



Подгответе план како најдобро да го намалите ширењето на COVID-19 и неговото влијание во работната околина. Ова може да вклучува активности во една или повеќе од следниве области:

- намалување на преносот на заразата помеѓу вработените,
- одржување на здрави деловни активности и
- одржување на здрава работна околина

СПРЕЧУВАЊЕ НА ПРЕНЕСУВАЊЕ НА ИНФЕКЦИЈАТА

1. Направете преорганизација на работата при што ќе ги идентификувате вработените кои е неопходно да одат на работа, вработени кои можат да ги извршуваат своите работни обврски од дома и вработени кои нема да присуствуваат/доаѓаат на работното место за време на кризата.
2. Работата да се организира на тој начин што, вработените кои според класификација и систематизација на работно место вршат исти работни задачи, да работат во смени, со цел да се спречи ширењето на заболувањето, доколку се зарази еден од нив и на тој начин да се овозможи непречено извршување на работата. Да се прилагоди работното време, за да вработените доаѓаат во контакт со што помал број на други лица.
3. Работници со настинка (треска, кивање, кашлање и болки во телото) - треба да останат дома и да се јават кај својот матичен лекар по телефон за консултација. Исто така да го известат својот претпоставен, за да се информираат останатите вработени, кои може пред појавата на симптомите биле во непосреден контакт со заболеното лице.
4. На вработениот, кој на работно место покажува почетни знаци на настинка, обезбедете му маска, и упатете го веднаш да се консултира со матичниот лекар. Маската да се користи еднократно, односно онолку колку што е





наведено во декларацијата. При користење, маската треба да ги покрие и носот и устата. Маската се фрла во сад за отпадоци.



5. Пред влегување во работниот простор, обезбедете задолжителна дезинфекција на обувките и рацете. За таа цел е потребно да се обезбеди подлога за бришење на обувки, натопена со средство за дезинфекција ($\frac{1}{4}$ средство за чистење на база на хлор и $\frac{3}{4}$ вода), поставено пред влезот во работната просторија. Да се користи посебен влез само за вработените (доколку е тоа возможно). Потребно е рацете прво да се измијат со топла вода и сапун (обезбедете сидни дозери за сапун, средства за дезинфекција, марамици за дезинфекција), минимум 20 секунди, особено веднаш при влез во работната средина, за да се спречи евентуален внес на вирусот од надворешната средина во работната средина. За бришење на рацете да се користат хартиени марамици/брисачи кои по употреба веднаш ќе се фрлат во корпа за отпадоци. Во недостаток на вода и сапун, да се користи средство за дезинфекција на раце (препорачувајте вработените да користат лични производи за хигиена на рацете) , кое содржи најмалку 60% алкохол. За сите вработени потребно е да се обезбеди гел за дезинфекција на раце.



6. Мијте/дезинфицирајте ги рацете за да се заштитите од бактерии, секогаш кога пристигнувате на работа, кога се враќате во домот, пред јадење, по користење на тоалетот, по контакт со површините во работната околина, при излегување од лифт, напуштање на објект или автомобил, контакти со други лица или животни. Со раце не ги допирајте очите, носот и устата. Повремено дезинфицирајте ги и личните предмети: очила, мобилен телефон, паричник, торба за лап топ/документи, клучеви, приврзоци и сл.



7. Во работната околина, обезбедете чести проветрувања на работните простории, просториите за одмор, тоалети, просториите за оброк/кафе паузи, ходници и други помошни простории.



8. Вирусот може да се задржи на површините и затоа е потребно зголемено одржување на хигиена на:

■ Подови

■ Рачки/кваки на влезните и пролазните врати (ако се двокрилни, внатрешните врати може да бидат заглавени)

■ цврсти површини на шалтер/пулт/пријавница, хемиски пенкала, скенер, копир машина, тастатура, телефон, глумче за сметач и др. додатоци за пишување, спојки, ножици, чаши, стаклени површини и што било друго што доаѓа во директен контакт со рацете

■ рачки на лифт и копчиња во лифт

■ Ракохватите на скалилата





■ Славини

- Копчиња, рачки на казанчињата во тоалетите, дозерите со сапун, апаратите за хартија. Доколку постојат апарати за сушење на раце, потребно е најмалку три пати во текот на денот да се дезинфецираат, да се одржуваат филтрите и соодветно да се менуваат.



