

РЕКОМЕНДАЦІЇ

для підприємств та роботодавців для запобігання поширенню гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2

Активно заохочуйте працівників з ознаками захворювання залишатися вдома:

- Працівникам, які мають симптоми гострих респіраторних захворювань (ГРЗ), потрібно залишатися вдома і не приходити на роботу, доки у них не мине лихоманка та будуть відсутні будь-які інші симптоми ГРЗ (наприклад, кашель, задишка) щонайменше протягом 24 годин за умови незастосування засобів симптоматичної терапії (наприклад, засоби від кашлю, жарознижуючі).
- Забезпечте гнучкість політики надання відпусток для гарантування самоізоляції співробітників, які мають симптоми ГРЗ, а також для догляду за хворими членами сім'ї. Законом України "Про внесення змін до деяких законодавчих актів України, спрямованих на запобігання виникнення і поширення коронавірусної хвороби (COVID-19)" визначено, що у разі встановлення Кабінетом Міністрів України карантину, відповідно до Закону України «Про захист населення від інфекційних хвороб», термін перебування у відпустці без збереження заробітної плати не включається у загальний строк, встановлений статтею 84 Кодексу законів про працю України та статтею 26 Закону України «Про відпустки».
- За можливості необхідно перевести працівників на виконання роботи дистанційно. Відповідно до Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України, спрямованих на запобігання виникнення і поширення коронавірусної хвороби (COVID-19)» роботодавець може доручити працівникові, у тому числі державному службовцю, службовцю органу місцевого самоврядування, виконувати протягом певного періоду роботу, визначену трудовим договором вдома, а також надавати працівнику, у тому числі державному службовцю, службовцю органу місцевого самоврядування, за його згодою відпустку. В першу чергу необхідно зменшити ймовірність зараження осіб з підвищеним ризиком, до яких належать люди похилого віку та люди з хронічними захворюваннями (захворювання серця, легень, цукровий діабет), що піддаються більшому ризику розвитку серйозних ускладнень, спричинених COVID-19.

Не допускайте перебування хворих працівників разом з іншим персоналом:

- Співробітники, у яких після прибуття на роботу або протягом дня виявляються симптоми гострого респіраторного захворювання (кашель, підвищення температури тіла), повинні бути негайно відправлені додому та повідомити сімейного лікаря, а при розвитку невідкладних станів (задишка,

стійкий біль у грудній клітці) - звернутися за екстреною медичною допомогою за номером 103.

- Під час транспортування хворий працівник має перебувати у захисній масці. Необхідно уникати громадського транспорту при переміщенні додому на самоізоляцію. Транспортувати особу можна на приватному транспортному засобі, при цьому рекомендується відкрити вікна. Особа, яка перевозить хворого, повинна використовувати засоби індивідуального захисту (респіратор, окуляри, рукавички).

Підкресліть необхідність перебування вдома під час хвороби, дотримання правил гігієни:

- Забезпечте наявність у санвузлах на робочому місці мила, води, одноразових рушників та дезінфікуючих засобів для рук, що містять не менше 60 % спирту. Розмістіть дезінфікуючі засоби в різних місцях та конференц-залах, щоб заохотити дотримання правил гігієни.
- Забезпечте наявність смітників, до яких не потрібно торкатися руками (наприклад, смітники з педаллю).

Організуйте регулярне прибирання приміщень:

- Забезпечте протирання поверхонь, до яких часто торкаються (робочі столи, кухонні стільниці та дверні ручки).
- Забезпечте наявність одноразових серветок, які зможуть використовувати працівники для протирання клавіатури, робочих столів тощо.
- Порадьте співробітникам перевірити себе на наявність симптомів гострих респіраторних захворювань перед початком подорожі, а у разі їх виявлення - повідомити свого керівника та залишитись вдома і за необхідності негайно звернутись за консультацією до сімейного лікаря.

