ПРОТОКОЛ ЗА ПРЕВЕНТИВНИ МЕРКИ ЗА СИТЕ РАБОТНИ МЕСТА

Универзалните мерки за спречување на пренесувањето на КОВИД-19 што важат за сите работни места и за сите лица на работни места, односно за работодавачите, раководителите, работниците, договарачите, клиентите и посетителите, ги вклучуваат следниве мерки:

ХИГИЕНА НА РАЦЕТЕ

- Редовно и темелно миење на рацете со сапун и вода или дезинфекција на рацете со средство за дезинфекција на база на алкохол пред отпочнување со работа, пред јадење, често пати за време на работната смена, особено по контакт со колеги или клиенти, по одење во тоалет, по контакт со секрети, екскрети и телесни течности, по контакт со потенцијално загадени предмети (ракавици, облека, маски, користени хартиени марамчиња, отпад), и веднаш по отстранување на ракавиците и друга заштитна опрема, а пред допирање на очите, носот или устата.
- Треба да се поставаат станици за хигиена на рацете, како што се станици за миење на раце и диспензери за дезинфекција на раце на истакнати места во работната средина и до нив треба да имаат пристап сите вработени, договарачи, клиенти или купувачи и посетители, заедно со информативни материјали за промовирање на хигиена на рацете.

РЕСПИРАТОРНА ХИГИЕНА

- Промовирајте респираторна хигиена од страна на сите луѓе на работното место. Осигурајте дека на работното место има на располагање доволно заштитни маски за лице и хартиени марамчиња за оние вработени на кои им тече носот или кашлаат на работа, како и канти за отпадоци со капаци за хигиенско одлагање на отпадот.
- На видно место истакнете промотивен материјал за носење заштитна маска на лицето, како и упатство за нивна правилна употреба. Известете ги работниците доколку некој е болен дека не треба да доаѓа на работа. Ако некој член на персоналот или работник не се чувствува добро додека е на работа, обезбедете медицинска маска за да може безбедно да се врати дома.

ФИЗИЧКО ДИСТАНЦИРАЊЕ

- Воведете мерки за одржување на растојание од најмалку 1 метар помеѓу луѓето и визбегнување на директен физички контакт со други лица (на пр. прегрнување, допирање, ракување), строга контрола врз надворешниот пристап на странки и контакти во насока на одржување на ред физичка дистанца (обележување ознаки на подот, прегради и сл.).
- Намалете ја густината на луѓето во зградата, односно физичкото растојание од најмалку 1 метар помеѓу работните позиции и во заедничкиот простор, како влезови / излези, лифтови, остави / кантини, скали, каде што може да дојде до собирање или редици на вработени или посетители / клиенти.

Република Северна Македонија
Влада на Република Северна Македонија

- Намалете ја потребата за физички состаноци, односно да се користи опрема за телеконференции.
- Избегнувајте групирања со воведување на флексибилно работно време за вработените за да се намали собирањето на вработените во заедничките простори, како што се влезови или излези.
- Организирајте или зголемете ја работата во смени или поделете ги тимовите, или пак, организирајте работа од далечина доколку е возможно, согласно работниот процес.
- Одложете или откажете ги настаните на работното место што вклучуваат близок и продолжен контакт меѓу учесниците, вклучително и социјални собири.

НАМАЛУВАЊЕ И ОРГАНИЗИРАЊЕ НА ПАТУВАЊА ПОВРЗАНИ СО РАБОТАТА

- Откажете или одложете ги патувањата во региони каде има трансмисија и зголемен број на лица со КОВИД-19 во заедницата, а кои не се неопходни, обезбедете дезинфициенси за раце за работниците кои мора да патуваат, советувајте ги работниците да се придржуваат на инструкциите во местата каде што патуваат, и дадете им информации со кого да контактираат ако не се чувствуваат добро за време на патувањето.
- Работниците кои се враќаат од области каде што постои трансмисија на КОВИД-19 треба самите да ја следат својата здравствена состојба и можна појава на симптоми во тек на 14 дена и да ја мерат телесната температура два пати на ден, ако не се чувствуваат добро, треба да останат дома, да се самоизолираат и веднаш да стапат во контакт со својот матичен лекар и епидемиолог.