За дезинфекција да се користат средства базирани на алкохол. Доколку нема можност или постои ограничување во набавка на средства за дезинфекција, возможно е да се користат средства за домаќинство кои служат за дезинфекција, но да се внимава да не се штетни по здравјето на вработените.

9. Платнените крпи за бришење, чистење и дезинфекција редовно да се перат. Не користете ги и не мешајте исти крпи за да ги избришете подовите и работните површини (измијте одделно во однос на другите ткаенини).



10. Примената на санитарни мерки на работните места и помошните простории треба да се врши пред започнување со работа, за времена на прекин на работата, во текот на работата (препорачано на секои два часа) и по завршување на работните смени. После примена на санитарните мерки, добро да се проветри. Истите мерки се однесуваат и за службените возила, како и за опремата за работа и конструкцијата на објектот (скали, лифтови, ракохвати и сл.).



11. Централните клима уреди може да ја рашират болеста. Затоа за време на епидемијата употребата на централната климатизација потребно е да се спречи или да се намали. Посебно да се внимава на следното:

- Потребно е да се чисти и дезинфицира клима уредот.

- Истовремено со работа на климатизацијата треба да се користи и издувна вентилација или редовно отварање на врата и прозори за да се одржи свеж воздух во просторијата.



12. Ограничете го пристапот на клиенти или држете дозволено минимално растојание од најмалку 2 м. од друго лице, а по можност и поголема оддалеченост. Доколку посетителот добие дозвола за влез во објектот, да се провери дали ги дезинфицирал обувките и рацете. Да се избегнува директно додавање на производи, документација, торби и сл. на клиентите, односно да бидат оставени по потреба на работна маса, на пулт, пријавница и сл.



13. Вработените кои задолжително носат униформа, треба да ја менуваат секој ден. Ако работната облека се одржува дома, неопходно е да се проветрува/пере/чисти на високи температури, а по сушењето, ако типот на материјалот дозволува, да бидат испеглани. Чувајте ја личната облека одвоена од службената / заштитната облека и опремата.



14. Задолжително да се забрани нарачка и достава на храна во објектот. Да се даде препорака да се користи готова пакована произведена храна или сува храна подготвена дома. Пред и по завршување со оброкот, да се дезинфицираат рацете и отпадот да биде исфрлен во канти со поклопец, за посочената намена. Доколку има определни простории за оброк/менза за вработени, да нема задржување/групирање во просторијата и да се следат препораките на СЗО (не повеќе од 5 лица во иста просторија и да се одржува дозволено минимално растојание од најмалку 2 м. од друго лице). Постојано да се проветруваат овие простории.
15. Да се избегнуваат/одложуваат состаноци, службени патувања, присуства на конференции, работилници или друг вид на собири на повеќе од 5 лица во една просторија. Во службените возила, да се избегнува седење еден до друга на возачот и совозачот, односно седењето да биде еден позади друг. Препорака е во возилото да нема повеќе од две лица со задолжително користење на лична заштитна опрема (маски и ракавици).

Заштитни маски

1. Заштитна маска потребно е да носат сите лица кои имаат респираторна инфекција, за да спречи ширење на зараза на друго лице.
2. Не секоја респираторна инфекција е предизвикана од корона вирус, но намалување на имунитетот може да биде причина повеќе.
3. Заштитните маски ќе ве заштитат од директно вдишување на инфективниот агенс, само ако правилно ја користите, но првенствено задржувајте го растојанието од најмалку 2 м од друго лице.
4. Една маска може да се користи се додека не се навлажни.
5. Маските за една употреба не може да се користат повторно откако еднаш ќе се симне од лицето, освен платнените маски кои можат да се перат и пеглаат
6. Заштитната маска не смее да биде спуштена/ оставена на работните површини, да се носи во џеб или да виси околу вратот. На тој начин и самата станува извор на инфекции.
7. Заштитната маска треба точно да биде поставена преку нос, уста и брадата. Да се фиксира на почетокот на носот, од горната страна, да биде врзана на вратот и тилот. Проверете дали маската е добро прилепена на лицето.



