

ИНФОРМАЦИЈЕ И УПУТСТВА ЗА ПРИМЕНУ МЕРА ЗА СПРЕЧАВАЊЕ ПОЈАВЕ И ШИРЕЊА ЗАРАЗНЕ БОЛЕСТИ (COVID-19)

Од COVID-19 инфекције изазване корона вирусом SARS-COV2, могу оболети сви, без обзира на узраст.

Који су симптоми инфекције?

Симптоми инфекције изазване Корона вирусом SARS-CoV-2 су слични симптомима грипа:

- Недостатак ваздуха
- Кашаљ
- Повишена телесна температура
- Несвестица
- Бол у мишићима
- Умор

Међутим, у последње време су се појавили нови симптоми међу којима су:

- Губитак функције чула мириса и укуса
- Упорна главобоља
- Константно цурење из носа
- Мучнина и повраћање
- Дијареја (пролив)

У тежим случајевима јавља се обострана упала плућа, акутни респираторни синдром, оштећење бубрежне функције, сепса и септички шок. Тежи облик болести захтава болничко лечење.

Како се преноси вирус SARS-CoV-2?

Капљичним путем

- Вирус SARS-CoV-2 преноси се са човека на човека путем капљица које је заражена особа избацила кашљањем или кијањем. Вирус у капима секрета и пљувачке улази преко уста, носа и очију особе у непосредној близини (на удаљености до око 1 м)
- Блиски контакт оболелог са људима у близини, дистанца мања од 2 метра, загрљаји, пољупци, руковање олакшавају преношење вируса.

Додиром површине на којој се налази вирус

- Особа која дође у контакт са зараженом површином, а потом додирне уста, нос или очи може да оболи од COVID-19.

Путем столице (фекоорални пут)

- Због овога је изузетно важно темељно прати руке пре и после коришћења тоалета.

Колико траје период инкубације?

Период инкубације најчешће траје од 2 до 14 дана, а просечно 4 до 5 дана. Забележени су ретки случајеви где је инкубациони период био 24 дана.

Да ли заражена особа која нема симптоме може пренети инфекцију?

Ризик од обољевања за људе који су у контакту са пацијентом са асимптоматском болешћу је мањи, али и даље постоји.

Зато се свима саветује спровођење превентивних мера!

Да ли узимањем суплемената може да се ојача имунитет и спречи COVID-19?

Многи научници сматрају да свакодневним узимањем витамина Д3, витамина Ц, цинка и пробиотика можемо да ојачамо свој имунитет. Сматра се да ови суплементи могу да помогну и при опоравку од болести.

Међутим, не постоје никакви научни докази да узимање било којих суплемената може да спречи обољевање од COVID-19.

Како се заштитити од КОРОНА вируса?

Као опште мере превенције саветују се:

- Носите маску и на отвореном и у затвореном јавном простору.
- Држите се на одстојању од 2 метра од саговорника.
- Често и темељно перите руке (прање водом и сапуном најмање 20 секунди или, ако то није могуће, коришћење алкохолних гелова за дезинфекцију руку).
- Избегавајте руковање, загрљај и љубљење.
- Избегавајте контакте са особама које кашљу, кијају, цури им нос и имају повишену температуру
- Избегавајте масовна окупљања и боравак у простору где се налази велики број људи.
- Када кашљете или кијате, покријте уста и нос папирном марамицом и баците је одмах у канту за ђубре!
- Ако немате папирну марамицу, покријте уста и нос повијеним лактом.
- Не додирујте прстима очи, нос и уста.
- Проветравајте просторије у којима боравите.
- Боравите што више времена на отвореном.

Маска нас штити до 95%.

Лабораторијским експериментом је утврђено да произведемо стотине микронских капљица док изговоримо само две-три речи, али и да се ширење скоро свих тих капљица зауставља када покријемо уста мокром крпом.

Када обе особе носе хирушке маске, утврђено је да су заштићене до 95%.

Када је у неки од Сједињених Америчких држава уведена обавеза ношења маске, након само 5 дана број заражених је пао за 0,9%, а након 3 недеље за 2% по дану.

Једним експериментом је доказано да ако 80% становништва носи маске, ефекти су већи него од увођења строгог карантина/полицијског часа.

Како је велики број заражених који немају никакве симптоме инфекције, свако би требало да носи маску.

