

ПРОГРАМА ЗА ИЗВЪНРЕДЕН ИНСТРУКТАЖ

/Използвани са материали на Национален център по общественото здраве и анализи, Колабориращ център на СЗО по здраве при работа/

Как се разпространява COVID-19?

В случай че човек, който има COVID-19, кашля или издишва, се отделят капчици заразна течност. Повечето от тези капчици попадат върху близки повърхности и предмети - като бюра, маси или телефони. Хората могат да се заразят с COVID-19 чрез докосване на замърсени повърхности или предмети - и след това да докоснат очите, носа или устата си. Ако стоят в близост до човек с COVID-19, те могат да се инфектират, като вдишват капки, изкашлиани или издишани от болелите. С други думи, COVID-19 се разпространява по подобен на грипа начин. Повечето лица, заразени с COVID-19, изпитват леки симптоми и се възстановяват. Някои обаче могат да развият по-сериозно заболяване и да се нуждаят от болнична помощ. Рискът от сериозни заболявания нараства с възрастта: хората над 40 години са по-уязвими от тези под 40 години. Хората с отслабена имунна система и с диабет, сърдечни и белодробни заболявания също са поуязвими спрямо сериозни заболявания.

Обикновени начини за предотвратяване разпространението на COVID-19 на Вашето работно място

Мерките, изискващи малко средства, посочени по-долу, ще ви помогнат да предотвратите разпространението на инфекции на работното ви място, като настинки, грип и стомашни вируси, и да защитите вашите клиенти, изпълнители и служители.

Процедури:

- Уверете се, че работните ви места са чисти и хигиенични
 - Повърхностите (например бюра и маси) и предметите (например телефони, клавиатури) трябва редовно да се избърсват с дезинфектант.
 - Защо? Замърсяването върху повърхности, докоснати от служители и клиенти, е един от основните начини за разпространение на COVID-19.
- Редовното и цялостно миене на ръцете от служители, изпълнители и клиенти
 - Поставете дозатори с препарат за почистване на ръцете на видни места около работното място. Уверете се, че тези дозатори редовно се пълнят.
 - Поставете информационни табла, популяризиращи миенето на ръцете – попитайте за тях местния орган по общественото здраве или погледнете на сайта www.WHO.int.
 - Комбинирайте това с други мерки за комуникация, като предлагане на ръководства от служители по безопасност и здраве при работа, инструктажи по време на работни съвещания и информация по Интранет за насърчаване на миенето на ръце.
 - Уверете се, че персоналът, изпълнителите и клиентите имат достъп до места, където могат да мият ръцете си със сапун и вода.
 - Защо? Измиването убива вируса върху ръцете и предотвратява разпространението на COVID-19.
- Насърчаване на хигиена на дихателната система на работното място.
 - Поставете на информационни табла, насърчаващи хигиената на дихателната система. Комбинирайте това с други мерки за комуникация, като предлагане на ръководства от служители по безопасност и здраве при работа, инструктажи по време на работни съвещания и информация по Интранет и т.н.
 - Уверете се, че има налични обикновени хирургични маски за лице и/или хартиени кърпи на работните ви места за тези, при които се появи хрема или кашлица по

време на работа, заедно със затворени кошчета за хигиенично изхвърляне на отпадъците.

- Защо? Добрата дихателна хигиена предотвратява разпространението на COVID-19.
- Съветвайте служителите и/или контрагенти да се консултират съгласно националните препоръки за пътуване, преди командировка.
- Информирайте своите служители, контрагенти и клиенти, че ако COVID-19 започне да се разпространява във вашата общност, всеки с дори лека кашлица или ниска температура (37,30 C или повече) трябва да остане у дома. Те също трябва да останат въщи (или да работят в къщи), ако им се е наложило да приемат лекарства, като парацетамол/ацетаминофен, ибупрофен или аспирин, които могат да прикрият симптомите на инфекция.
- Продължавайте да комуникирате и популяризирайте препоръката, че хората трябва да стоят въщи, дори ако имат само леки симптоми на COVID-19.
- Поставете информационни табла с това съобщение на работните си места. Комбинирайте това с други комуникационни канали, често използвани във вашата организация или бизнес.
- **Вашите служби по трудова медицина, местният орган за обществено здраве или други партньори може да са разработили материали за кампании за популяризиране на това послание.**
- Пояснете на служителите, че ще могат да отчитат това време като отпуск по болест.

