

## Munkahelyen történő védekezés a koronavírussal (COVID-19) szemben (WHO leírás)

Ez a dokumentum tanácsot ad a következőkről:

1. Egyszerű módszerek a COVID-19 terjedésének megakadályozására a munkahelyen.
2. Hogyan kezeljük a COVID-19 okozta kockázatokat megbeszélések és rendezvények szervezésekor?
3. Fontos szempontok, amikor Ön és alkalmazottai utaznak.
4. Készítse elő munkahelyét arra az esetre, ha a COVID-19 megérkezik a közösségbe.

### Hogyan terjed a koronavírus (COVID-19) fertőzés

Ha valaki, aki koronavírussal fertőzött, köhög vagy kilélegzik, fertőzött cseppecskéket juttat ki a szervezetéből. A legtöbb ezek közül a cseppek közül leesnek a közeli felületekre és tárgyakra - például íróasztalra, asztalra vagy telefonra. Nem fertőzött ember a koronavírust úgy kaphatja el, ha ezekkel a szennyezett felületekkel vagy tárgyakkal érintkezik, majd a szeméhez, orrához vagy szájához ér vagy a kezével vagy közvetlen a szennyezett tárgyal. Ha a koronavírusos személytől egy méteren belül állnak a többiek, akkor a kilélegzett vagy kiköhögött cseppeket be tudják lélegezni. Más szavakkal, a COVID-19 az influenzához hasonlóan terjed. A legtöbb embernél a COVID-19 fertőzés enyhe tünetekkel jár, és felépülnek. Egyesek azonban súlyos állapotba kerülhetnek, mely kórházi ellátást igényelhet. Az életkorral növekszik a súlyos betegség kockázata, úgy tűnik, hogy a 40 év felettiek gyengébb immunrendszerrel rendelkezők és az az olyan betegségek, mint a cukorbetegség, a szív- és tüdőbetegség, szintén érzékenyebbek a vírusra és súlyosabb tüneteket produkálnak.

1. Egyszerű módszerek a COVID-19 terjedésének megakadályozására a munkahelyen.

Az alábbiakban szereplő alacsony költségű intézkedések segítenek megakadályozni a fertőzések, például a megfázás, az influenza és a gyomorbántalmak terjedését a munkahelyen, és megvédik az ügyfeleket, a beszállítókat és az alkalmazottakat.

A munkáltatóknak el kell kezdeni ezeket a védekezéseket, még akkor is, ha a COVID-19 nem érkezett meg a közösségbe, ahol dolgoznak. Az intézkedésnek köszönhetően már el tudják kezdeni csökkenteni a betegség miatt elveszített munkanapok számát, és megállíthatják vagy leállíthatják a koronavírus terjedését, amikor az megérkezik az munkahelyre.

- Ügyeljen arra, hogy munkahelye tiszta és higiénikus legyen.
  - o A felületeket (pl. íróasztalok és asztalok) és tárgyakat (például telefonok, billentyűzetek) rendszeresen meg kell tisztítani fertőtlenítőszerrel.

o Miért? Mivel a COVID-19 terjedésének egyik fő módja az alkalmazottak és az ügyfelek által érintett felületek szennyeződése

- Ösztönözze a munkavállalók, a beszállítókat és az ügyfelek rendszeres és alapos kézmosását

o Helyezze a fertőtlenítő kézmosó adagolókat a munkahely körül látható helyekre. Ellenőrizze, hogy ezeket az adagolókat rendszeresen újratöltik-e.

o A kézmosást reklámozó plakátok kiállítása - kérdezze meg ezeket a helyi közegészségügyi hatóságtól, vagy keresse fel a [www.WHO.int](http://www.WHO.int) weboldalt.

o Kombinálja ezt más kommunikációs intézkedésekkel, például útmutatásokkal a munkahelyi egészségvédelmi és biztonsági tisztviselők számára, tájékoztatókkal az üléseken és az intranettel kapcsolatos információkkal a kézmosás elősegítése érdekében.

o Ügyeljen arra, hogy a személyzet, a vállalkozók és az ügyfelek hozzáférjenek olyan helyekre, ahol szappannal és vízzel moshatják le a kezüket

o Miért? Mivel a mosás megöli a vírust a kezén és megakadályozza a COVID-19 terjedését

