanje pri kašljanju in kihanju delavcev, ki niso (vidno) bolni.
6. Zapovedajte delavcem, da roke pogosto čistijo z razkužilom, ki vsebuje vsaj 60-95% alkohola, ali da jih umivajo z vodo in milom, kar naj traja vsaj 20 sekund. Kombinacija mila in vode je prednostna kadar so roke vidno umazane.
7. Delavce opozarjajte naj si ne delijo skodelic, kozarcev, posode, pribora. Po uporabi je potrebno posodo in pribor umiti z vodo in detergentom.
8. Zagotovite redno zračenje prostorov in pravilno delovanje ventilacijskih sistemov.
9. Spodbujajte oziroma težite k temu, da se za komunikacijo, sestanke uporabljajo metode, ki ne vključujejo osebnih stikov (telefoni, videokonference, internet), tudi če osebe delajo v isti stavbi. Kar se le da, omogočite delo od doma.

Rutinsko čistite delovno okolje (predvsem vstopne in izstopne točke, prostore)

1. Redno očistite vse površine, ki se jih delavci pogosto dotikajo na delovnem mestu, kot so npr. delovne postaje, pulti in kljuke. Uporabljajte čistila, ki se običajno uporabljajo v ta namen in sledite navodilom na nalepki.
2. Trenutno ne priporočamo dodatnih ukrepov dezinfekcije poleg rutinskih.
3. Priskrbite robčke za enkratno uporabo, da lahko zaposleni pred vsako uporabo obrišejo pogosto uporabljene površine (npr. kljuke, tipkovnice, daljinski upravljalniki, mize)

VI. Pogosta vprašanja in odgovori

1. Kako ukrepamo, če na delovnem mestu zbolimo s simptomi COVID-19?

Če zaposleni na delovnem mestu zboli z znaki akutne okužbe dihal (npr. vročina, kašelj, težko dihanje) in se je v zadnjih 14 dneh zadrževal na območjih, kjer obstaja povečano tveganje za okužbo z novim koronavirusom ali je bil v tem obdobju v tesnem stiku z bolnikom, pri katerem je bila potrjena okužba z novim koronavirusom, naj se umakne v ločen prostor oziroma naj vzdržuje razdaljo vsaj 1,5 metra stran od ostalih ljudi.

Po telefonu se posvetujte z zdravstveno službo (izbrani osebni zdravnik zaposlenega v rednem delovnem času, dežurna zdravstvena služba izven delovnega časa), kjer boste prejeli navodila o nadaljnjih ukrepih.

2. Kako postopati s čiščenjem in razkuževanjem prostorov izven zdravstvenih ustanov, v katerih se je zadrževal bolnik s potrjeno okužbo COVID-19 ?

Navodila so namenjena le za čiščenje in razkuževanje prostorov izven zdravstvenih prostorov (npr. pisarne, uradi, transportna sredstva, šole itd.), kjer se je zadrževala oseba s potrjeno okužbo več kot 15 minut, in za sanitarije, ki jih je uporabila. Navodila niso namenjena za prostore, ki jih je bolnik uporabil samo za prehod .

3. Kako naj postopa oseba, ki sumi da je bila v stiku z bolnikom s COVID-19

Oseba, ki je v zadnjih 14 dneh zadrževala na območjih, kjer obstaja povečano tveganje za okužbo z novim koronavirusom ali je bila v tem obdobju v tesnem stiku z bolnikom, pri katerem je bila potrjena okužba z novim koronavirusom ter vsi zaposlene **v primeru slabega počutja in pojava simptomov (npr. slabo počutje, prehladni znaki, kašelj, vročina, težko dihanje) naj ostanejo doma in kontaktirajo svojega osebnega zdravnika** po telefonu, ki jih bo usmerjal kako naj postopa.

V primeru, da je ta oseba že na delovnem mestu naj se umakne v ločen prostor oziroma čim prej zapusti delovno mesto.

4. Kaj pomeni visoko rizični tesni kontakt

- Oseba, ki biva v skupnem gospodinjstvu z bolnikom s COVID-19.
- Drugi visoko rizični tesni kontakti, če jih tako opredeli epidemiolog.
- Zdravstveni delavec, ki je bil brez osebne varovalne opreme izpostavljen potrjenemu primeru COVID-19 na način, ki omogoča prenos virusa.

