



Nacionalinis visuomenės sveikatos centras
prie Sveikatos apsaugos ministerijos

COVID-19 prevencija darbo vietose

Asta Razmienė

NVSC Vilniaus departamento Visuomenės sveikatos saugos
kontrolės skyriaus vedėja

2020 m. rugsėjo 2 d.

Vilnius

COVID -19 infekcijos plitimo rizika darbo vietose

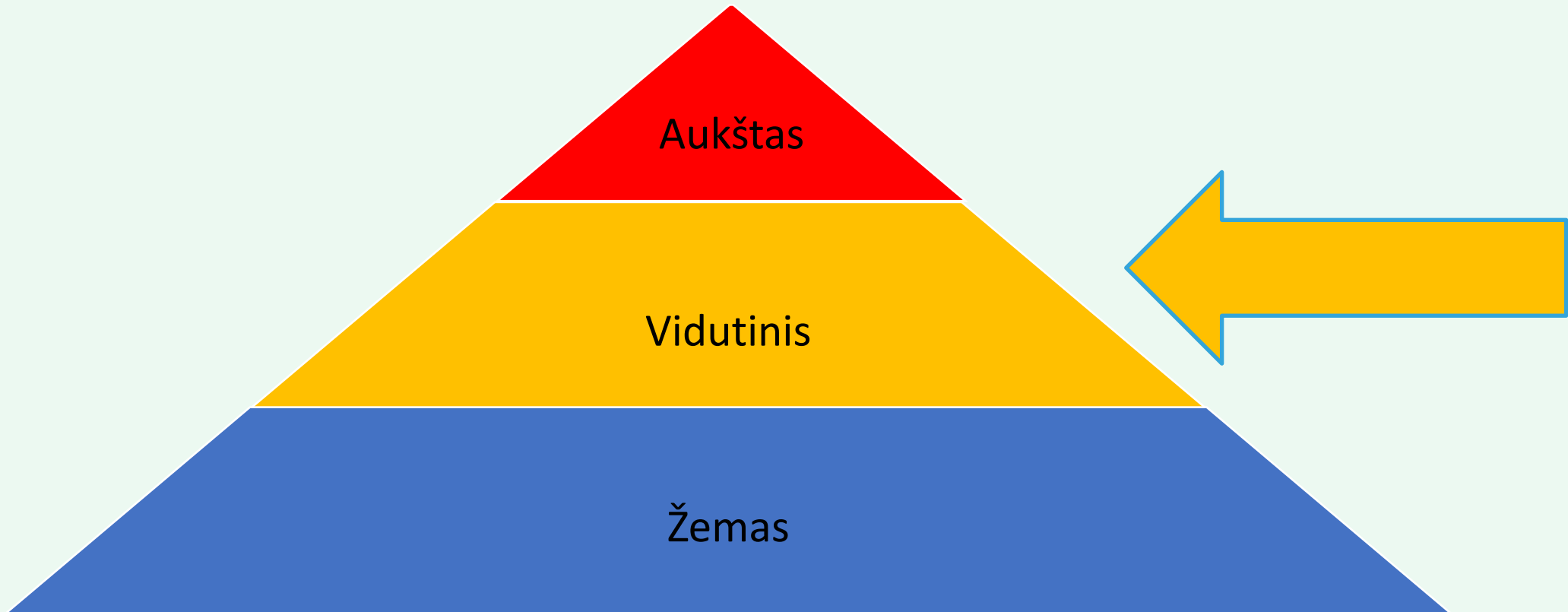
COVID-19 gali atsirasti bet kuriuo metu ir bet kurioje darbo vietoje.

Darbo vietos riziką lemia:

- artimas (mažiau nei 1 m) atstumas tarp žmonių;
- dažnas kontaktas su žmonėmis ar užterštais paviršiais bei objektais.