У разі виявлення особи з COVID-19:

- У разі виявлення COVID-19 у співробітника чи члена його сім'ї, він зобов'язаний повідомити про це роботодавця з метою інформування інших співробітників та попередження розповсюдження хвороби.
- Якщо співробітник контактував з особами, у яких було виявлено COVID-19, він повинен повідомити свого керівника, залишитись у самоізоляції (рекомендації щодо самоізоляції додаються) та повідомити сімейного лікаря для прийняття рішення щодо подальших дій.

Рекомендації для осіб, з підозрою або COVID-19, які перебувають вдома у самоізоляції

Залишайтеся вдома, окрім ситуацій, коли потребуєте медичної допомоги

Ви повинні обмежувати діяльність поза своїм будинком/квартирою, за винятком отримання медичної допомоги. Не ходіть на роботу, до навчальних закладів та в інші місця громадського користування. Не користуйтеся громадським транспортом або таксі.

Ізольуйте себе від інших людей і тварин у своєму будинку/квартирі

Люди: Наскільки це можливо, ви повинні залишитися в окремій кімнаті і витримувати дистанцію понад 1,5 метра від інших членів сім'ї/або сусідів у вашому домі. Також слід використовувати окремий санвузол, якщо він є. Особливо уважно дотримуйтесь цих рекомендацій, якщо у вашій сім'ї є особи, що належать до групи ризику (літній вік, хронічні захворювання легень, серцево-судинні хвороби, цукровий діабет тощо)

Тварини: Не контактуйте з домашніми чи іншими тваринами.

Заздалегідь зателефонуйте і попередьте сімейного лікаря

Якщо ви потребуєте медичної допомоги, зателефонуйте сімейному лікарю і повідомте, що у вас підозрюється або підтверджений випадок гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2. Це допоможе медичному персоналу вжити заходів, аби вберегти інших людей від зараження чи впливу. Одягніть захисну маску перед контактом з медичними працівниками. Ці кроки допоможуть обмежити поширення інфекції.

Носіть захисну маску

Потрібно носити захисну маску, коли ви знаходитесь поряд з іншими людьми (наприклад, спільне використання кімнати чи транспортного засобу) або домашніми тваринами, перед відвідуванням закладу охорони здоров'я, або приїздом бригади екстреної медичної допомоги. Якщо ви не можете носити захисну маску (наприклад, тому що це спричиняє проблеми з диханням), люди, які живуть з вами, не повинні залишатися в одній кімнаті з вами або, якщо це неможливо, мусять носити захисні маски.

Дотримуйтесь правил гігієни під час кашлю чи чхання

Прикривайте рот і ніс тканиною чи серветкою під час кашлю чи чхання. Викидайте використані засоби в окремий контейнер для сміття. Після цього помийте руки з милом протягом щонайменше 20 секунд і/або обробіть руки дезінфікуючим засобом, що містить щонайменше 60% спирт, втираючи достатню кількість у всю поверхню до їх висихання. Мило обов'язково використовувати у разі помітного забруднення рук.

Часто мийте руки

Часто мийте руки з милом принаймні 20 секунд. Якщо немає можливості помити руки, їх потрібно обробити дезінфікуючими засобами на основі 60-95% спирту, втираючи достатню кількість у всю поверхню до їх висихання. У разі помітного забруднення рук обов'язково мийте руки з милом. Не торкайтеся очей, носа і рота брудними руками.

Використовуйте індивідуальні предмети домашнього вжитку

Не можна користуватися посудом, чашками, рушниками, постільною білизною та іншими предметами домашнього вжитку спільно з іншими людьми або домашніми тваринами. Після використання цих предметів їх слід ретельно обробити/помити мийними засобами.

Дезінфекція предметів/поверхонь

Потрібно щодня періодично дезінфікувати всі предмети/поверхні, до яких часто торкаються. До них належать: стійки, столи, дверні ручки, вимикачі, змішувачі, раковини, унітази, телефони, клавіатури, планшети, тумбочки тощо та будь-які поверхні, де можуть знаходитися біологічні рідини. З метою дезінфекції необхідно використовувати побутові мийні засоби або серветки. Під час їх застосування потрібно дотримуватись інструкцій виробника.