Мере и инструкције за запослене у ПУ „Наша радост“ Лучани

1. ОПШТЕ ПРЕВЕНТИВНЕ МЕРЕ

Како би се умањио ризик од инфекције и ширења заразе, потребно је примењивати следеће опште превентивне мере и препоруке:

- Обезбедити да сви запослени, уколико имају симптоме који указују на COVID-19, не долазе на посао, већ да се одмах повуку у самоизолацију.
- Обавезно је да се ове особе у тим случајевима одмах јаве свом непосредном руководиоцу, као и изабраном лекару и епидемиологу у Институт за јавно здравље у месту становања и даље поступају по њиховим инструкцијама.
- Кијање и кашљање обављати на правилан начин, покрити нос и уста маском, марамицом или поставити унутрашњу страну лакта.
- Пре уласка у пословни простор, обавезна је дезинфекција обуће.
- Обезбедити довољне количине средстава за дезинфекцију руку.
- Избегавати блиске контакте, посебно са особама које имају симптоме прехладе и грипа, односно омогућити минималну дистанцу од друге особе најмање 2м.
- Избегавати додиривање уста, носа и очију, осим марамицом и чистим рукама.
- Чишћење и дезинфекција радних површина, пре свега радних столова, тастатура, мишева, телефона, канцеларијског прибора итд.
- Често проветравање канцеларија и пословних просторија.
- Уносити довољно течности и витамина, редовни оброци и спавање (одржавање имунитета).
- Уколико се у пословним просторијама задеси особа којој се стање налик прехлади или грипу нагло погорша, потребно ју је на безбедан начин изоловати и позвати хитну медицинску службу.
- У случају да дође до сумње да је особа инфицирана „Корона вирусом“ и буде упућена у „самоизолацију“ (својевољно или по предлогу лекара), потребно је да обезбеди медицинску потврду (лекарско уверење) да је по овом основу одустовала.
- Свести на минимум све активности екстерених добављача услуга (сервиси, одржавање, испитивања опрема и инсталација и сл.), односно боравак и долазак екстерених лица у пословни простор, без преке потребе.
- Уколико је потребно извршити оверу екстерених докумената (потписивање и сл.), то обављати тако да се увек одржава минимална дистанца између лица од 2 м, не користити исте хемијске оловке. Обавезна је употреба заштитних рукавица и заштитне маске.
- Омогућити стално природно проветравање радног простора на местима где је то могуће.
- Ризик од преноса инфекција повећава ношење накита, сатова, наруквица, а истовремено и отежава правилно и безбедно прање руку.
- За време рада, руке прати што чешће, сапуном, минимум 20 секунди у складу са упутством за правилно прање руку, посебно након „ризичног“ контакта.

- На зиду поред лавабоа поставити пластифицирано упутство за правилно прање руку.
- У недостатку воде и сапуна, користити дезинфекциона средства за руке са садржајем минимум 70% алкохола.
- Поставити отираче на улазу у пословни простор (на локацијама где је то могуће) натопљене дезинфекционим средством (раствор натријум-хипохлорита или другог одговарајућег средства). Уколико то није могуће, обезбедити назувице за обућу, која ће се након коришћења и изласка из простора бацати у одговарајућу канту са кесом, а канте редовно празнити.
- Редовно дезинфиковати кваке улазних врата.
- Запослени заслужни за одржавање хигијене простора морају бити опремљени заштитним рукавицама, маскама, радом одећом (мантил и сл.)
- Личну одећу одржати одвојену од службене/заштитне одеће и опреме.
- Након санитације просторија потребно их је добро проветрити.
- Мере санације просторија примењивати пре почетка рада, у прекидима рада, у току рада (препоручљиво на свака 2 сата) и на крају радне смене.
- Уколико дође до несташице маски, код коришћења платнених маски, исте на крају рада је могуће опрати на највишој температури прања (95⁰С, нормалан процес) и након тога просушити је пеглањем са највишом температуром плоче (1500⁰ С).
- Екстрена лица (посетиоци и сл.) док се налазе у радним просторијама, све време носе заштитну опрему (маску и рукавице).
- Забрањује се наручивање и достава хране у радним просторијама.
- За све случајеве који се појаве у току рада, са индикацијом на зараженост вирусом, одмах се јавити непосредном руководиоцу и поступати по општем упутству реаговања у случају сумње да је запослени заражен COVID-19.
- У случају да се у просторијама задеси особа са симптомима налик прехлади или грипу, а не понаша се у складу са мерама опште превенције, треба да се са дозвољене дистанце упозори од стране запослених. Ако особа не послуша упозорење треба позвати руководиоца/директора односно надлежне органе.
- Где је то изводљиво, због протока већег броја запослених, увести обавезу мерења телесне температуре, бесконтактним топломером. Мерење температуре се врши на улазима у објекте од стране лица задужених за ове послове. Лица која врше бесконтактно мерење температуре, морају бити опремљена заштитним маскама, заштитним наочарима/визиром, заштитним рукавицама.

