

ИЗВЪНРЕДЕН ИНСТРУКТАЖ

за работа в условията на обявена пандемия от разпространение на COVID-19 в света и извънредно положение в република България

Когато човек, заразен с COVID-19, се изкашля или издиша, във въздуха се освобождават капки заразна течност. Повечето от тези капки падат по околните повърхности и предмети – бюра, маси, телефони. Околните могат да се заразят с COVID-19, ако докоснат заразена повърхност или предмет и след това докоснат очите, носа или устата си. Ако са на един метър или по-близо до човек, заразен с COVID-19, могат да се заразят и като вдишат капките издишани от заразения човек. С други думи, вирусът COVID-19 се предава по начин, много подобен на грипа. Повечето хора, които се заразят с COVID-19, получават леки симптоми и след това се възстановяват. Някои, обаче, се разболяват по-тежко и може да се наложи да влязат в болница. С увеличаването на възрастта нараства и рисъкът от по-тежко прекарване на заболяването: хората над 40-годишна възраст са по-застрашени от тези под 40-годишна възраст. Хората с отслабена имунна система и хората с диабет, сърдечно-съдови заболявания и белодробни заболявания също са в по-голяма опасност.

Мерките, изредени по-долу помагат за предотвратяване на разпространението на зарази като настинки, грип и стомашно-чревни вируси на работното място и предпазват както работещите, така и гражданите с които работите.

Погрижете се работното място да е чисто и хигиенично:

I.Поддържане на хигиена в работните помещения, дезинфекция и лична хигиена на работещите:

Съгласно Алгоритъм за дезинфекционните мероприятия в обекти с обществено предназначение в условията на епидемично разпространение на COVID-19, разработени от Национален център по заразни и паразитни болести:

1. Избор на дезинфектант

1.Почистващите продукти, използвани в рутинните санитарно-хигиенни дейности трябва да бъдат заменени с дезинфектанти.

1.2. Дезинфектантът, който ще се избере, трябва да е разрешен от Министерство на здравеопазването и в раздел: употреба на дезинфектанта, описана на етиката да е вписано **вирусоцидно действие или частично вирусоцидно (вируси с обвивка) действие!**

1.3. Препоръчително е да се избере дезинфектант, постигащ ефективност при кратко време на въздействие (до 15 минути).

2. Установяване на критични точки и кратност на обработките- за всеки обект се определят критичните точки, които подлежат на дезинфекция!

Критични точки са всички повърхности, свързани с голям трафик на хора, както и често докосваните повърхности :

- подове в работните помещения;
- дръжки на врати, прозорци;
- ключове за осветление;
- бутони на асансьори;
- банкомати;
- парапети;
- работни бюра;
- плотове и гишета за обслужване на граждани;
- стационарни телефони и апарати;
- сензорни екрани;
- тоалетни чинии;
- мивки;
- кранове и други често докосвани с ръцете повърхности.

Критичните точки подлежат на ежедневна дезинфекция !

При наличие на потвърдени случаи на COVID-19 в населеното място честотата на дезинфекционните мероприятия трябва да се увеличи:

- подове на кабинети, коридори, стълбища, асансьори-обработката се извършва през 3 часа !
- дръжките на вратите, бутони на асансьори и осветителни тела – през 2 часа !
- плотове, бюра, клавиатури на компютри, телефони в деловодства и регистратури в които се осъществява пряк контакт с посетители- на всеки 1,5 час!

- плотове, бюра, клавиатури на компютри, телефони в работни помещения без пряк контакт с посетители-2 пъти дневно!

3. Начини на приложение на дезинфектантите:

Дезинфектантите могат да бъдат :

-готови за употреба- директно се нанасят върху повърхностите;

-концентрати, които трябва да се разредят с вода преди употреба.

3.1. Малки повърхности /дръжки, бутони, клавиатури, бюра и др./

3.1.1. Препоръчително е използването на алкохолни дезинфектанти /съдържащи етанол, пропанол, изопропанол или комбинации с тях/ под формата на спрей, които са готови за употреба.

3.1.2. Повърхностите директно се опръскват със спрея или се обтриват с чиста кърпа/тампон, предварително напоени с дезинфектанта.

3.1.3. Задължително условие е цялата повърхност да бъде напълно омокрена с дезинфектанта.

3.1.4. Третираната повърхност се оставя да изсъхне.

Внимание !!!: С алкохолни дезинфектанти не трябва да се :

- обработват повърхности над 2 m^2 , тъй като са лесно запалими!

- използват в близост до източници на запалване !

- пръскат електрически панели или уреди, включени в електрическата мрежа!