Имате предвид, когато пътувате вие и/или вашите служители

• Преди пътуване

○ Уверете се, че вашата организация и нейните служители разполагат с най-новата информация за областите, в които COVID-19 се разпространява. Можете да намерите това на:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>

- Въз основа на най-новата информация, вашата организация трябва да оцени ползите и рисковете, свързани с предстоящите планове за пътуване.
- Избягвайте да изпращате служители, които може да се изложат на по-висок риск от сериозно заболяване (напр. по-възрастни служители и такива с диабет, сърдечни и белодробни заболявания) в области, където COVID-19 се разпространява.
- Уверете се, че всички лица, пътуващи до места, потвърждаващи COVID-19, са информирани от квалифициран специалист (например служба по трудова медицина, личен лекар или местен обществен здравен партньор).
- Помислете за снабдяване на служителите, които ще пътуват, с малки бутилки (под 100 мл) дезинфектант на алкохолна основа. Това може да улесни редовната дезинфекция на ръцете.

• Докато пътувате:

- Насърчавайте служителите редовно да мият ръцете си и да стоят поне на метър от хора, които кашлят или кихат.
- Уверете се, че служителите знаят какво да правят и с кого да се свържат, ако се чувстват зле по време на пътуване.
- Уверете се, че вашите служители спазват инструкциите на местните власти, където пътуват. Ако местните власти им кажат например да не отиват някъде, те трябва да се съобразят с това. Вашите служители трябва да спазват всички местни ограничения за пътуване, движение или обществени мероприятия.

• Когато вие или вашите служители се върнете от пътуване:

- Служителите, завърнали се от район, където се разпространява COVID-19, трябва да се наблюдават за симптомите в продължение на 14 дни и да мерят

температурата си два пъти на ден.

○ Ако развият дори лека кашлица или ниска температура (т.е. температура 37,30 C или повече), те трябва да стоят вкъщи и да се самоизолират. Това означава да се избягва близък контакт (един метър или по-близо) с други хора, включително с членове на семейството. Те трябва също да се обалят на своя личен лекар или на местния отдел за обществено здраве, като им предоставят подробности за последните си пътувания и симптоми.

Подготовка на вашия бизнес в случай, че COVID-19 бъде потвърден във вашата общност

- Разработете план какво да направите, ако служител се разболее и има съмнение за COVID-19 на някое от вашите работни места.
 - Планът трябва да обхваща настъпването на болния в стая или зона, където да бъде изолиран от другите на работното място, ограничаване на броя на хората, които имат контакт с болния, и свързване с местните здравни власти.
 - Помислете как да идентифицирате хората, които могат да бъдат изложени на риск, и да ги подкрепите, без да се слага стигма и дискриминация на работното място. Това може да включва лица, които наскоро са пътували в район, за който са докладвани случаи на заболяването, или друг персонал, за който има условия да се изложи на по-висок риск от сериозни заболявания (например при диабет, сърдечни и белодробни заболявания, по-напреднала възраст).
 - Уведомете местните органи по обществено здраве, че разработвате план и потърсете тяхното участие.
- Популяризирайте редовно дистанционната работа в цялата организация. Ако е налице огнище на COVID-19 във вашата общност, здравните власти могат да посъветват хората да избягват градския транспорт и местата с много хора. Дистанционната работа ще помогне на бизнеса ви да продължи да работи, докато вашите служители остават в безопасност.
- Разработете план за действие и непрекъснатост на бизнеса в извънредни ситуации за общностите, където вашият бизнес е действащ.
 - Планът ще ви помогне да подготвите вашата организация за случай на огнище на COVID-19 на работните места или общността. Може да важи и за други спешни здравни състояния.
 - Планът трябва да се занимава с това, как да поддържате бизнеса си дори ако значителен брой служители, изпълнители и доставчици не могат да дойдат до вашата бизнес организация - било поради местни ограничения за пътуване, или защото са болни.
 - Информирайте своите служители и изпълнители за плана и се уверете, че са запознати с това, което трябва да направят – или да не правят съгласно плана. Подчертайте ключовите моменти, като важност да останат далеч от работата дори ако имат само леки симптоми или е трябвало да приемат лекарства (напр. парацетамол, ибупрофен), които могат да замаскират симптомите.
 - Бъдете сигурни, че вашият план е насочен към психичното здраве и социалните последици в случай на потвърждаване на COVID-19 на работното място или в общността и предлагайте информация и подкрепа.
 - **За малки и средни предприятия без вътрешнофирмен персонал за подкрепа на здравето и благополучието, разработете партньорства и планове със службите по трудова медицина и местните здравни и социални служби преди настъпване на ситуация.**
 - Вашият местен или национален орган за обществено здраве може да бъде в състояние да предложи подкрепа и насоки при разработването на плана.