- Ösztönözze a munkavállalóit, a beszállítóit és az ügyfeleket rendszeres és alapos kézmosásra.

o Helyezzen ki a fertőtlenítő kézmosó adagolókat a munkahelyen jól látható helyekre. Ellenőrizze, hogy ezeket az adagolókat rendszeresen újra töltsék.

o A helyes kézmosást leíró plakátok kihelyezése - kérdezze meg ezeket a helyi közegészségügyi hatóságtól, vagy keresse fel a [www.WHO.int](http://www.WHO.int) weboldalt.

o Kombinálja ezt más kommunikációs intézkedésekkel, például útmutatásokkal a munkahelyi egészségvédelmi és biztonsági tisztviselők számára, tájékoztatókkal a megbeszéléseken, belső tréningeken akár az intraneten tegyen közzé információkat a helyes kézmosás elősegítése érdekében.

o Ügyeljen arra, hogy a személyzet, a beszállítók és az ügyfelek hozzáférjenek olyan helyhez, ahol szappannal és vízzel moshatják le a kezüket.

o Miért? Mivel a mosás megöli a vírust a kezén és megakadályozza a COVID-19 terjedését.

- Támogassa a levegő higiénikusan tartását a munkahelyen

o A levegő tisztántartásának feltételeit leíró plakátok kihelyezése. Kombinálja ezt más kommunikációs intézkedésekkel, például útmutatásokkal a munkahelyi egészségvédelmi

és biztonsági tisztviselők számára, tájékoztatókkal a megbeszéléseken, és tegeyen elérhetővé információkat az intraneten stb.

o Gondoskodjon arról, hogy az arcmaszkok és / vagy papírzsebkendők álljanak rendelkezésre a munkahelyükön azok számára, akiknek orrfolyása vagy köhögése van a munkahelyén, valamint zárt szemetestartályok, amelyek higiénikusan elzárják a szennyezett eszközöket. o Miért? Mivel a levegő higiénikusan tartása megakadályozza a COVID-19 terjedését

- Javasolja az alkalmazottnak és a beszállítóknak, hogy üzleti utazásaik megkezdése előtt vegyék figyelembe a nemzeti utazási tanácsokat.
  
- Tájékoztassa munkatársait, beszállítóit és ügyfeleit arról, hogy ha a COVID-19 elterjedt a közösségében, amikor bárkinek, akinél enyhe köhögés vagy alacsony fokú láz ( $37,3^{\circ}\text{C}$  vagy annál magasabb) van, otthon kell maradnia. Szintén otthon kell maradniuk (vagy otthon dolgozni) azoknak is, akik e gyógyszereket szednek, például paracetamolt / acetaminofent, ibuprofent vagy aspirint, mivel ezek elfedhetik a fertőzés tüneteit.
  - o Folytassa a kommunikációt és közölje azt az üzenetet, hogy az embereknek otthon kell maradniuk, még akkor is, ha a COVID-19 enyhe tünetei vannak.
  - o Helyezzen ki megfelelő üzenettel ellátott plakátokat a munkahelyein. Kombinálja ezt más kommunikációs csatornákkal, amelyeket általában használnak a szervezetben vagy az üzleti életben.
  - o Előfordulhat, hogy munkahelyi egészségügyi szolgálatai, a helyi közegészségügyi hatóságok vagy más partnerek kampányanyagokat dolgoztak ki az üzenet népszerűsítésére

## 2. Hogyan kezeljük a COVID-19 kockázatát, amikor találkozókat és eseményeket szervezünk

Miért kell a munkáltatóknak és a szervezőknek a COVID-19-re gondolkodni?

Az ülések és rendezvények szervezőinek gondolkodniuk kell a COVID-19 lehetséges kockázatáról, mert:

- Fennáll annak a veszélye, hogy az ülésen vagy rendezvényen részt vevő emberek akaratlanul elhosszítják a COVID-19 vírust az ülésre. Mások tudatlanul ki vannak téve a COVID-19-nek.
- Noha a COVID-19 enyhe betegség a legtöbb ember számára, néhányan nagyon megbetegedhetnek. A COVID-19-et elkapó öt emberből kb. 1-nek kórházi kezelésre van szüksége.

