



Udruženje zaštite na radu Crne Gore

UPUTSTVO

O PREVENTIVNIM MJERAMA ZA BEZBJEDAN I ZDRAV RAD U KANCELARIJAMA / JAVNIM INSTITUCIJAMA U CILJU PREVENCIJE OD COVID – 19



Najčešći simptomi:

Groznica
Umor
Suv kašalj

Kod nekih može da se javi i:

Bolovi
Curenje iz nosa
Upaljeno grlo
Kratak dah
Dijareja

Prema Pravilniku o mjerama zaštite na radu od rizika izloženosti biološkim materijama KORONA VIRUS se svrstava:

- biološke materije iz grupe 4 su one materije koje mogu da prouzrokuju tešku bolest kod ljudi i predstavljaju ozbiljnu opasnost po zaposlene,
- može postojati visok nivo rizika proširenja na okolinu,
- uglavnom nijesu dostupne efikasne mjere profilakse, odnosno liječenja

Zadržavanje virusa na površinama

Virus se može zadržati na površinama i zbog toga treba pojačati higijenu na:

- kvakama ulaznih i prolaznih vrata
- čvrstim površinama na šalterima, hemijskim olovkama;
- ručkama od liftova i dugmadima u liftu;
- rukohvati na stepeništima;
- slavinama
- dugmadima i ručkama WC-kotlića
- baterijama sa sapunom;
- tastaturama, telefonima, miševima, mobilnim telefonima;
- priboru za pisanje, heftanje, makazama, naočarima.

Identifikujte zaposlene koji mogu da rade od kuće, ključne zaposlene za koje je neophodno da dolaze na posao i zaposlene koji neće biti uposleni tokom krize; za svaku grupu definišite nove metode rada i primijenite mjere zaštite na radnim mjestima; fleksibilni rad od kuće - osigurati da rad od kuće funkcioniše bez značajnijih smetnji (dostupna IT podrška, dostupan hardware, adekvatan protok

interneta); zaposleni koji ne mogu da rade od kuće – preduzmite mjere dezinfekcije radnog prostora i opreme koju zaposleni koriste, omogućite zaposlenima da vrše dezinfekciju ruku i prate uputstva za zaštitu od infekcije koje propisuje Nacionalno koordinaciono tijelo i Ministarstvo zdravlja, prilagodite radno vrijeme kako bi zaposleni dolazili u kontakt sa što manjim brojem ljudi.

OSNOVNE PREPORUKE ZA SPREČAVANJE PRENOSA INFEKCIJE NOVIM KORONA VIRUSOM

- 1. Ako ste prehladeni - ostanite kod kuće i javite se izabranom ljekaru telefonom, radi konsultacije. Ako ste u nedoumici, potražite informacije na sajtu Instituta za javno zdravlje.**
- 2. Masku koristite samo ukoliko ste prehladeni i curi vam nos, ili kijate i kašljete,** njeđujete bolesnika, ili ako u prehladenom stanju izlazite iz kuće (do ljekara, u kupovinu, apoteku i sl). Bolje je da tada zamolite da vam neko drugi pomogne u nabavci. Stavite masku na lice tako da vam pokrije i nos i usta. Maske se koriste jednokratno, onoliko dugo koliko je napisano na deklaraciji. Ikoristene maske se odlađu u smeće.
- 3. Perite ruke toplom vodom i sapunom u trajanju od 20 sekundi,** a potom obrišite papirnim ili ličnim ubrusom svaki put kada: uđete u kuću (dođete na posao), prije jela, poslije upotrebe toaleta, korišćenja papirne maramice, čišćenja stana, rada s prljavim vešom, nakon kontakta sa javnim površinama ili drugim ljudima i životinjama.
- 4. Ne dodirujte rukama usne, nos i oči.**
- 5. Ukoliko ste na mjestu gde ne možete oprati ruke, koristite dezinfekcione maramice** (njima uklanjate vidljivu prljavštinu), a potom sredstvo za dezinfekciju.
- 6. Pri kašljanju i kijanju** koristite jednokratnu papirnu maramicu i potom je bacite u korpu ili to radite u savijen lakat.
- 7. Radne površine i podove** možete prati ili brisati redovnim sredstvima za održavanje higijene (75% alkohol, asepsol, vodeni rastvori na bazi hlora i dr). Ne smiju se mješati krpe za radne površine i pod. Treba ih redovno mijenjati i prati, i po mogućnosti sušiti na suncu
- 8. S vremena na vrijeme dezinfikujte** naočare, mobilne telefone, ključeve, kvake i novčanike.
- 9. Često provjetravajte prostorije** u kojima boravite.
- 10. Održavajte distancu od 2 metra** od drugih ljudi na javnim mjestima.