Постапка за асанирање на објектот

Асанација на објектот содржи организација на санитарно – хигиенски и санитарно – технички мерки на терен, со цел спречување на ширењето на заразната болест. Во случај да постои сомнение или некој од вработените да е во самоизолација, или во објектот бил присутен посетител за кој се сомнева дека го прекинал периодот на самоизолација, а истата му е наложена, или во текот на работењето некој од вработените добива симптоми кои покажуваат присуство на заразната болест Ковид – 19, треба да се превземат следните мерки за дезинфекција:

- Објектот веднаш да се затвори.
- Да се повика специјализирана компанија која врши дезинфекција.
- Дезинфекција да се врши во вечерните часови, за да може објектот во текот на утрото да биде подготвено за отварање.
- За време на дезинфекцијата вработените не смеаат да бидат присутни во објектот (задолжително да се напушти просторот).
- Средството кое се користи да дезинфекција се распрснува по сите површини во просторот (работни површини, подови, сидовите), а исто така средството се задржува и во воздухот.
- По отварање на објектот, задолжително да се проветри просторот.
- По завршената дезинфекција, треба да се обезбеди потврда за извршената дезинфекција од фирмата која ја вршела.

Според прописите за превентивни мерки за безбедност и здравје при работа CORONA VIRUS nCoV се класифицира како биолошка штетност, што предизвикува сериозна болест кај луѓето и претставува сериозна опасност за вработените, може да има висок ризик од експанзија на животната средина и генерално не се достапни ефективни мерки за профилакса или третман.



МЕНТАЛНА ЗДРАВСТВЕНА ЗАШТИТА ВО ПЕРИОД НА ЕПИДЕМИЈА:

Важно е да се биде информиран во врска со корона вирусот, што би значело придржување до препораките од надлежните институции, но преголемата и постојана изложеност на многу информации може да биде вознемирувачка и да доведе до паника.

- Доколку е возможно да се ограничи следењето на информации за корона вирусот преку вести, портали, социјални мрежи на два пати во текот на денот. Содржините кои се вознемирувачки треба да се одбегнуваат, да не се следат, и да се пратат само содржини поврзани со практични примери, да се овозможи заштита во даден момент. Да се обрне внимание на други интересни теми кои не се поврзани со епидемијата.
- Треба да се избегнуваат информации од непроверени извори. Во вакви ситуации има многу гласини и лажни информации што можат да придонесат за ширење на паника.
- Одржувањето на социјалните контакти е важно. Иако во вакви услови препораката е да се избегнуваат директни контакти, затоа е важно да бидеме во контакт преку социјалните мрежи, телефонски разговори и електронска пошта.
- Важно е одржување на секојдневните рутини или креирање/создавање на нови. Нема причина за прекин на секојдневните активности (освен тие кои не се во склад со превентивните мерки). Ова е можност да се осмислат нови рутини и навики кои се во согласност со препораките од здравствените служби.
- Треба да се примени конструктивна стратегија за справување со стресот и вознемиреноста, да се размисли што помага во стресни ситуации и да се пронајдат начини за лично делување.
- Препорачливо е да се подржат и други лица кои се загрижени, со разговор и практични примери, затоа што поддршката позитивно влијае на менталното здравје и ја зголемува контролата над ситуацијата.





ВАЖНО !