A COVID-19 kockázatainak megelőzésére vagy csökkentésére vonatkozó fő szempontok.

A találkozó vagy rendezvény ELŐTT:

- Ellenőrizze az illetékes hatóságok tanácsát, ahol a találkozót vagy rendezvényt tervezik tartani. Kövesse a tanácsaikat.

- Készítsen és fogadjon el egy aktivitási tervet a fertőzés megelőzésére az ülésén vagy rendezvényén.

o Fontolja meg, hogy szükség van-e a személyes találkozóra vagy eseményre. Helyettesíthető-e telekonferenciával vagy online rendezvénnyel?

o Le lehet-e csökkenteni a találkozón vagy rendezvényen, résztvevő emberek számát?

o Biztosítsa és ellenőrizze az információs és kommunikációs csatornákat előre a kulcsfontosságú partnerekkel, például a közegészségügyi és egészségügyi hatóságokkal.

o Gondoskodjon elegendő eszközről és anyagról, beleértve a zsebkendőket és a kéztisztító szereket is, minden résztvevő számára. Rendeljen sebészeti maszkokat, hogy legyen mindenkinék, aki légúti megbetegedés tüneteit produkálja.

o Aktív figyelése a COVID-19 vírus lehetséges feltűnésének. Előzetesen tájékoztassa a résztvevőket arról, hogy ha bármilyen tünetük vannak vagy rosszul érzik magukat, ne vegyenek részt a rendezvényen.

o Ügyeljen arra, hogy az esemény összes szervezője, résztvevője, vendéglátója és látogatója megadja elérhetőségi adatait: mobiltelefonszám, e-mail és tartózkodási cím. Egyértelműen mondja ki, hogy adataikat megosztják a helyi közegészségügyi hatóságokkal, ha valamelyik résztvevő megbeteged egy feltételezett fertőző betegséget elkapta. Ha nem értenek egyet ezzel, akkor nem vehetnek részt az eseményen vagy ülésen.

- Készítsen és fogadjon el egy reagálási tervet, ha valaki a találkozón beteg lesz a COVID-19 tüneteivel (száraz köhögés, láz, rossz közérzet). Ennek a tervnek legalább a következőket kell tartalmaznia:

o Határozzon meg egy helyiséget vagy területet, ahol biztonságosan el lehet szigetelni azt a személyt, aki rosszul van vagy tüneteinek vannak

o Tervezze meg, hogyan lehet őket biztonságosan átvinni onnan egy egészségügyi intézménybe.

o Tudja, mit kell tenni, ha egy értekezlet résztvevője, alkalmazottja vagy szolgáltatója pozitív tesztet mutat a COVID-19 szempontjából az ülés alatt vagy közvetlenül azután

o Előzetesen egyeztesse a tervet partner-egészségügyi szolgáltatójával vagy egészségügyi osztályával.

A találkozó vagy rendezvény ideje alatt:

- Adjon információt vagy eligazítás, lehetőleg szóban és írásban egyaránt, a COVID-19-ről és azokról az intézkedésekről, amelyeket a szervezők megtesznek annak érdekében, hogy az esemény biztonságos legyen a résztvevők számára.

o Bizalom kiépítése. Például, javasolja, hogy köszönjenek egymásnak érintés nélkül.

o Ösztönözze az ülésen vagy rendezvényen részt vevő valamennyi résztvevő rendszeres kézmosását vagy alkoholos dörzsölését.

o Bátorítsa a résztvevőket, köhögés, tüsszentés esetén az arcukat könyökhajlatba helyezték vagy egy szöveggel takarják el szájukat. Lássák el őket zsebkezdővel és helyezzenek ki zárt tartályokat, hogy ahová kidobhatják a fertőzött zsebkezdőket.

o Adjon meg elérhetőségeket vagy egy egészségügyi forrádrót telefonszámot, amelyen a résztvevők tanácsot kérhetnek vagy információt kaphatnak.