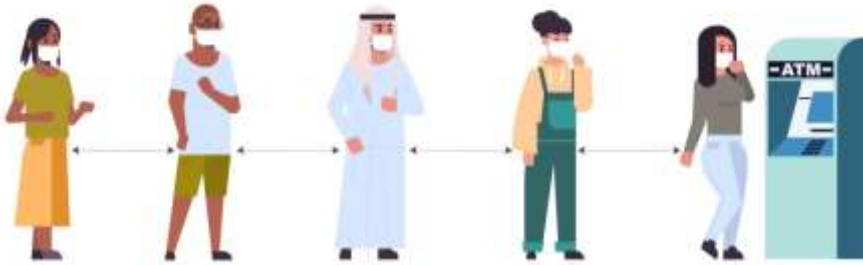


OSNOVNE PREPORUKE ZA SPRJEČAVANJE PRENOSA INFEKCIJE NOVIM KORONA VIRUSOM U JAVNIM INSTITUCIJAMA/KANCELARIJAMA

1. Za zaposlene koji mogu obavljati svoje radne zadatke na taj način omogućite im rad od kuće.
2. Zaposleni koji su prehladeni (sa povišenom tjelesnom temperaturom, kašljanjem, kijanjem i bolovima u tijelu) – treba da ostanu kod kuće i jave se izabranom ljekaru telefonom, radi konsultacije.
3. Ako neko ima tek početne znake prehlade, obezbijedite mu masku, uputite zaposlenog da se javi svom izabranom ljekaru i obezbijedite zamjenu.
4. Organizujte rad tako da osobe istih kvalifikacija i sistematizacije za ista radna mjesta rade u različitim smjenama kako bi se u slučaju oboljevanja jedne od njih spriječilo širenje bolesti i obezbjedilo nesmetano obavljanje posla.
5. Obezbjedite često provjetranje radnih prostorija, prostorija za odmor, toaleta, hodnika.



