

ИНСТИТУТ ДРУШТВЕНИХ НАУКА

Број 551

03.08. 2020 год

БЕОГРАД, Краљице Наталије 45

Пошт. факс 605



План примене превентивних мера за спречавање ширења заразне болести COVID-19

Београд, 3. август 2020. године

У циљу заштите здравља запослених од ширења заразне болести COVID-19 у Институту друштвених наука, у складу са Законом о безбедности и здрављу на раду, Уредбом о мерама за спречавање и сузбијање заразне болести COVID-19 („Сл. гласник РС“, бр. 66/20, 93/20, 94/20, 100/20) и Наредбом о проглашењу епидемије заразне болести, 3. августа 2020. године, доносим

ПЛАН ПРИМЕНЕ ПРЕВЕНТИВНИХ МЕРА ЗА СПРЕЧАВАЊЕ ШИРЕЊА ЗАРАЗНЕ БОЛЕСТИ COVID-19

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 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 алкохола или другог средства за дезинфекцију руку.
- Избегавати блиске контакте, посебно са особама које имају симптоме прехладе и грипа, односно омогућити минималну дистанцу од друге особе најмање 2 м.
- Често прање руку, топлом водом и сапуном, минимум 20 секунди, посебно након „ризичног“ контакта.
- У недостатку воде и сапуна, користити дезинфекциона средства за руке са садржајем минимум 70 % алкохола.
- 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)

2. ПОСЕБНЕ ПРЕВЕНТИВНЕ МЕРЕ

- Запосленима обезбедити коришћење средстава за основну хигијену и заштиту (топлу воду и сапун, средства за дезинфекцију руку, заштитне маске и рукавице);
- По могућности, обезбедити средства за дезинфекцију у свакој просторији.
- На зиду поред лавабоа поставити пластифицирано упутство за правилно прање руку.
- Средства за дезинфекцију која треба користити: алкохол 70%, асепсол 1%, средство за дезинфекцију на бази натриум хипохлорита).

На улазу у Институт, увести обавезу мерења телесне температуре, бесконтактним топломером. Мерење температуре се врши на улазу у објекат од стране радника физичког обезбеђења/лица задужених за ове послове. Лица која врше бесконтактно мерење температуре, морају бити опремљена заштитним маскама или заштитним наочарима/визиром и заштитним рукавицама.

- Забрањује се наручивање и достава хране у просторије Института.
- У случају да се у просторијама Института задеси особа (запослени/пословни партнер/посетилац) 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 "обезбеђење/полицију" (ако је присутно обезбеђење, а ако не, онда полицију).
 - 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 "коронавирусом" и буде упућена у "самоизолацију" (својевољно или по предлогу лекара), потребно је да обезбеди медицинску потврду (лекарско уверење) да је по овом основу одсуствовала.
 - Свести на минимум све активности екстерних добављача услуга (сервисери, одржавање, испитивања опрема и инсталација и сл.), односно боравак и долазак екстерних лица у пословни простор, без преке потребе.
 - Уколико је потребно извршити оверу екстерних докумената (потписивање и сл.), то обављати тако да се увек одржава минимална дистанца између лица од 2,0 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.
- Поставити отираче на улазу у пословни простор (на локацијама где је то могуће) натопљене дезинфекционим средством (раствор натријум-хипохлората). 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 се редовно празнити.
- Редовно дезинфиковати кваке улазних врата.
- Запослени задужени за одржавање хигијене простора морају бити опремљени заштитним рукавицама, маскама.
- Након санитације просторија потребно их је добро проветрити.
- Мере санитације 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 (95°C, нормалан процес) и након тога просушити је пеглањем са највишом температуром плоче (1500 °C).

Екстерна лица (посетиоци и пословни партнери) док се налазе у просторијама Института, све време носе заштитну опрему (маску и рукавице).

- За све случајеве који се појаве у току рада, а индикују на зараженост вирусом, одмах се јавити непосредном руководиоцу и поступати по општем упутству Реаговање услучају сумње да је запослени заражен Covid 19.

3. ПРЕВЕНТИВНЕ МЕРЕ ПРИЛИКОМ ПОСЛОВНИХ САСТАНАКА

Приликом одржавања састанака препоручују се следеће мере:

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

4. ИНТЕРНА ХИГИЈЕНА

Мора се радити на подизању свести о значају интерне хигијене која обухвата организацију и контролу:

- стања и чистоће свих радних површина,
- хигијене санитарних просторија,
- хигијене амбалажних материјала и површина са којима запослени/друга лица долазе у контакт,
- 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 пребрисане (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 и др.
- Забрањено је гомилање отпада, посебно хране.
- Канте са комуналним отпадом се морају редовно празнити сваки дан.

5. РАДНЕ ПОВРШИНЕ, ЧАШЕ И ДРУГА ОПРЕМА

- Смањитеи кување кафе и чаја на минимум.
- Не користити заједничке чаше, шоље, есцајг.
- За прање чаша, шоља и других посуда и опреме који се користе за припрему топлих и хладних напитака се користи чиста топла вода и детерџент.
- Уколико се користи вода из апарата, неходна је редовна дезинфекција свих славина, ручица и делова који се хватају или притискају при пуњењу чаша. Исто се односи на апарате за кафу.