Rizikos lygiai darbo vietose (I)



Rizikos lygiai darbo vietose (II)

- Žemas – kai nėra dažno ir artimo (mažiau nei 1 m) kontakto su bendradarbiais ar kitais asmenimis. **Pvz., sargas, nuotoliniu būdu dirbantis asmuo.**
-

- Vidutinis – darbai ir užduotys, kai dažnas ir artimas kontaktas su bendradarbiais ar kitais asmenimis, tačiau nėra kontakto su žinomai ar galimai infekuotais asmenimis. **Pvz., parduotuvės, mokyklos, stotys, dideli kolektyvai.**
-

- Aukštas – darbai, kontaktuojant su žinomai ar galimai sergančiais asmenimis ar aplinka. **Pvz., asmens sveikatos įstaigų darbuotojai, socialinės apsaugos darbuotojai, lankantys ir prižiūrintys asmenis namuose, darbai, susiję su palaikų pervežimu ar tyrimu, darbai su nuotekomis. Aukštos rizikos veiklos - choristai, sportininkai.**



Universalios apsaugos priemonės



1. Rankų higiena.



2. Kosėjimo, čiaudėjimo higiena.



3. Sąlygos darbuotojams likti namuose, jei jaučiasi blogai, t. y. karščiuoja, kosėja, yra pasunkėjęs kvėpavimas ir kita.



4. Fizinis atstumas



Turi būti išlaikomas **ne mažesnis nei 1 metro atstumas** tarp darbuotojų bei tarp darbuotojų ir klientų.

- Jei tam nėra galimybės – **įdiegti papildomas priemonės**: pvz., įrengti organinio stiklo pertvaras visuose nuolatinės sąveikos vietose, **modifikuoti darbuotojų darbo vietas** taip, kad jie nesėdėtų veidu vienas į kitą.
- Tiesioginio **fizinio kontakto** (pvz. rankų spaudimo, prisilietimo ir pan.) **vengimas**.
- **Eilių valdymas** (grindų žymėjimas, barjerai).



5. Susibūrimų vengimas



- Prioritetas – nuotoliniam darbui.
- Susirinkimai, pasitarimai – nuotoliniu būdu.
- Kolektyvų tradicinių renginių atsisakymas.
- Srautų valdymas bendro naudojimo patalpose (koridoriuose, laiptinėse, valgyklose, liftuose, rūbinėse), numatant skirtingus darbo pradžios, darbo pabaigos, pietų pertraukų laikus.
- Pašalinių asmenų patekimo į patalpas kontrolė.



Dėmesys – persirengimo patalpoms

Darbuotojams trūksta vietos persirengimui



Pastatytas specialus namelis darbuotojams persirengti



6. Priemonės darbuotojų srautų valdymui*

Pagal galimybes:

- skirtingiems darbuotojų srautams taikyti **skirtingą darbo pradžios, pabaigos ir pietų pertraukos laiką;**
- užtikrinti, kad skirtingų pamainų, brigadų, grupių asmenys **neturėtų kontaktų bendro naudojimo patalpose;**
- susirinkimus organizuoti **nuotoliniu būdu arba** susirinkimų metu dėvėti kaukes.
- Jei darbuotojai vežami į ar iš darbo, **transporto priemonėse neturi būti asmenų iš skirtingų pamainų, brigadų, grupių.**



7. Nuolatinis aplinkos valymas

- **Pirmiausia** – mechaninis valymas drėgnu būdu, naudojant vandenį ir neutralų valiklį.
- **Dažnai liečiami paviršiai** (durų, langų rankenos, šviesos jungikliais, maisto paruošimo vietos, tualetai ir praustuvių čiaupai, jutikliniai ekranai, kompiuterių klaviatūros ir pan.) valomi kelis kartus per dieną (ne mažiau 2 kartus) **paviršiams valyti skirtu valikliu.**
- **Rekomenduojame** darbuotojus aprūpinti drėgnomis vienkartinėmis servetėlėmis kompiuterių klaviatūrų, telefonų, darbo stalų valymui.



