



NAJVAŽNIJE UPUTE ZA POSLODAVCE I RADNIKE VEZANO UZ COVID -19 BOLEST

1. Put prijenosa bolesti i simptomi

Bolest se prenosi tijekom bliskog kontakta, kapljičnim putem (izravan kontakt s izlučevinama bolesnika) i inhalatorno (udisanjem aerosola koji nastaje pri medicinskim zahvatima u zdravstvenim ustanovama).

Nije poznato u kojoj mjeri postoji mogućnost prijenosa zaraze fekalno-oralnim putem (unos kroz probavni sustav prljavim rukama, zagađenom hranom ili vodom), spolnim putem ili putem krvi.

Najčešće zabilježeni simptomi su: povišena tjelesna temperatura, kašalj, otežano disanje, bolovi u mišićima te umor i opća slabost.

2. Bliski kontakt uključuje sljedeće:

Bliski kontakt se u svrhu zdravstvenog nadzora u karanteni/samoizolaciji definira kao:

- dijeljenje kućanstva s oboljelim od COVID-19
- izravan tjelesni kontakt s oboljelim od COVID-19 (npr. rukovanje)
- nezaštićen izravni kontakt s infektivnim izlučevinama oboljelog od COVID-19 (npr. dodirivanje korištenih

maramica golom rukom ili ako se bolesnik iskašlje u osobu)

- kontakt „licem u lice“ s oboljelim od COVID-19 na udaljenosti manjoj od 2 metra u trajanju duljem od 15 minuta
- boravak u zatvorenom prostoru (npr. učionica, soba za sastanke, čekaonica u zdravstvenoj ustanovi, itd.) s oboljelim od COVID-19 na udaljenosti manjoj od 2 metra u trajanju duljem od 15 minuta.

3. Radnici bez simptoma

Osobe koje tijekom razdoblja samoizolacije ne razviju niti jedan simptom kompatibilan s COVID-19 (npr. povišena tjelesna temperatura, kašalj, nedostatak zraka/kratki dah, nagli gubitak mirisa, okusa ili promjena okusa) mogu se vratiti na svoje radno mjesto bez provedbe testiranja.

Ovo pravilo ne odnosi se na zdravstvene radnike i osoblje domova u sustavu socijalne skrbi.

4. Sumnja na bolest kod radnika

Ukoliko osoba ima sumnju da je bila u kontaktu s izvorom koronavirusa te pokazuje znakove bolesti dišnog sustava (kašalj i/ili teškoće disanja i/ili grlobolja i/ili povišena temperatura) o tome mora obavijestiti stručnjaka zaštite na radu kod poslodavca ili drugu odgovornu osobu poslodavca radi poduzimanja mjera zaštite zdravlja ostalih radnika, nakon čega će potražiti liječničku pomoć na način da telefonski obavijesti svog liječnika obiteljske medicine.

Kod sumnje na bolest radnika uzrokovanu koronavirusom, stručnjak zaštite na radu ili druga odgovorna osoba poslodavca odmah mora kontaktirati nadležnog epidemiologa.

5. Postupanje s bliskim kontaktima oboljelih osoba

Za zdrave osobe koje su bliski kontakti oboljeloga od koronavirusa predviđena je samoizolacija kod kuće uz pasivni zdravstveni nadzor (svakodnevno mjerenje temperature i javljanje liječniku obiteljske medicine) sukladno važećim uputama Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo.

Radnicima koji su u samoizolaciji kao i osobama na liječenju, izostanak s radnog mjesta tretira se kao privremena nesposobnost za rad (bolovanje).

6. Opće mjere zaštite

U svrhu čim uspješnije prevencije zaraze na radnim mjestima potrebno je:

- održavati udaljenost od najmanje dva metra između ljudi u razgovoru te prilikom socijalnih interakcija
- izbjegavati bliski kontakt sa svima koji pokazuju simptome respiratornih bolesti poput kašlja i kihanja
- pridržavati se higijenskih mjera, posebice ako rad zahtijeva kontinuirani kontakt s drugim osobama tijekom cijelog radnog vremena:
 - češće pranje ruku koje obuhvaća pranje sapunom i vodom kroz 20 sekundi osobito ako su ruke vidljivo prljave

- u situacijama kada nije moguće pranje ruku, održavati higijenu uporabom higijenskog gela koji sadrži najmanje 70% alkohola
- prekrivanje usta i nosa prilikom kašljanja i kihanja kako bi dlanovi ostali čisti ili kašljanje u papirnatu maramicu koju je odmah potom potrebno baciti u zatvoreni koš za smeće te nakon toga oprati ruke. Iznimno je važno da se rukama koje nisu čiste ne dira lice ili trljaju oči
- u slučaju da se osoba loše osjeća, temperature ili kašlja, ne dolaziti na posao već se javiti nadležnom liječniku obiteljske medicine.

7. Dodatne upute za kolektive i poslodavce

1. Općenite preporuke

Pranje ruku

Za pranje ruku u toaletima osigurajte toplu tekuću vodu i sapun kao i papirnate ručnike za jednokratnu upotrebu. Sve ručnike koji nisu za jednokratnu upotrebu potrebno je ukloniti iz uporabe.

Postavite kante s poklopcima za sigurno odlaganje iskorištenih papirnatih ručnika i drugog otpada u toaletima i drugim prostorijama. Na javna mjesta, na kojima ljudi imaju manje mogućnosti redovito prati ruke, stavite dezinfekcijsko sredstvo za ruke koje sadrži 70% alkohola ili drugo sredstvo prikladno za korištenje na koži, s deklariranim virucidnim djelovanjem.