2. ИНТЕРНА ХИГИЈЕНА

- **Мора се радити на подизању свести о значају интерне хигијене која обухвата организацију и контролу:**
 1. стања и чистоће свих радних површина,
 2. хигијене санитарних просторија,
 3. хигијене амбалажних материјала и површина са којима запослени/друга лица долазе у контакт,
 4. чувања и употребе хемикалија.

Интерну хигијену спроводити према следећим упутствима:

- Радни дан треба започети природним проветравањем радног простора, отварањем врата и прозора (тамо где је то могуће).
- Свакодневно пре почетка рада морају бити прописане (дезинфиковане) радне површине са којима запослени долази у контакт као и опрему коју ће користити.
- За све запослене који раде у канцеларији важно је да се свакодневно дезинфикују радни столови, телефони, тастатуре, „миш“, хефталице, бушилице, хемијске оловке.
- У свакој смени у којој се организује рад мора се обезбедити да се чисти под и санитарни чвор. Подови се перу водом и раствором натријум хипохлорита, односно другим одговарајућим средством.
- Најмање једанпут у свакој смени се организује и дезинфекција ових површина.
- Забрањено је гомилање отпада, посебно хране.
- Канте са комуналним отпадом се морају редовно празнити сваки дан.
- Не користити заједничке чаше, шоље, есцајг.

3. УПУТСТВА ЗА РАД СА ДЕЦОМ

- Приликом доласка и одласка деца се преузимају/предају родитељима на улазу на тај начин да родитеље не улазе у просторије вртића,
- При доласку задужени радници на пријему, бесконтактним топломером, детету врше мерење телесне температуре и врши се дезинфекција руку и обуће,
- У случају повишене телесне температуре дете неће бити примљено у вртић, а уколико се температура код деце јави у току дана, исто се издваја у собу за изолацију и позивају се родитељи да преузму дете,
- Васпитачи су обавезни да све време рада са децом носе заштитне маске
- Приликом дневног одмора деце (спавања) обезбедити максималну просторну дистанцу између деце (креветића),
- да деца за столовима седе на удаљености од најмање једног, а пожељно два метра, у сваком правцу,
- пре јела обрисати алкохолом површине на којима ће се служити храна,
- да деца оперу руке пре јела,
- деци нагласити и постарати се да међусобно не деле храну и прибор за исхрану.

4. УПУТСТВА ЗА РАД АДМИНИСТРАТИВНОГ ОСОБЉА

- Пре употребе рачунара дезинфиковати тастатуру, миш и подлогу за миш 70% алкохолом.
- Након употребе рачунарске опреме поновите исти поступак.
- Мобилни телефон обрисати са свих страна више пута у току дана 70% алкохолом.
- Фиксне телефоне дезинфиковати више пута у току дана истим поступком, а нарочито телефонску слушалицу.

- У току рада са папирном документацијом обавезна је употреба заштитних рукавица и заштитне маске
- Поставити засебан радни сто/пулт за пријем/отпрему документације.
- Пријем документације вршити тако да лице које доноси документацију исту одложи на радни сто/пулт, након тога преузети документацију водећи рачуна да се увек одржава минимална дистанца између 2 лица од 2м.
- Код потписивања пријема докумената захтевати од лица којем је потребно потписати одређен документ да одржава дистанцу од најмање 2м.
- Водити рачуна да се за столом/пултом буде увек највише једна особа у исто време.
- Потписивање, као и држање документа се врши уз коришћење заштитних рукавица и заштитне маске.
- Запослени и посетиоци не смеју користити исту оловку за потписивање докумената.
- Отварање пристиглих паковања/коверти вршити за столом намењеном за манипулацију документацијом.
- Коверат/амбалажу уколико није потребна, бацити у канту са осталим отпадом.