Dezinfekcija

- Nebūtina ieškoti specialių dezinfektantų, veikiančių būtent šį virusą, pakanka naudoti virusus veikiančius biocidinius produktus.
- Paviršių dezinfekcijai naudoti **tik autorizuotus biocidinius produktus** (tiekėjai turi pateikti Biocidinio produkto autorizacijos liudijimą). Karantino metu buvo platinami nelegalūs produktai, pvz., ozono generatoriai, kurie nėra įteisinti kaip biocidiniai produktai.

**VISADA KONSULTUOKITĖS SU NVSC PRIEŠ ĮSIGYDAMI JUMS SIŪLOMĄ
MEDŽIAGĄ AR PRODUKTĄ, SKIRTĄ DEZINFEKCIJAI!**

- **Nerekomenduojamas dezinfektantų purškimas ar paskleidimas rūko pavidalu dėl akių, odos, kvėpavimo takų dirginimo.** Kai kurie paviršiai nėra tinkami dezinfekcijai.
- Žmonių apipurškimas dezinfektantais nerekomenduojamas jokiomis aplinkybėmis.



Ar PSO rekomenduoja darbuotojų temperatūros matavimą?

- Temperatūros matavimas neidentifikuoja visų COVID-19 atvejų. Inkubaciniu periodu ar ligos pradžioje temperatūros gali nebūti.
- Darbuotojai turėtų būti skatinami savarankiškai stebėti savo sveikatą ir namuose reguliariai matuoti savo temperatūrą.
- **SVARBU!** Lanksti „**LIKTI NAMUOSE, JEI NESVEIKUOJI**“ politika.
- *Temperatūros patikrinimas darbo vietoje gali būti tik priemonių, skirtų COVID-19 prevencijai ir kontrolei darbo vietoje, dalimi.*



Kada būtina kvėpavimo takų apsauga?

- Kaukės turėtų būti naudojamos kaip dalis priemonių, skirtų užkirsti kelią infekcijos perdavimui.
- Vien tik kaukės naudojimas nėra pakankamas, kad būtų užtikrintas tinkamas apsaugos nuo COVID-19 lygis.
- Medicininės kaukės gali apsaugoti žmones nuo užsikrėtimo, taip pat gali užkirsti kelią platinti COVID-19 ligos sukėlėją tiems žmonėms, kurie turi simptomų.



PSO naudoti medicininės kaukės rekomenduoja šioms grupėms



- ▶ Visiems, turintiems COVID-19 simptomų (ypač kosintiems, čiaudintiems);
- ▶ sveikatos apsaugos sistemos darbuotojams;
- ▶ žmonėms, kurie rūpinasi įtariamais ar patvirtintais COVID-19 atvejais ne sveikatos priežiūros įstaigose;
- ▶ maisto pramonės darbuotojams, kurie dirba skerdyklose ar tvarko ką tik paruoštą valgymui maistą;
- ▶ rizikos grupės asmenims (vyresniems nei 60 metų, turintiems lėtinių ligų), kai neįmanoma laikytis didesnio nei 1 metro atstumo tarp žmonių.



Nemedicininų kaukių naudojimas

- Nemedicininės kaukes galima naudoti viešajame transporte, parduotuvėse ar kitoje uždaroje ar aplinkoje, kur susirenka daug žmonių (renginiuose).
- Lietuvoje valstybės ir savivaldybių įstaigose privalu dėvėti nosį ir burną dengiančias apsaugos priemones (veido kaukes, respiratorius ar kitas priemones) **darbuotojams, aptarnaujantiems įstaigos lankytojus, ir vyresniems nei 6 metų amžiaus lankytojams**. Išimtis – neįgalumą turintiems asmenims, kurie dėl savo sveikatos būklės dėvėti negali ar jų dėvėjimas gali pakenkti žmogaus sveikatos būklei.
- **BŪTINA** įsitikinti, kad įsigyta kaukė netrukdo kvėpuoti kalbant ir einant.
- Dėvėti taip, kad **apimtų burną, nosį ir smakrą, šonuose nepaliekant jokių tarpų.**