1. Доколку немате план за превенција од инфективни болести со мерки за претпазливост, потребно е веднаш да го изработите кој ќе биде водилка во заштитните дејствија против COVID-19. Треба да сте запознаени со упатствата, советите и препораките на СЗО и надлежните државни институции и да размислите како да ги вметнете ваквите препораки и ресурси во планови поврзани со конкретните работни места. Плановите треба да ги земат предвид и да се осврнат на нивото/нивоата на ризици кои се однесуваат на различни работни места и работни задачи кои вработените ги извршуваат на овие места. Притоа неопходно е да се осврнете на следното:
 - Каде, како и на кои извори на SARS-CoV-2 може да се изложени вработените, вклучително и пошироката јавност, клиентите, соработниците и др.
 - Изложеност на ризик фактори во домот или во опкружувањето.
 - Индивидуални ризик фактори карактеристични за вработените (на пример повозрасни лица; постоење на хронична здравствена состојба, вклучително и имуно-компромитирачки состојби; бременост).
 - Неопходни контроли за справување со овие ризици.
 - Зголемени стапки на отсуство од работа на вработените.
 - Потребата од социјално дистанцирање (одалечување), работни смени со временски предвидени растојанија, намалување на обемот на работење, далечинско обезбедување на услуги, информации и други мерки на намалување на изложеноста.
 - Опции за изведување на основните активности со мален број на вработени, вклучувајќи и обуки за вработени кои се распоредени на други работни места со цел продолжување на работењето или обезбедување на нагло зголемени услуги.
 - Прекинати синџири на испорака или задоцнети испораки на услуги, информации, потребни насоки.
2. За повеќето вработени, заштитата ќе зависи од нагласувањето на важноста на основните мерки за заштита од инфекции. Следствено на ова, сите вработени треба да применуваат добри хигиенски навики и практики за контрола на инфекции, вклучувајќи поттикнување на респираторен бон-тон, како и покривање на устата при кивање и кашлање.
3. Секогаш кога е можно вработените да се обесхрабруваат од меѓусебно користење на своите телефони, работни маси, канцеларии или други работни алати и опрема.
4. Воспоставување и одржување на редовни практики за одржување ред и хигиена, како на пример рутинско чистење и дезинфекција на површини, опрема и други елементи од работната средина. При изборот на средства за чистење, работодавачите треба да се повикаат на информациите на етикетите/упатствата на средствата за дезинфекција од производителот, за користење на сите средства за чистење и

- дезинфекција (на пример концентрати, начин на користење и време на контакт, лична заштитна опрема).
5. Препорачливо е вода за пиење да се користи од јавен водовод. Доколку се користи вода од апарат, задолжително е потребна дезинфекција на сите делови кои се допираат и притискаат при полнење на чашите. Истото важи и за апаратите за кафе. Потребно е редовно да се мијат сите површини (барем еднаш на ден) и да се дезинфицираат сите површини што се допираат при купување на пијалоци или храна.
 6. Да се дефинираат методи за работа и примена на мерки за заштита на работните места. Треба да се осигурате дека работата од дома функционира без тешкотии и проблеми (ИТ – поддршка, интернет врски и др.) За вработените кои ќе работат на своите работни места потребно е да се превземат сите мерки за дезинфекција на работниот простор и опрема, да се следат упатствата кои ги пропишуваат/налага кризниот штаб.
 7. Во случај на позитивен лабораториски потврден случај на КОВИД-19 на вработено лице (со или без симптоми), лицето веднаш се изолира и испраќа дома и се советува ВЕДНАШ да го контактира својот матичен лекар.
 8. Одговорното лице на фирмата го известува Центарот за јавно здравје (ЦЈЗ) им доставува комплетни податоци за позитивниот работник/ци на КОВИД-19 (име и презиме, адреса, тел.број) подготвува список на лица кои согласно работното место се во близина (до него ,пред и позади) на работното место на позитивниот работник кој се предава на епидемиолошката служба од ЦЈЗ.
 9. По направениот епидемиолошки увид од страна на ЦЈЗ и направената проценка на ризик, се дефинира листата на лица кои со решение од Државниот санитарен и здравствен инспекторат се ставаат под здравствен надзор за домашна изолација во траење од 14 дена.
 10. По направеното темелно механичко чистење на погоните /просториите и направената дезинфекција од страна на овластена установа за ДДД, се продолжува со нормалниот производствен процес

Користени извори

<https://www.cdc.gov/>

<https://www.cpwr.com/covid-19>

<https://www.osha.gov/Publications/OSHA3990.pdf>

http://www.ibew.org/media-center/Articles/20Daily/2003/200318_COVID-19

Препорака од надлежни национални институции

Поддршка и вклученост на Членови на МЗЗПР и BALcanOSH.net