Naputak o pravilnom pranju ruku izvjesite na vidljivom mjestu u toaletu: https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/03/Pranje_ruku_.pdf.

Rukovanje

Izbjegavajte rukovanja te potaknite održavanje udaljenosti od barem dva metra kod razgovora.

Putovanja.

Izbjegavajte putovanja koja nisu nužna, posebno u jače zahvaćena područja.

Mjerenje tjelesne temperature

Radnici trebaju kod kuće, prije dolaska na posao, u jutarnjim satima izmjeriti tjelesnu temperaturu.

Ako je viša od 37,2 °C, ako se osoba osjeća bolesno ili ima bilo koje znakove bolesti (odnosi se na sve simptome i znakove bolesti, ne samo na bolesti dišnih puteva), treba se javiti nadređenom i ne obavljati posao dok se telefonom ne javi liječniku obiteljske medicine.

Evidencija.

Preporučuje se svakodnevno vođenje evidencije zaposlenih i njihove prisutnosti na radnom mjestu (po smjenama) radi lakšeg praćenja kontakata u slučaju eventualne pojave zaraze virusom SARS-CoV-2.

Sastanci, konferencije i poslovna okupljanja

Koristite telefone, videokonferencije i internet za poslovanje što je više moguće kao zamjenu za sastanke. Kada su sastanci neophodni i neodgodivi, organizirajte ih u što većim prostorijama koje se mogu prozračivati te

ostavite dovoljnu udaljenost (najmanje 1,5 m) između pojedinih osoba uz pravilno nošenje zaštitnih maski preko nosa i usta.

Na ulazu u prostor i unutar prostora predviđenog za održavanje sastanaka, konferencija i poslovnih okupljanja, kada je neophodna/neizbježna fizička prisutnost sudionika, obavezno je na raspolaganje staviti dovoljan broj dozatora s dezinfekcijskim sredstvom za dezinfekciju ruku svih prisutnih prilikom ulaska i tijekom boravka u tom prostoru.

Evidencija na sastancima, konferencijama i poslovnim okupljanjima

Kada je fizička prisutnost sudionika na sastancima, konferencijama i poslovnim okupljanjima neizbježna, obvezno je vođenje evidencije svih prisutnih. Za potrebe vođenja evidencije prikupljat će se osnovni podatci: ime, prezime i broj telefona.

Higijena prostora, čišćenje

Često čistite prostore sukladno uputama: <https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/03/Ciscenje-i-dezinfekcija-prostorije-bez-oboljelih-od-COVID-19-2.4.2020..pdf>.

Upute za čišćenje prostorija u kojima je boravila osoba sa sumnjom na COVID-19:

<https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/03/Ciscenje-i-dezinfekcija-prostora-u-kojima-je-boravila-osoba-pod-sumnjom-COVID-19-2.4.2020..pdf>

Dodirne površine. Najmanje tri puta dnevno čistite/dezinficirajte dodirne površine kao što su kvake na

vratima, ručke na prozorima, slavine u sanitarnim čvorovima i kuhinjama, tipke vodokotlića, daljinske upravljače, prekidače za struju, zvona na vratima, tipkala dizala, pultove za prijem stranaka te druge dodirne površine koje koristi veći broj osoba. Najmanje dva puta dnevno čistite/dezinficirajte sve dodirne površine: radne površine, pametne i druge telefone, POS uređaje, tipkovnice, konzole i računala u skladu s uputama za korisnike. Prostorije za sastanke, edukacije i druge prostore gdje se okuplja veći broj osoba očistiti nakon svakog sastanka te dobro provjetriti prije i nakon sastanka najmanje 30 minuta.

SKRAĆENO:

- **prije odlaska na posao mjeriti temperaturu**
- **cijelo vrijeme, dakle prije, za vrijeme i nakon posla pravilno nositi i koristiti zaštitnu masku**
- **na posao dolaziti i odlaziti ako je ikako moguće pješice, biciklom ili privatnim autom (ako je dvoje ljudi u autu, a nisu iz iste obitelji, suputnik sjedi dijagonalno od vozača na stražnjem sjedištu te obojica pravilno nose maske, uz što češće provjetranje)**
- **prilikom prijevoza autobusom na ulasku dezinficirati ruke, cijelo vrijeme puta pravilno imati masku preko nosa i usta i sjediti samo jedna osoba u svakom redu naizmjenice na sasvim lijevom i sasvim desnom sjedalu**
- **organizirati rad u smjenama**

- **izbjegavati okupljanja i druženja na poslu te miješanja radnika iz različitih radnih jedinica**
- **pauzu koristiti u različito vrijeme te držati međusobni razmak od dva metra, po mogućnosti boraviti na otvorenom prostoru**
- **obratiti posebnu pozornost na administrativne djelatnike jer se i oni moraju pridržavati mjera, jednako kao rukovodeći kadar (npr. direktori)**
- **u slučaju pojave simptoma i zaraze oboljela osoba obavezno navodi kontakte jer neprijavlivanjem kontakata nastaje vjerojatnost zaraze većeg broja djelatnika**
- **poticati radnike da se kod kuće se također ponašaju odgovorno bez obiteljskih okupljanja i slavlja**
- **u slučaju pojave simptoma kod kuće, obavezno ostati kod kuće i javiti se svom liječniku**

Stožeri civilne zaštite ne zatvaraju poslovne subjekte, već epidemiološka služba kontaktira pozitivne osobe i sve kontakte stavlja u samoizolaciju, stoga je bitno smanjiti broj osoba u kontaktu kako bi poslodavac mogao dalje nastaviti nesmetani rad s preostalim radnicima.

STOŽER CIVILNE ZAŠTITE KZŽ