Veido skydelių naudojimas

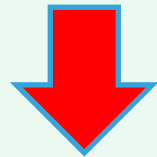


- Veido skydeliai skirti **akių** apsaugai nuo viruso.
- Jie naudojami vietoje apsauginių akinių, kai atliekamos medicininės procedūros, kurių metu susidaro aerozoliai (plaučių ventiliacija, bronchoskopija, odontologinės procedūros).
- **Veido skydeliai neapsaugo kvėpavimo takų ir negali būti naudojami vietoje kaukių ar respiratorių!**



Apsauginių pirštinių naudojimas

- Gyventojams ir darbuotojams, kuriems iki pandemijos nebuvo reikalavimo dėvėti pirštines, **JŲ DĖVĖTI NEREKOMENDUOJAMA.**



- Mūvint pirštines, gali padidėti infekcijos rizika, nes liečiant užterštus paviršius, jos užsiteršia ir gali užteršti liečiamus daiktus, veidą ir taip platinti ligų sukėlėjus.
- BE TO, pirštinės suteikia **KLAIDINANTĮ SAUGUMO JAUSMĄ**, dėl ko mažiau dėmesio skiriama rankų higienai.



Vėdinimo ir kondicionavimo įtaka

- Gerai prižiūrima ir valdoma natūralaus ar mechaninio vėdinimo sistema gali sumažinti COVID-19 plitimą vidaus patalpose, nes padidina oro apykaitą ir taip „praskiedžia“ galimai užterštą orą švariu oru.
- **Recirkuliacinis vėdinimas** (kai į patalpas grąžinama dalis panaudoto oro) **neturėtų būti naudojamas**. Jei tokio pastato neįmanoma vėdinti natūraliai (neatsidaro langai), tai visi jame dirbantys darbuotojai tampa kontaktavusiais su sergančiu COVID-19, jei pastate yra užsikrėtęs žmogus.
- Nerekomenduojama naudoti stalinių ar pastatomų ventiliatorių, nes jie padidina viruso pernešimą nuo vieno asmens kitam.



Patalpų mikroklimato įtaka

- Oro kondicionavimas būtinas patalpų mikroklimatui palaikyti.
- Norėdami sumažinti dienų skaičių, kai koronavirusas gali išlikti gyvybingas patalpose, nenustatykite klimato kontrolės sistemos žemai – „šaltai“ temperatūrai (žemiau 21⁰C) ir „sausam“ orui (žemiau 40%), nes tai yra optimalios sąlygos virusui išgyventi.
- **REKOMENDUOJAMA patalpų temperatūra 24⁰C ir 60% oro drėgnumas.**



Praktiniai COVID-19 prevencijos veiksmai

- ❖ Turėti **AIŠKŲ** COVID-19 valdymo planą.
- ❖ Turėti **KOMANDA** ne tik plano rengimui, bet ir įgyvendinimo priežiūrai (administracijos / vadybos, darbuotojų atstovai bei darbo saugos specialistai).
- ❖ **KOMANDA** – ne dėl „varnelės“.



Plano uždaviniai

- Numatyti organizacines, inžinerines, komunikacines bei kontrolės priemonės COVID-19 ligos išplitimo rizikai įmonėje sumažinti.
- Būtina įvertinti, kur ir koku būdu darbuotojas gali būti paveiktas COVID-19 ligos sukėlėjo darbe, visuomenėje, kelionėse, viešose vietose, namuose. *Pvz., darbuotojas dirba ankštoje patalpoje, nuolat bendrauja su klientais, dažnos komandiruotės, dainuoja chore ir pan.*
- Įvertinti darbuotojo individualius rizikos veiksnius (*pvz., vyresnis amžius, lėtinės ligos, nėštumas*) ir neskirti jiems rizikingų darbų, *pvz., tiesioginio darbo su klientais.*



Organizacinės priemonės

- Kur įmanoma, skatinti nuotolinį darbą. Darbuotojams, kuriems nėra galimybės organizuoti nuotolinio darbo, organizuoti darbuotojų srautų valdymo priemonės.
- Didinti telekomunikacijos galimybes ir organizuoti pasitarimus telekomunikacinėmis priemonėmis.
- **Organizuoti darbo drabužių keitimą ir plovimą darbovietėje, kad darbuotojai to nedarytų namuose.**
- Vengti kelionių, jei jos nėra būtinos.