6. ХИГИЈЕНСКО ОДРЖАВАЊЕ РАЧУНАРСКЕ ОПРЕМЕ И МОБИЛНИХ ТЕЛЕФОНА

- 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.

7. ХИГИЈЕНСКЕ МЕРЕ ПРИЛИКОМ РАДА СА ПАПИРНИМ ДОКУМЕНТИМА

- У току рада са папирном документацијом обавезна је употреба заштитних рукавица и заштитне маске.
- Поставити засебан радни сто/пулт за пријем/отпрему документаије.
- 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 2,0 м.
- Код потписивања пријема документа захтевати од лица којем је потребно потписати одређени документ да одржава дистанцу од најмање 2,0 м.
- Водити рачуна да 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 документа.
- Отварање пристиглих паковања/коверти вршити за столом намењеном за манипулацију документацијом
- Коверат/амбалажу уколико није потребна, бацити у канту са осталим отпадом.

8. САСТАНЦИ:

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

9. ЗАШТИТНЕ РУКАВИЦЕ

- Заштитне рукавице штите од директног контакта са прљавим и инфицираним површинама само ако се правилно користе.
- Ако са њима додирујете контаминирани површине, а затим телефон, хемијску оловку, своје одело, лице, онда оне не могу да спрече пренос инфекције.
- Рукавицама преносите инфекцију на све површине које додирујете.
- Отварајте врата ако је могуће без додиривања кваке (лактом), врата гурните телом, ногом, светло палите лактом, надлактицом.
- Свако смањење контакта даје шансу да се смањи пренос инфекције.

10. ЗАШТИТНЕ МАСКЕ

- Заштитне маске морају да носе сви који оставрују блиски контакт са другим особама.
- Није свака респираторна инфекција изазавна корона вирусом, али свако слабљење имунитета за некога може бити кобно.
- Заштитне маске штите од директног удисања инфективног агенса само ако их правилно користите.
- Једна маска се може користити само док се не овлажи.
- Маска која се скине више се не може враћати на лице и поново користити, осим платнене која се може опрати откувавањем.
- Заштитна маска се не сме одлагати на радне површине, у џеп, остављати да виси око врата.

Тако и сама постаје извор инфекције.

11. ХИГИЈЕНА ТОАЛЕТА

- Тоалети се морају више пута у току смене чистити и дезинфиковати уз употребу средстава за дезинфекцију.
- У тоалетима су обезбеђени лавабои са хигијенски исправном топлом и хладном водом, као и средства за прање руку и папирни убриси за брисање.
- У сваку канту се морају поставити 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.
- Користити папирне убрисе за прсање руку, искоришћење убрисе одмах одложити у канту.

12. ЗАШТИТА ОД ПРЕНОСА ИНФЕКЦИЈЕ ДИРЕКТНИМ КОНТАКТОМ

- Забрањено је руковање, грљење и љубљење при сусретима.
- Сведите физички контакт са свима на минимум.
- Не додирујте нос, очи, уста, лице пре него што добро оперете руке.
- Не користите платнене марамице за брисање носа.
- Не остављајте папирне марамице на сто и друге радне површине.
- Увек када је потребно руковати чврстим предметима и амбалажом, дезинфиковати их

70% алкохолом.

Правилно поступање са искоришћеним средствима за личну заштиту:

- Употребљене маске и рукавице, као и искоришћене убрисе који се користе за дезинфекцију радних површина бацати у посебну кесу за ову врсту отпада која се налази на одвојеном месту.

Употребљене визире / наочаре (уколико се користе) дезинфиковати на следећи начин:

- испрскати све површине визира 70% алкохолом уз помоћ боце са распршивачем,
- пребрисати папирним убрусом или оставити да се осуши,
- сваки запослени дезинфикује визир на почетку и на крају своје смене,
- обавезно опрати руке на крају процеса дезинфекције.

Правилна дезинфекција радних површина обухвата следеће поступке:

- 70 % алкохол је прва препорука за дезинфекцију свих површина.
- Испрскати површине и пребрисати их папирним убрусом или оставити површину да се осуши.
- Алкохол користити за дезинфекцију свих површина са којима су запослени највише у контакту.
- За време дезинфиковања површина користити заштитне рукавице.
- На овај начин најбоље чувамо своје здравље и одржавамо неопходну хигијену.

13. 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 марамицу за једнократну употребу, односно кијање у надлактицу).
- не долазити у Институт уколико се јаве типични симптоми као што су грозница, кашаљ или потешкоће са дисањем.

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

- Институт/непосредног руководиоца,
- све особе са којима сте комуницирали,
- лекара/дежурног епидемиолога.

14. 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 Институту за јавно здравље.

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 отворило Министарство здравља),
- Институт за јавно здравље Србије "Др Милан Јовановић-Батут" (Др Суботића 5, Београд, тел: 011/2684566) или институте/заводе за јавно здравље на територијина којој боравите:

Контакт телефони:

- Министарство здравља
- 064/89-45-235
- Институт за јавно здравље Србије "Др Милан Јовановић-Батут"
- 011/26-84-566 од 8 до 22 часова
- 060/018-02-44 од 8 до 22 часова
- Институт за јавно здравље Ниш
- 060/4119-416
- 064/48-988-25

Овај План примене превентивних мера ступа на снагу даном доношења.

Директор
Института друштвених наука



др Горан Башић