- Az alkohol alapú kézfertőtlenítő adagolókat láthatóan helyezze ki a helyszínen.
- Ha van elegendő hely, rendezze el az üléseket úgy, hogy a résztvevők legalább egy méterre legyenek egymástól.
- Amikor lehetséges, nyissa ki az ablakokat és az ajtókat, hogy a helyszín megfelelő szellőzéséről gondoskodjon.
- Ha valaki rosszul érzi magát, kövesse felkészültségi tervét, vagy hívja a forrádrótot.

o A lokális helyzettől függően vagy a résztvevő közelmúltbeli utazásaitól függően, helyezze el az embert az elszigetelő helyiségbe. Ajánljon az embernek egy maszkot, hogy biztonságosan hazaérhessen, vagy a kijelölt kezelő intézménybe ha szükséges.

- Köszönje meg minden résztvevőnek a hatályos rendelkezésekkel való együttműködésüket.

#### Az rendezvény után:

- Tartsa meg legalább egy hónapig az összes résztvevő nevét és elérhetőségét. Ez segíteni fogja a közegészségügyi hatóságokat azoknak az embereknek a felkutatásában, akik esetleg ki vannak téve a COVID-19-nek, ha egy vagy több résztvevő röviddel az esemény után megbetegszik.
- Ha az ülésen vagy rendezvényen valaki izolált volt, mint gyanúsított COVID-19 eset, a szervezőnek értesítenie kell az összes résztvevőt. Azt kell tanácsolni, hogy 14 napig figyeljék magukat a tünetek mellett, és naponta kétszer mérjék a testhőmérsékletüket.
- Ha enyhe köhögés vagy alacsony fokú láz (vagyis a hőmérséklet legalább 37,3 ° C) alakul ki, otthon kell maradnia, és önmagát karanténba kell helyeznie. Ez azt jelenti, hogy el kell kerülni a szoros (1 méteres vagy annál közelebbi) kapcsolatot más emberekkel, ideértve a családtagokat is. Fel kell hívniuk az egészségügyi szolgáltatót vagy a helyi közegészségügyi osztályt is, megadva nekik a legutóbbi utazásuk és tüneteik részleteit.
- Köszönje meg minden résztvevőnek a hatályos rendelkezésekkel való együttműködésüket.

### 3. Fontos szempontok, amikor Ön és alkalmazottai utaznak

- Utazás előtt

- o Győződjön meg arról, hogy szervezete és alkalmazottai rendelkeznek a legfrissebb információkkal a COVID-19 terjedésének területeiről. Ezt a <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/> oldalon találhatja meg.

- o A legfrissebb információk alapján a szervezetének fel kell mérnie a közelgő utazási tervekkel járó előnyöket és kockázatokat.

- o Kerülje el, hogy a súlyos betegség nagyobb kockázatának kitett munkavállalókat (például az idősebb munkavállalókat és olyan betegségben szenvedőket, mint például cukorbetegség, szív- és tüdőbetegség) olyan helyekre küldje, ahol a COVID-19 terjed.

- o Győződjön meg arról, hogy minden olyan személyt, aki a COVID-19-et jelentő helyekre utazik, képzett szakember tájékoztatja (pl. a személyzet egészségügyi szolgáltatói, egészségügyi szolgáltató vagy helyi közegészségügyi partner).

- Utazás közben:

- o Ösztönözze a munkavállalókat, hogy rendszeresen mossanak kezet, és tartózkodjanak legalább egy méterre azoktól akik köhögnek vagy tüsszentenek.

- o Gondoskodjon arról, hogy az alkalmazottak tudják, mit kell tenni, és kihez forduljanak, ha utazásuk során rosszul érzik magukat.

- o Győződjön meg arról, hogy alkalmazottai betartják a helyi hatóságok utasításait, ahova utaznak. Ha például a helyi hatóságok azt mondják nekik, hogy ne menjenek oda, akkor ezt be kell tartaniuk. Alkalmazottainak be kell tartaniuk az utazásra, a mozgásra vagy a nagy összejövetelekre vonatkozó helyi korlátozásokat.

- Amikor Ön vagy alkalmazottai visszatérnek az utazásból:

- o Azoknak a munkavállalóknak, akik visszatértek egy olyan területről, ahol a COVID-19 terjed, 14 napig figyelniük kell a tüneteket, és naponta kétszer kell megmérniük a testhőmérsékletüket.