Моніторинг стану здоров'я

Якщо ви знаходитесь вдома на карантині (у самоізоляції) потрібно уважно слідкувати за станом здоров'я. Двічі на день вимірюйте температуру тіла.

Негайно зверніться до свого лікаря або телефонуйте за номером 103, якщо з'явився один або декілька перелічених симптомів: зросла температура тіла (понад 38,0 °C) або з'явився озноб чи лихоманка; утруднене дихання, задишка; постійний кашель; стійкий постійний біль у грудній клітці.

Припинення самоізоляції

Рішення про припинення самоізоляції та запобіжних заходів приймається у кожному випадку окремо та після консультації з медичними працівниками відповідно до правил, встановлених місцевими органами охорони здоров'я.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник управління (відділу) _____

« _____ » _____ 2020 _____ **І.І.Карпенко**

Інструкція

по запобіганню поширення епідемії коронавірусу COVID-19 в управлінні (відділі) _____

1. Шляхи зараження:

- повітряно-краплинний шлях, коли інфікована людина виділяє аерозоль на відстані 1-1,5 метри, а ви знаходитесь ближче;
- контактно-побутовий шлях, через руки, коли ви торкаєтесь до незахищеної поверхні очей, носа, ротоглотки руками або іншими предметами (хустинку, рукавиці), що забруднені виділеннями із дихальних шляхів хворої чи інфікованої людини.

2. Заходи по запобіганню зараження:

- використовуйте захисну маску;
- ретельно і часто мийте руки з милом;
- забезпечити належний температурний скринінг працівників дистанційними термометрами;
- вимикачі і ручки потрібно дезінфікувати кожні 2 год разом із провітрюванням приміщення;
- забезпечити вологе прибирання усіх приміщень з використанням дезінфекційних засобів (спирт- і хлорвмісних) перед початком та в кінці робочого дня/зміни.
- краще не носити рукавички, а частіше мити чи дезінфікувати руки;
- обробка рук спиртовмісним антисептиком;
- уникайте скупчення людей;
- уникайте рукотискання, обійми та поцілунки.

3. Симптоми хвороби:

- 70% всіх випадків перебігу коронавірусу є взагалі безсимптомними людина може заразити навколо себе 8-10 людей;
- з 20% заражених – 5% хворіє дуже важко, важкість полягає в наступному: ломота в м'язах; сухий надсадний кашель; відчуття печіння в грудях; задишка; біль в животі, діарея;
- підвищення температури (водночас хибною є думка, що температура має бути вищою, ніж 38, переважно це 37.2-37.6);.
- особа може почувати себе добре, однак не розрізняти запахи або втрачає смак.

4. Дії керівництва при виявленні захворювання на коронавірус в управлінні (відділі):

- не допустити відвідування місця роботи хворим працівником;
- рекомендувати залишатися вдома та повідомити по телефону сімейного лікаря;
- до роботи він може бути допущений лише після клінічного одужання і проходження одного тестування та отримання від'ємних результатів на виявлення РНК коронавірусу.

- про хворого працівника негайно повідомити керівництво за підпорядкованістю;
- скласти списки працівників, які мали безпосередній контакт з хворим;
- відправити на 14 діб в самоізоляцію працівників, які мали безпосередній контакт з хворим;
- за можливості необхідно перевести працівників на виконання роботи дистанційно;
- організувати дезінфекцію робочого місця та приміщень де міг перебувати хворий;
- позапланово перевірити забезпечення виконання працівниками запобіжних заходів.

Підпис працівника відповідального за охорону праці або з питань цивільного захисту.

ПРИМІТКА: рекомендована інструкція може бути вами змінена доповненнями або скорочена на ваш розсуд.