

Instrukcja przygotowania zakładu pracy na wypadek rozprzestrzeniania COVID-19

Opracowano na podstawie rekomendacji Światowej Organizacji Zdrowia (WHO)

Pod koniec grudnia władze Chin poinformowały o pierwszych przypadkach zapaleń płuc spowodowanych nowym rodzajem koronawirusa 2019-nCoV, obecnie nazwanym SARS-CoV-2. Choroba, którą wywołuje wirus nosi nazwę COVID-19. Ponieważ dalsze szerzenie choroby jest prawdopodobne, poniżej przedstawiamy najważniejsze informacje dotyczące przygotowania zakładu pracy oraz podajemy wiarygodne źródła informacji.



Jak szerzy się COVID-19

Chorzy na COVID-19 podczas kaszlu, kichania, mówienia uwalniają z dróg oddechowych wydzielinę, w której znajdują się wirusy. Kropelki wydzieliny zawierające wirusa osiadają na powierzchniach (biurkach, krzesłach, klawiaturach), dlatego łatwo dochodzi do zakażenia przez dotykanie rękoma zabrudzonych przedmiotów, a następnie dotykanie okolic twarzy (dotykanie ust, przecieranie oczu). Wirus przenosi się również przez bliski kontakt z osobą chorą – wdychanie bezpośrednio do dróg oddechowych. Można więc powiedzieć, że szerzy się tak samo, jak grypa.

Według informacji WHO u większości pacjentów (80%) przebieg choroby COVID-19 jest łagodny. Na ciężki przebieg narażone są przede wszystkim osoby starsze i z chorobami przewlekłymi (cukrzyca, choroby serca, choroby płuc).

Czynnikami wpływającymi na ryzyko zakażenia i ciężki przebieg choroby jest również stan immunologiczny pacjenta wynikający z naturalnej odporności i ogólnego stanu zdrowia.



Profilaktyka

Podstawowe zasady higieny opisane poniżej pomogą zapobiegać szerzeniu zakażeń w miejscu pracy. Działania powinny zostać podjęte nim COVID-19 zacznie się rozprzestrzeniać w rejonie/mieście działania firmy.

Czystość

- Upewnij się, że miejsce pracy jest czyste i higieniczne.
- Powierzchnie (np. biurka i stoły) i przedmioty (np. telefony, klawiatury) należy regularnie czyścić środkami dezynfekującymi. Kontakt z przedmiotami i powierzchniami zanieczyszczonymi skażoną wydzieliną z dróg oddechowych jest jednym ze sposobów szerzenia się COVID-19.
- Zaopatrz miejsce pracy w zamknięte kosze na śmieci.

Higiena rąk

- Zalecaj pracownikom, dostawcom i klientom częste i dokładne mycie rąk.
- Umieść pojemniki ze środkami do dezynfekcji rąk w widocznych i łatwo dostępnych miejscach oraz dbaj o to, by były regularnie uzupełniane.

- Porozwieszaj plakaty instruujące, jak prawidłowo myć ręce.
- Informuj o konieczności częstego mycia rąk różnymi kanałami np. podczas spotkań z pracownikami, używając narzędzi do komunikacji wewnętrznej, zaleceniami od specjalistów ds. bezpieczeństwa i higieny pracy.
- Upewnij się, że pracownicy mają dostęp do miejsc, w których mogą myć ręce wodą z mydłem.
- Pamiętaj, że higiena rąk jest ważnym elementem profilaktyki przeciwwirusowej.

Higiena podczas kaszlu i kichania

- Porozwieszaj plakaty promujące higienę podczas kaszlu i kichania (należy zakrywać usta i nos ręką lub chusteczką. Po użyciu chusteczki bezzwłocznie ją wyrzucić, a ręce dokładnie umyć).
- Zapewnij osobom z objawami zakażenia dróg oddechowych dostęp do maseczek (chirurgiczne albo o wyższych normach) **i/albo** chusteczek.
- Informuj o konieczności przestrzegania powyższych zasad różnymi kanałami np. podczas spotkań z pracownikami, używając narzędzi do komunikacji wewnętrznej, zaleceniami od specjalistów ds. bezpieczeństwa i higieny pracy.
- Pamiętaj, że prawidłowe nawyki podczas kaszlu i kichania są ważnym elementem profilaktyki przeciwwirusowej.

Objawy chorobowe

- Poinstruj swoich pracowników, że w razie pojawienia się zakażeń COVID-19 w Twoim mieście/regionie, każdy kto ma gorączkę (>38C), stan podgorączkowy (>37,3C) lub objawy zakażenia dróg oddechowych (nawet niewielkie) musi zostać w domu. Dotyczy to również osób, które przyjęły leki przeciwbólowe albo przeciwzapalne. Mogą one maskować objawy zakażenia.
- Przekaż jasno pracownikom, że czas nieobecności z wyżej wymienionego powodu zostanie potraktowany jako czas zwolnienia chorobowego.
- Upewnij się, że w razie wystąpienia ognisk COVID-19 polityka dotycząca nieobecności zostanie złagodzona i będzie zgodna z wytycznymi organizacji rządowych.
- Przekazuj powyższe informacje wszystkimi kanałami komunikacji.
- Opracuj materiały informacyjne (np. plakaty) lub skorzystaj z materiałów instytucji państwowych.