3.1.5. Малките повърхности могат да се третират по описаните начини и с други дезинфектанти, съдържащи различни от алкохол активни вещества.

3.1.6. Малките повърхности могат да се обтриват и с дезинфекциращи мокри кърпи, като използваните дезинфекциращи кърпи се събират и изхвърлят по безопасен начин.

3.2. Големи повърхности (стени, подове, работни плотове и др.):

3.2.1. Дезинфектантите, предназначени за големи повърхности, най-често са под формата на концентрат, който преди употреба трябва да се разреди с вода.

3.2.2. От етикета на дезинфектанта се избира концентрация на работния разтвор, постигаща вирусоцидно действие (минимум вируси с обвивка) или по-висока от нея.

3.2.3. Работните разтвори се изготвят с хладка вода, освен ако на етикета изрично не е посочена определена температура.

3.2.4. Обработката се извършва чрез забърсване с парцал, моп, кърпа, напоени с работния разтвор на дезинфектанта; чрез опръскване с работния разтвор на дезинфектанта или чрез пенообразуващи машини.

3.2.5. Стриктно трябва да се спазват посочените на етикета разходна норма и време на въздействие.

3.2.6. Стриктно трябва да се спазват специфичните изисквания, ако има посочени на етикета, за необходимост от проветряване, последващо забърсване или изплакване на повърхностите, време на достъп на хора и животни до третираните помещение!

3.3. Техники за нанасяне на дезинфектантите при обработка на големи повърхности:

Подлежащите на дезинфекция повърхности могат да се обработват по различен начин, в зависимост от избрания дезинфектант и вида на самите повърхности.

3.3.1. Дезинфекция чрез забърсване с моп/кърпа:

3.3.1.1. Препоръчва се използването на система от молове, предварително напоени с дизенфекционен разтвор. При този начин на обработка подът на едно помещение се обработва с един моп, а малките повърхности в едно помещение – с една кърпа. Следващо помещение /повърхност се обработват с нов моп/кърпа.

3.3.1.2. При липса на система от молове се препоръчва използването на два съда /две кофи/, съдържащи дезинфекционен разтвор в една и съща концентрация. С мопа се обтрива повърхност до 10 m^2 , а с кърпата до 2 m^2 . Следва последователно изпиране и потапяне на мопа/кърпата в двата съда и изцеждане преди последващото им използване върху друга повърхност.

3.3.1.3. Използваните кърпи и молове, при всички случаи, подлежат на обеззаражаване след работа с тях, като се накисват в работен разтвор на дезинфектант в най-високата концентрация, посочена на етикета за съответното време на въздействие, след което се изпират и се оставят да изсъхнат.

3.3.1.4. При работа с хлорни дезинфектанти в санитарни помещения, обществени тоалетни и в други обекти, повърхностите, които ще влязат в контакт с кожата, като седалки на тоалетни чинии, столове, пейки и др., трябва задължително да бъдат забърсани с чиста суха или влажна кърпа или да бъдат обилно изплакнати с вода, след изтичане времето на въздействие на използвания дезинфектант.

4. Допълнителни изисквания:

4.1. За всички обществени тоалетни, тоалетни в обекти с обществено предназначение е необходимо да се следи за изразходването и своевременно осигуряване на хигиенни продукти, като течни сапуни или дезинфектанти, еднократни салфетки за подсушаване на ръцете.

4.2. Трябва да се осигури регулярно изхвърляне на боклука.

4.3. Персоналът, отговарящ и поддържащ санитарно-хигиенното състояние на обектите, трябва да бъде снабден и да използва лични предпазни средства.

4.4. Личните предпазни средства се отстраняват внимателно.

4.5. Личните предпазни средства, които не са за еднократна употреба, като очила, шлем, ръкавици, подлежат на дезинфекция чрез накисване или забърсане.

4.6. Личните предпазни средства за еднократна употреба се изхвърлят безопасно.

4.7. След сваляне на личните предпазни средства /маски, ръкавици, престилка и/или др./ ръцете задължително се измиват с вода и сапун или се дезинфекцират с алкохолен продукт.

5. Хигиена на ръцете /отнася се до всички работещи и посетители/

5.1. Да избягва докосването на лицето с ръце, особено в областта на носа, очите и устата!

5.2. Да се мият ръцете редовно с вода и сапун!

Правилната техниката за обтриване на ръцете-измиване на палците, между пръстите, върховете на пръстите, гърба на длани с продължителност минимум 20 секунди !

5.3. При използване на алкохолен дезинфектант той трябва да се втрива в кожата на сухи ръце в продължение на минимум 30 секунди и при спазване правилната

техниката за обтриване на ръцете! След изтичане на необходимото време за контакт, посочено на етикета на дезинфектанта, ръцете се оставят да изсъхнат.