5. ПРЕВЕНТИВНЕ МЕРЕ ПРИЛИКОМ ПОСЛОВНИХ САСТАНАКА

- При уласку у просторију у којој се одржава састанак, обавезна је дезинфекција руку за све и о томе поставити обавештење.
- Избегавати руковање и срдечно поздрављање.
- Ограничити групне пословне састанке (до броја који је прописан одлуком/препоруком/упутством надлежних органа).
- За састанке користити веће просторије како би се између учесника омогућила физичка дистанца од бар 2м.
- Пре почетка и након састанка потребно је проветрити и дезинфиковати просторију (радне површине, кваке, коришћење апаратуру итд...).
- Ограничити време трајања састанка на најмању меру, уколико је могуће до 15 минута.
- Дати предност комуникацији путем телефона, интернета, конференцијских позива итд.

6. УПУТСТВА ЗА РАД У КУХИЊИ

- Свакодневно вршити дезинфекцију свих радних површина и подова у кухињи одговарајућим дезинфекционим средством,
- Вршити појачану дезинфекцију тањира, есцајга и средстава за рад у кухињи,
- Забрањује се улазак свих запослених у просторије кухиње,
- Забрањује се улазак добављача намирница у просторије вртића, а намирнице достављати на технички улаз, односно најподесније место за преузимање намирница,

- Приликом пријема намирница исте на одговарајући начин дезинфиковати и тек онда одлагати са осталим, односно припремати за оброке,
- Сви који имају посла у кухињи, односно магацинима дужни су да све време носе заштитне маске и рукавице, уз осталу уобичајену униформу (капе, мрежице и сл.)

7. ХИГИЈЕНА ТОАЛЕТА

- Тоалети које користе деца дезинфиковати најмање два пута дневно одговарајућим дезинфицијенсом,
- У тоалетима су обезбеђени лавабои са хигијенски исправном топлом и хладном водом, као и довољна количина средстава за прање руку,
- У сваку канту се морају поставити пластичне кесе,
- Кесе се не смеју препуњавати и морају се редовно мењати,
- Кесе које се бацају се морају везати и одложити у контејнер са комуналним отпадом,
- Забрањено је коришћење заједничких крпа и пешкира, уместо којих се користе папирни убруси

8. ЗАШТИТНЕ МАСКЕ

- Заштитне маске дужни су да носе сви који остварују блиски контакт са другим лицима. Заштитне маске штите од директног удисања инфективног агенса само ако се правилно користе, на следећи начин:
 - 1) једна маска се може користити само док се не овлажи;
 - 2) маска која се скине више се не може враћати на лице и поново користити, осим платнене која се може опрати откувавањем;
 - 3) заштитна маска се не сме одлагати на радне површине, у џеп, остављати да виси око врата јер тако и сама постаје извор инфекције.

9. РЕАГОВАЊЕ У СЛУЧАЈУ СУМЊЕ ДА ЈЕ ЗАПОСЛЕНИ ЗАРАЖЕН COVIDOM 19

Појавом првих симптома потребно је:

- Уколико приметите било који симптом болести да контактирате број телефона дома здравља/епидемиолога,
- Консултовати лекара, телефонски или одласком у најближу амбуланту,
- Ограничити контакт са здравим особама („самоизолација“)
- Спречити ширење капљица респираторног тракта приликом кијања и кашљања (користити мараму за једнократну употребу, односно кијање у надлактицу).

- Не долазити на посао уколико се јаве типични симптоми као што су грозница, кашаљ или потешкоће са дисањем.

Ако сумњате да сте заражени вирусом, о томе одмах обавестите:

- Непосредног руководиоца,
- Све особе са којима сте комуницирали,
- Лекара/дежурног епидемиолога.

10. Списак установа и дежурних телефона за ближе информације у вези са COVID 19

- Код првих симптома, одмах уђите у поступак самоизолације, јавите се изабраном лекару/епидемиологу у заводу за јавно здравље Чачак.
Завод за јавно здравље Чачак, ул. Веселина Милекића бр.7, 32000 Чачак
032/325-019, 032/310-365, 064/863-88-30, 064/863-88-05

- Контакт центар- број телефона за све информације о COVID 19 је 19 819
- За ближе информације у вези са симптомима COVID 19 можете контактирати број телефона 064 8945 235 (број који је отоворило Министарство здравља).
Овај план примене превентивних мера је саставни део Акта о процени ризика.

План превентивних мера и овај прилог са упутствима објављује се исти дан на огласним таблама установе ради упознавања од стране запослених.

У Лучанима, 03.08.2020. године.