- Laboratorijski delavec, ki je delal s kužninami brez zaščitne opreme ali je prišlo do nezgode pri delu, ki bi omogočila prenos virusa

Kaj pomeni drugi tesni kontakt

- Oseba, izpostavljena bolniku na delovnem mestu ali v šoli – potrebno je opravljati delo v istem prostoru oz. v isti učilnici.
- Osebe, ki sedijo na 2 sosednjih sedežih poleg bolnika v vseh smereh (levo ali desno od bolnika, pred ali za bolnikom), letalsko osebje, ki skrbi za potnike v delu letala, kjer je sedel bolnik, ali druge osebe, ki na letalu skrbijo za bolnika (po presoji epidemiologa so tesni kontakti glede na resnost simptomov pri bolniku in njegovo gibanje lahko tudi vse osebe v istem delu letala ali v istem letalu).
- Osebe, ki so bile v stiku s potrjenim primerom COVID-19, ki ni opisan zgoraj, pa obstaja možnost prenosa.

Presoja o opredelitvi tesnih kontaktov je v domeni epidemiologa (razen v zdravstvu).
Obravnava tesnih kontaktov - visoko rizične tesne kontakte in druge tesne kontakte obravnava območni epidemiolog (razen v zdravstvu).

5. Kako postopati v primeru potrditve okužbe delavca

1. Vse zaposlene je potrebno kontinuirano obveščati, da **v primeru slabega počutja in pojava simptomov (npr. slabo počutje, prehladni znaki, kašelj, vročina, težko dihanje) ostanejo doma in kontaktirajo svojega osebnega zdravnika** po telefonu, ki jih bo usmerjal kako naj postopa.
2. V primeru **pozitivnega testa oz. potrditve okužbe s strani epidemiologa** (vsi tesni kontakti z izraženimi simptomi brez testiranja smatrani kot pozitivni), naj **delavec čim prej obvesti delodajalca**. Prav tako naj delavec obvesti delodajalca, če zboli kdo od družinskih članov (visoko rizični kontakt).
3. Ob vsakem potrjenem primeru služba za varnost pri delu skupaj z izvajalcem MDPŠ **preveri tesne kontakte, oceni stopnjo tveganja za prenos in sprejeme ukrepe na podlagi mnenja epidemiologa** za potencialno ogrožene delavce (osamitev, karantena, itd.).
4. Pri ocenjevanju tveganja smo **posebej pozorni na starejše od 60 let in kronične bolnike** (delavce s srčno-žilnimi boleznimi, boleznimi dihal, povišanim krvnim tlakom, prebolelim rakom), saj je pri njih obolevnost in smrtnost nekajkrat večja, kot pri ostali populaciji.
5. Po potrditvi okužbe na določenem oddelku se **izvede temeljito čiščenje oddelka po navodilih NIJZ**.

VII. Aktualne informacije za splošno in strokovno javnost

Na spletni strani NIJZ www.nijz.si in kanalih družbenih omrežij. Za splošna vprašanja je prebivalcem **vsak dan med 8. in 20. uro** na voljo **brezplačna telefonska števila 080 14 04**, poleg tega sta **vsak dan med 9. in 17. uro** odprti **telefonski številki NIJZ za splošno javnost 031 646 617 in 031 619 118**, na kateri je strokovnjak na voljo za pogovor z zaskrbljenimi prebivalci in jim skuša odgovoriti na njihova specifična vprašanja.

Na spletni strani NIJZ so na enem mestu zbrana gradiva (plakati in letaki) za splošno in strokovno javnost. Dokumenti so v obliki PDF in jih lahko prenesete na svoje naprave, natisnete ter uporabite za osveščanje zaposlenih v vašem delovnem kolektivu.

Koristne povezave:

- [Ključne informacije o novem koronavirusu SARS-CoV-2](#)
- [Pogosta vprašanja in odgovori o novem koronavirusu SARS-CoV-2](#)
- [Navodila za letališče ob pojavu suma na koronavirus SARS-CoV-2](#)
- [Navodila za pristanišče ob pojavu suma na koronavirus SARS-CoV-2](#)
- [Navodila za policijo, vojsko in carino ob pojavu suma na koronavirus SARS-CoV-2](#)
- [Navodila za zaposlene v notranjem in mednarodnem prometu](#)
- [Priporočila za preprečevanje okužb dihal in drugih podobnih obolenj v vrtcih in šolah](#)
- [Navodila za čiščenje in razkuževanje prostorov izven zdravstvenih ustanov, v katerih se je zadrževal bolnik s potrjeno okužbo s SARS-CoV-2](#)
- Gradiva za splošno in strokovno javnost, ki jih lahko prenesete na svoje naprave, natisnete in uporabite za osveščanje so na voljo [na naslednji povezavi](#).