6. **Manji broj i razmak između klijenata možete obezbjediti:**
 - a. **oznakama na podu** (pomoću naljepnica ili brisivom farbom) koje simbolizuju minimalan razmak između klijenata od 2 m.
 - b. **postavljanjem plakata** na kojima informišete građane da između svakog mora biti obezbjeđeno rastojanje od 2 m, da pri ulazu ili izlazu iz objekta moraju poštovati držanje rastojanja, odnosno da strpljivo sačekaju svoj red, da koriste lift samo ako ne mogu ići pješke, u liftu se u odnosu na kapacitet, veličinu, kao i potrebu držanja rastojanja od 2 m, određuje broj osoba koje ga mogu koristiti
 - c. **zaduživanjem zaposlenog** koji će voditi računa da propušta samo bezbjedan broj građana u objekat ili davanjem brojeva klijentima.
7. **Obezbjedite sredstva za higijenu ruku** zaposlenih (zidni dozeri za tečni sapun/dezinficijenti, dezinfekcione maramice). U suprotnom, preporučite zaposlenima da koriste lične zalihe sredstava za higijenu ruku, pored redovnog i čestog pranja ruku vodom i sapunom.
8. **Na radnom mjestu obezbjedite pojačanu dinamiku čišćenja, pranja i dezinfekcije** svih površina (podovi, rukohvati stepeništa, kvake, dovratnici, vrata, stakla, liftovi, toaleti) sredstvima na bazi hlora, dok se radne površine, tastaure, telefoni, miševi, mobilni telefoni, pribor za pisanje, heftanje, makaze, naočare i sve drugo što dolazi u direktan kontakt sa rukama, dezinfikuju sredstvom na bazi alkohola. Ukoliko niste u mogućnosti da bilo šta od navedenih preparata nabavite, preparati za održavanje higijene domaćinstva na bazi hlora takođe mogu poslužiti svrsi, pri čemu treba voditi računa o koncentraciji koja neće biti štetna po zdravlje ljudi.
9. **Naročito pojačajte održavanje higijene na:**
 - a. kvakama ulaznih i prolaznih vrata
 - b. čvrstim površinama na šalterima, hemijskim olovkama
 - c. ručkama od liftova i dugmadima u liftu
 - d. kvakama od vrata
 - e. drškama gelendera na stepeništima
 - f. slavinama
 - g. dugmadima i ručkama WC-kotlića
 - h. dozerima sa sapunom
10. **Krpe koje se koriste za pranje i dezinfekciju redovno prati.** Ne koristiti i ne mješati iste krpe za brisanje podova i radnih površina (odvojeno prati u odnosu na ostale tkanine).
11. **Obezbjedite distancu između zaposlenih od najmanje 2 metra**, a poželjno i veću.
12. Ukoliko ne postoji fizička barijera između službenika i klijenata (staklo, pleksiglas i sl.), razmotrite **postavljanje fizičke barijere između zaposlenih i klijenata**. Samu barijeru je neophodno tokom radnog vremena dezinfikovati sa obe strane najmanje tri puta, najbolje posle svakog klijenta. Ukoliko je isto nemoguće, treba razmotriti drugačiju organizaciju rada.
13. **Instistirati na ON-LINE plaćanju usluga**, kad god to proces omogućuje
14. Izbjegavati kontakt sa novcem (papirnim i metalnim), odnosno kad god je to moguće organizovati plaćanje usluga platnim karticama ili mobilnim aplikacijama.
15. **U toaletima je neophodno obezbjediti stalan dotok zdravstveno ispravne vode**, upotrebu sapuna, papirnih ubrusa i dezinfekcionih sredstava. Ukoliko postoje aparati za sušenje ruku neophodno ih je najmanje tri puta na dan dezinfikovati, održavati filtere i adekvatno ih mjenjati.
16. **Preporučuje se upotreba vode za piće iz javnog vodovoda.** Ukoliko se koristi voda iz aparata, neohodna je redovna dezinfekcija svih slavina, ručica i djelova koji se hvataju ili pritiskaju pri punjenju čaša. Isto se odnosi na aparate za kafu.



17. **Za ishranu zaposlenih koristiti upakovanu hranu**, prije i nakon jela obavezno dezinfikovati ruke. Otpatke prikupljati u za to namjenski određene posude. Ne preporučuje se da u trpezariji ili prostoru za ishranu bude veći broj zaposlenih odjednom. Odrediti dinamiku kojom zaposleni objeduju tako da u datoj prostoriji bude manji broj zaposlenih uz razmak od minimum 2 metra između njih i stalno provjetranje prostorije.
18. **Nakon povratka sa radnog mjesta kući obuću treba dezinfikovati** hlornim preparatom ili drugim dezinfekcionim sredstvom. Radnu obuću ne koristiti za druge namjene. U stambenim jedinicama ne nositi obuću koja se koristila za kretanje za otvorenom ili radnom mjestu.
19. **Zaposleni koji imaju obavezu nošenja uniformi, istu treba svaki dan da mijenjaju**. Ukoliko se radna odjeća pere kući, neophodno je istu prati na visokim temperaturama, a nakon sušenja, ukoliko vrsta materijala dozvoljava, peglati.

Korišćenje klima uređaja

Centralni klima uređaj može da proširi prenosioc bolesti. Tokom epidemije, upotrebu centralne klimatizacije treba zaustaviti ili smanjiti. Obratite pažnju na sljedeće:

- Potrebno je očistiti i dezinfikovati klima uređaj;
- I ncentralizovanu klimatizaciju, treba redovno čistiti;
- Redovno otvarajte vrata i prozore da biste omogućili cirkulaciju svježeg vazduha.



Izbjegavajte bliske kontakte, rukovanje, grljenje, ljubljenje i budite na udaljenosti od 2 m od drugih

Izbjegavajte skupove i sastanke u gužvi

Izbjegavajte dodirivanje očiju, nosa i usta

Perite ruke sapunom i vodom najmanje 20 sekundi, posebno nakon toaleta, kivanja, kašljanja kao i prije i poslije jela

Zaštitite ostale tako što ćete ostati kod kuće ukoliko ste bolesni, prekrivanjem usta i nosa maramicom ukoliko kašljete ili kijate

Potražite informacije o epidemiji na site-u Instituta za javno zdravlje

PROČITAJ, PRIMJENI, PROSLIJEDI !