Inžinerinės priemonės

- Daugiau vietų rankų dezinfekcijai.
- Barjerai (pertvaros) darbui su lankytojais bei darbo vietose, kur nėra galimybės išlaikyti 1 metro atstumo tarp darbuotojų.
- Vėdinimo sistemų, filtrų priežiūra (vėdinimo sistemų išvalymas, filtrų keitimas), mikroklimato parametrų palaikymas.
- Aprūpinimas papildomomis talpyklomis, skirtomis vienkartinėms AAP šalinti, atskirai nuo buitinių atliekų.
- Visos šiukšliadėžės turi būti atidaromos neliečiant rankomis (pedalinis atidarymas).



Komunikacija su darbuotojais

- Palaikykite reguliarius ryšius su darbuotojais internetu arba telefonu. Priminkite darbuotojams apie rankų higieną, kosėjimo etiketą bei susibūrimų vengimą.
- Atgrasykite darbuotojus naudotis kitų darbuotojų telefonais, kompiuteriais, indais, darbo kambariais ar kitomis darbo priemonėmis.
- Informuokite darbuotojus apie įstaigoje priimtas priemones, skirtas užkirsti kelią viruso plitimui ir apie tai, kaip elgtis COVID-19 infekcijos atveju.
- Informuokite darbuotojus, kad kiekvienas turi teisę pasišalinti iš darbo situacijoje, kuri kelia tiesioginį ir rimtą pavojų gyvybei ar sveikatai, laikydamasis nustatytų procedūrų, ir nedelsdami informuodami savo tiesioginį vadovą.



Komunikacija su klientais ir lankytojais

(privalu valstybės ir savivaldybių įstaigose, kitose - rekomenduojama)

- Prie įėjimo į įstaigą pateikti informaciją:
- apie lankytojų asmens higienos laikymosi būtinybę (rankų higiena, kosėjimo, čiaudėjimo etiketas ir kt.);
- kad įstaigoje neaptarnaujami lankytojai, turintys ūmių viršutinių kvėpavimo takų infekcijų požymių (pvz., karščiavimas, kosulys, pasunkėjęs kvėpavimas ir pan.);
- apie būtinybę vyresniems nei 6 metų amžiaus lankytojams dėvėti nosį ir burną dengiančias apsaugos priemones (veido kaukes, respiratorius ar kitas priemones).



Priemonių įgyvendinimo stebėseną ir kontrolę

- Nuolatinė COVID-19 prevencijai skirtų priemonių priežiūra.
- Priemonių atnaujinimas ir papildomų priemonių numatymas, atsižvelgus į:
 - epidemiologinę situaciją įstaigoje, šalyje, pasaulyje;
 - darbuotojų, lankytojų pastebėtą elgesį, jei šie nesilaiko nustatytų reikalavimų;
 - NVSC rekomendacijas, jei įstaigoje, įmonėje atsirado COVID-19 židinis, stebimas ligos plitimas tarp darbuotojų.



Pasirengimas antrajai bangai

Skatinamas žmonių skiepijimas nuo sezoninio gripo ir pneumokokine vakcina.

Tai padės ne tik apsaugoti rizikos grupei priklausančius asmenis nuo susirgimo gripu bei *Streptococcus pneumoniae* sukeltomis ligomis (dažniausios – pneumonijos), bet ir prevenciškai padės atlaisvinti vietas ligoninėse COVID-19 liga sergantiems pacientams.

Rekomenduojama skiepyti vaikus ir vyresnius nei 50 m. asmenis.

Vakcinacijos efektyvumas yra daugiau nei 90 proc.