5.4. Препоръчва се поставянето на диспенсъри с дезинфектанти на алкохолна основа на видими места в обществените обекти и на работните места.

II. Безопасно поведение по време на работа, по пътя към и от работното място:

1. Избягвайте телесен контакт-здрависване, прегръдки, целувки!

2. Измивайте си често ръцете с вода и сапун!

3. Използвайте дезинфекциращи кърпички за еднократна употреба на спиртна основа и/или дезинфекциращи гелове за обтриване на ръцете!

4. Закривайте си устата и носа при кашлица и/или кихане с гърба на ръката или кихайте/кашляйте в ръкава/сгъната в лакътя ръка! Ако използвате кърпичка за еднократна употреба трябва да я изхвърлите на определено, безопасно за другите място.

5. Избягвайте докосването на лицето/ уста, носа, търкане на очите / с ръце особено на обществени места!

6. Когато пътувате в градския транспорт и/или посещавате големи търговски вериги и използвате колички за пазаруване носете ръкавици, независимо какви с цел предпазване от контакт със замърсени повърхности! След като ги свалите е уместно да бъдат почистени с антибактериална кърпа и оставени да изсъхнат.

7. Не чакайте определеното от работодателя почистване- редовно обтривайте работните повърхности/бюро, плот, клавиатура на компютър, телефон/ с дезинфекциращи течности!

8. Проветрявайте на помещанията /работни и у дома!/ Работните помещения :

- с постоянно пребиваване на посетители/гражданина и пряк контакт с тях- на всеки 1 час 5 минути без да има работещи или посетители в тях,;

- без пряк контакт с посетители/граждани-през 2 часа за 5 минути;

- домашните помещения-няколко пъти дневно.

9. Ограничете посещенията на обществени сгради, културни мероприятия , търговски обекти и заведения за хранене !

10. Избягвайте консумацията на сухово или недопечено месо или органи на животни !

11. Избягвайте контакт с живи животни и повърхности, до които може да са се докоснали, ако посещавате пазари на живо !

II. Поведение при пътуване:

1. Преди пътуването:

- Осведомете се за областите, в които се разпространява COVID-19 на <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/> и на страницата на Министерство на здравеопазването;

Уместно е да се избягва командироването на работещи, застрашени от болестта /по-възрастни работещи или работещи , страдащи от диабет, сърдечно-съдови заболявания или белодробни заболявания/ в области, където се разпространява COVID-19;

- Ако пътуване е неотложно следва предварително да се осигури консултация на командировани с квалифицирани специалисти с оглед информирането му за предпазните мерки, които следва да спазва;
- При възможност е уместно предоставянето на малки количества дезинфектант за ръце с алкохол на командированите работещи.

2. По време на пътуването:

- Командированите следва да спазват стриктно описаните по-горе правила за лична хигиена и безопасно поведение в градския транспорт , обществени места и търговски обекти- да си мият ръцете редовно и да стоят на поне един метър разстояние от хора, които кашлят или кихат.
- Погрижете се служителите да са добре информирани какво да правят и с кого да се свържат, ако се почувствват зле по време на пътуването.
- Следва да спазват всички заборани и ограничения, определени от местните власти !

3. Връщане от пътуване:

- Работещи, които са се върнали от зона с разпространение на COVID-19 трябва сами да се изолират/карантинират у дома, в

отделна стая като следят за симптоми в продължение на 14 дена и да си мерят температурата два пъти дневно.

- Ако развитият дори лека настинка, температура над 37,3 градуса си остават у дома, изолирани от други хора /избягват близък контакт един метър или по-малко/ и се обаждат по телефона на личния си лекар за проследяване на симptomите ;
- Ако описаните по-горе оплаквания се задълбочат с треска, суха кашлица със задух при по-възрастни работещи и/или работещи , страдащи от диабет, сърдечно-съдови заболявания или белодробни заболявания независимо следва да уведомят личния си лекар, който да организира настаняването в болнично заведение.
- Ако се докаже носителство или се развитят клиничните симптоми на коронавирусна инфекция всички работещи , контакти се карантинират за 14 дни!

III.Организация на труда:

1.При възможност преминете на работа от къщи!

2.Предупредете работещите в къщи, че не бива да идват на работното място дори да имат съвсем леки симптоми или да им се е наложило да пият обикновени лекарства (напр. парацетамол, ибупрофен), които биха могли да прикрият симptomите.

Всички работещи следва да бъдат запознати с настоящият Извънреден инструктаж срещу подпись!

Изработил:д-р Е.Йорданова