Podróże służbowe

Przed podróżą

- Upewnij się, że Twoja organizacja i wszyscy pracownicy znają/wiedzą, gdzie szukać zaleceń dla podróżujących oraz aktualnych informacji o ogniskach występowania koronawirusa SARS-CoV-2. Informacje te są dostępne na stronach:
 - Głównego Inspektoratu Sanitarnego (GIS): <https://gis.gov.pl/kategoria/aktualnosci/>
 - Europejskiego Centrum Zapobiegania i Kontroli Chorób (ECDC) <https://www.ecdc.europa.eu/en/geographical-distribution-2019-ncov-cases>
 - Ministerstwa Spraw Zagranicznych <https://www.gov.pl/web/dyplomacja/informacje-dla-podrozujacych>
- Oceniaj ryzyko i korzyści związane z podróżą służbową wyłącznie na podstawie aktualnych informacji.

- Unikaj wysyłania w podróże służbowe w rejony występowania COVID-19 pracowników, którzy mogą być w grupie ryzyka ciężkiego przebiegu choroby (osoby starsze, cierpiące na choroby przewlekłe, w szczególności cukrzycę, choroby serca, choroby płuc).
- Wszyscy pracownicy podróżujący w rejony występowania COVID-19 powinni zostać poinstruowani o zasadach bezpiecznego podróżowania przez wykwalifikowaną kadrę medyczną lub odpowiednie służby.
- Rozważ zaopatrzenie podróżujących w buteleczki z płynem dezynfekującym.

Podczas podróży

- Poinstruuj pracowników, aby podczas podróży często myli ręce i unikali zbliżania się (na odległość mniejszą, niż 1 metr) do osób kaszlących i kichających.
- Upewnij się, że podróżujący pracownicy wiedzą, co mają robić, gdy wystąpią u nich objawy choroby.
- W miejscach, w których stwierdzono przypadki zakażenia wirusem SARS-CoV-2 pracownicy powinni zachować szczególną ostrożność i bezwzględnie stosować się do zaleceń miejscowych władz.

Po powrocie z podróży

- Pracownicy wracający z obszarów występowania choroby COVID-19 powinni przez 14 dni codziennie monitorować swój stan zdrowia. W tym dwa razy dziennie mierzyć temperaturę.
- W przypadku zaobserwowania u siebie co najmniej jednego z objawów zakażenia (gorączka, kaszel, duszność) pracownik powinien zostać w domu, izolować się (również od członków rodziny) i powiadomić stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłosić się do najbliższego oddziału zakaźnego (<https://gis.gov.pl/mapa/>). Może również umówić wizytę telemedyczną, dzwoniąc na infolinię pod numerem telefonu: 801 405 905. Podczas wizyty powinien poinformować o odbytych w ostatnim czasie podróżach.



Plan działania

- Przygotuj miejsce pracy na wypadek wystąpienia potwierdzonych zakażeń COVID-19 w Twoim mieście/ regionie:
 - Wyznacz oddzielne pomieszczenie dla osób, u których w trakcie pracy pojawią się objawy zakażenia COVID-19. Osoba taka powinna zostać bezzwłocznie odizolowana od innych i odesłana do domu.
 - Zidentyfikuj pracowników najbardziej zagrożonych i ich wspieraj. Dotyczy to osób, które podróżowały w ostatnim czasie w rejony występowania COVID-19 oraz osoby w grupie ryzyka ciężkiego przebiegu choroby (osoby starsze, cierpiące na choroby przewlekłe, w szczególności cukrzycę, choroby serca, choroby płuc).
- Zarządź pracę zdalną. W przypadku wystąpienia COVID-19 w Twoim regionie instytucje państwowe i zdrowotne mogą odradzać podróżowanie środkami komunikacji miejskiej i zalecać unikanie zatłoczonych miejsc. Praca zdalna pozwoli podtrzymać działalność firmy przy maksymalnym bezpieczeństwie pracowników.
- Opracuj plan ciągłości działania firmy.

- Plan przygotuje Twoją organizację na wystąpienie zakażeń COVID-19 w miejscu pracy. W przyszłości będzie przydatny dla innych zagrożeń.
- Plan powinien określić, jak podtrzymać działalność firmy, nawet jeśli znaczna liczba pracowników i dostawców nie będzie mogła pracować.
- Przygotuj schemat komunikacji tak, aby w chwili wdrożenia planu wszyscy pracownicy i dostawcy wiedzieli, co mają robić. Podkreślaj jak ważne jest, aby osoby z gorączką lub objawami zakażeń górnych dróg oddechowych nie przychodziły do pracy.
- Plan powinien obejmować również przeciwdziałanie skutkom socjalnym i psychologicznym w przypadku pojawienia się zakażeń COVID-19 w miejscu pracy.
- Skonsultuj przygotowany plan z lokalnymi władzami.



Aktualna sytuacja

Aktualną sytuację epidemiologiczną można śledzić na stronach:

Głównego Inspektoratu Sanitarnego (GIS): <https://gis.gov.pl/kategoria/aktualnosci/>

Europejskiego Centrum Zapobiegania i Kontroli Chorób (ECDC):

<https://www.ecdc.europa.eu/en/geographical-distribution-2019-ncov-cases>