- o Ha enyhe köhögés vagy alacsony fokú láz (vagyis a hőmérséklet legalább 37,3 ° C) alakul ki, otthon kell maradnia, és önmagát karanténba kell zárnia. Ez azt jelenti, hogy el kell kerülni a szoros (egy méter vagy annál közelebbi) kapcsolatot más emberekkel, ideértve a családtagokat is. Fel kell hívnia az egészségügyi szolgáltatót vagy a helyi közegészségügyi osztályt, részletezve számukra a legutóbbi utazását és a tüneteket.

#### 4. Készítse fel munkahelyét arra az esetre, ha a COVID-19 megérkezik a közösségbe.

- Készítsen egy tervet, hogy mit tegyen, ha valaki megbetegedett a COVID-19 gyanúja miatt a munkahelyen.

o A tervnek ki kell terjednie a beteg személynek egy olyan helyiségbe vagy olyan helyre történő elhelyezésére, ahol a munkahelyen elszigetelten van másoktól, korlátozni kell a beteggel érintkezők számát, és fel kell venni a kapcsolatot a helyi egészségügyi hatóságokkal.

o Fontolja meg, hogy miként azonosíthatja a veszélyeztetett személyeket, és támogassa anélkül, hogy diszkriminálná őket a munkahelyen. Ide tartozhatnak azok a személyek, akik nemrégiben utaztak olyan helyre ahol regisztrált megbetegedés történt, vagy olyan személy, akinek egyéb betegség miatt (például cukorbetegség, szív- és tüdőbetegség, idős kor) nagyobb kockázata áll fenn.

o Mondja el a helyi közegészségügyi hatóságnak, hogy folyamatban van egy terv kidolgozása, és kérjen segítséget tőlük.

- Segítse elő a távmunka végzést az egész szervezetben. Ha a közösségben kitört a COVID-19, az egészségügyi hatóságok javasolhatják az embereknek, hogy kerüljék a tömegközlekedést és a zsúfolt helyeket. A távmunka segít vállalkozása működésének, miközben az alkalmazottak biztonságban vannak.
- Készítsen készenléti és üzleti folytonossági tervet a járvány kitörésére, azokban a közösségekben, ahol vállalkozása működik

o A terv elősegíti a szervezet felkészülését a COVID-19 kitörésének lehetőségére a munkahelyein vagy a közösségében. Ez más egészségügyi vészhelyzetekre is érvényes lehet o A tervnek foglalkoznia kell azzal, hogy miként lehet fenntartani vállalkozását, még akkor is, ha jelentős számú alkalmazott, vállalkozó és beszállító nem érkezik vállalkozási helyére - akár az utazási korlátozások miatt, akár betegség miatt.

o Kommunikáljon munkatársaival és beszállítóival a tervről, és győződjön meg arról, hogy tisztában vannak-e azzal, mit kell tenniük - vagy nem - a terv alapján. Hangsúlyozzon olyan kulcsfontosságú pontokat, mint például a munkától való távolmaradás fontossága akkor is, ha csak enyhe tünetek vannak, vagy egyszerű gyógyszereket (pl. Paracetamol, ibuprofen) kellett szedniük, amelyek elfedhetik a tüneteket.

o Győződjön meg róla, hogy tervei foglalkoznak a mentális egészségügyi problémákkal és társadalmi következményekkel is a munkahelyen vagy a közösségben, és megfelelő információt és támogatást nyújtanak.

o A kis- és közepesméretű vállalkozásoknak ahol nincs házon belüli egészségügyi ellátás érdemes helyi egészségügyi és szociális szolgáltatókkal együtt működni és egy tervet kidolgozni vészhelyzet esetére.

o Helyi vagy nemzeti közegészségügyi hatóság adhat támogatást és útmutatást a terv kidolgozásában.

### **Figyelem:**

Itt az ideje, hogy felkészüljünk a COVID-19-re. Ezek az egyszerű óvintézkedések és tervezés nagy különbséget jelenthetnek a koronavírus fertőzés kimenetelében. A korai fellépés segít megvédeni alkalmazottait és vállalkozását.

A teljes tartalom letölthető itt vagy a WHO oldaláról. ([https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf?sfvrsn=359a81e7\\_6](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf?sfvrsn=359a81e7_6))