РЕДОВНО ЧИСТЕЊЕ И ДЕЗИНФЕКЦИЈА НА РАБОТНАТА СРЕДИНА

- Редовно чистење со користење на сапун или неутрален детергент со вода, како и механичко чистење (четкање, стружење) со цел отстранување на нечистотиите, остатоците и другите материјали од површините. По завршувањето на процесот на чистење, се врши дезинфекција за да се деактивираат (т.е. убијат) патогените и другите микроорганизми на површините.
- Површините што често се допираат треба да се утврдат како приоритет за дезинфекција (делови што често се користат, рачки на врати и прозорци, прекинувачи за светла, кујната и површини каде се подготвува храна, површини во бањи, тоалети и славини, екрани на допир на лични уреди, тастатури на персонални компјутери и работни површини).
- Растворите за дезинфекција секогаш мора да се подготвуваат и користат според упатствата на производителот, вклучително и упатствата за заштита на безбедноста и здравјето на работниците кои вршат дезинфекција, со употреба на лична заштитна опрема и избегнување на мешање на различни хемиски средства за дезинфекција.
- За работните места на затворено, генерално не се препорачува рутинска примена на средства за дезинфекција на површините во средината со распрскување или замаглување, бидејќи е неефикасна во отстранување на загадувачи надвор од директните зони на прскање и може да предизвика иритација на очите, респираторните органи и кожата и други токсични ефекти.

- За работните места на отворено, во моментов нема доволно докази за поддршка на препораките за прскање или фумигација од голем обем.
- Прскање на лица со средства за дезинфекција (како на пр. во тунел, затворен простор или комора) не се препорачува во никакви околности.

КОМУНИКАЦИЈА, ОБУКА И ЕДУКАЦИЈА ЗА РИЗИЦИ

- Обезбедете промотивни материјали: постери, видеа и електронски табли за прикажување на пораки за зголемување на свеста за КОВИД-19 кај работниците и промовирање на безбедни индивидуални пракси на работното место.
- Редовно информирајте ја епидемиолошката служба од регионлниот Центар за јавно здравје при појава на ризикот од КОВИД-19.

УПРАВУВАЊЕ СО ЛИЦА СО КОВИД-19 ИЛИ НИВНИ КОНТАКТИ

- Работниците кои не се чувствуваат добро или кај кои се појавуваат симптоми што одговараат на КОВИД-19, треба да останат дома, да се самоизолираат и да контактираат со медицинско лице или со локалната линија за информации за КОВИД-19 за совети.
- Сите работници сами да го следат своето здравје и редовно да ја мерат телесната температура.
- Мерењето на температурата на работното место треба да се разгледа како опција само во контекст на комбинација на мерки за превенција и контрола на КОВИД-19 на работното место и заедно со комуникација за ризикот.
- Треба да се почитуваат стандардни оперативни процедури за управување со лице кое ќе се разболи на работното место, а постојат сомневања дека има КОВИД-19, вклучително и сместување на лицето во просторија за изолација, ограничување на бројот на лица кои имаат контакт со него, употреба на лична заштитна опрема и последователно чистење и дезинфекција.
- Задолжително е да се контактира со регионалниот епидемиолог и да се води евиденција за присуство на состаноци за да се олесни следењето на контактите.
- Луѓето кои биле во близок контакт на работното место со лице со лабораториски потврден КОВИД-19 по направената проценка од страна на локалниот епидемиолог треба да бидат ставени во домашна изолација, во период од 14 дена од последниот контакт со тоа лице.

PROTOKOLL PËR MASA PREVENTIVE PËR TË GJITHA VENDET E PUNËS

Masat universale për parandalimin e transmetimit të COVID-19 që vlejnë për të gjitha vendet e punës dhe për të gjithë personat në vendet e punës, gjegjësisht për punëdhënësit, menaxherët, punonjësit, kontraktuesit, klientët dhe vizitorët, i përfshijnë këto masa:

HIGJIENA E DUARVE

- Larja e rregullt e duarve me sapun dhe ujë ose dezinfektim i duarve me dezinfektues me bazë alkooli para fillimit me punë, para ngrënies, gjatë orarit të punës, veçanërisht pas kontaktit me kolegë dhe klientë, pas shkuarjes në tualet,gpas kontaktit me sekret dhe lëngje trupore, pas kontaktit me objekte potenciale të infektuara (doreza, veshje, maska, facoleta të shfrytëzuara, mbeturina), dhe menjëherë pas largimit të dorezave dhe pajisjes tjetër mbrojtëse, ndërsa para prekjes së syve, hundës apo gojës.
- Duhet të vendosen stacione për higjienën e duarve, siç janë stacioni për larjen e duarve dhe dispanzerë për dezinfektimin e duarve në vende të theksuara në ambientin e punës dhe te të cilat do të kenë qasje të gjithë të punësuarit, kontraktuesit, klientët ose blerësit dhe vizitorët, bashkë me materiale informuese për promovimin e higjienës së duarve.

HIGJIENA RESPIRATORE

- Promovoni higjienë respiratore nga ana e të gjithë personave në vendin e punës. Sigurohuni që në vendin e punës ka sasi të mjaftueshme të maskave mbrojtëse për fytyrë dhe facoleta për punonjësit të cilëve u rrjedh hunda apo kolliten në punë, si dhe shporta për mbeturina me kapakë.
- Në vend të dukshëm vendosni material promovues për mbajtjen e maskës mbrojtëse për fytyrë si dhe udhëzim për përdorimin e tyre të duhur. Njoftoni punonjësit në rast se dikush është i sëmurë dhe nuk duhet të vijë në punë. Në rast se ndonjë anëtarë i personelit apo punëtor nuk ndjehet mirë deri sa është në punë, siguroni maskë mjekësore që të mund të kthehet në shtëpi në mënyrë të sigurt.

DISTANCA FIZIKE

- Vendosni masa për ruajtjen e distancës më së paku 1 metër ndërmjet njerëzve dhe shmangni kontakt fizik të drejtpërdrejtë me persona tjerë (p.sh. përqafim, prekje, përshëndetje me dorë), kontroll të rreptë ndaj qasjes së jashtme të palëve dhe kontakteve në drejtim të ruajtjes së rendit dhe distancës fizike (vënia e shenjave në dysheme, barriera, etj.)
- Reduktoni dendësinë e njerëzve në ndërtesë, gjegjësisht distancën fizike prej së paku 1 metër ndërmjet pozitave të punës dhe në ambientin e përbashkët, siç janë hyrjet/daljet, ashensorët, kantinat, shkallët, ku mund të vijë deri në grumbullim apo radhe të të punësuarve ose vizitorëve/klientëve.

  Reduktoni nevojën për mbledhje fizike, gjegjësisht të përdoret pajisje për telekonferenca. Shmangni grumbullimet me vendosjen e orarit fleksibil të punës për të punësuarit, që të reduktohet grumbullimi i të punësuarve në ambientet e përbashkëta siç janë hyrjet dhe daljet.

Republika e Maqedonisë së Veriut
Qeveria e Republikës së Maqedonisë së Veriut

- Organizoni apo rrisni punën në ndërrime ose ndani ekipet, ose organizoni punë nga largësia në rast se është e mundur, në përputhje me procesin e punës.
- Shtyni ose anuloni ngjarjet në vendin e punës që përfshijnë kontakt të afërt ose të vazhduar ndërmjet pjesëmarrësve, përfshirë edhe tubime sociale.

REDUKTIMI DHE ORGANIZIMI I UDHËTIMEVE LIDHUR ME PUNËN

- Shtyni ose anuloni udhëtimet në rajone ku ka transmision dhe numër të rritur të personave me COVID-19, të cilat nuk janë të domosdoshme, siguroni dezinfektues për duart për punëtorët të cilat duhet të udhëtojnë doemos, këshilloni punëtorët që t'u përmbahen instruksioneve në vendet ku do të udhëtojnë dhe informoni se me kë duhet të kontaktojnë në rast se nuk ndjehen mirë gjatë udhëtimit.
- Punonjësit të cilët kthehen nga rajone ku ekziston transmisioni i COVID-19 duhet vetë të ndjekin gjendjen e tyre shëndetësore dhe shfaqjen e simptomave në periudhë prej 14 ditëve dhe të masin temperaturën trupore dy herë në ditë, ndërsa në rast se nuk ndjehen mirë, duhet të qëndrojnë në shtëpi, të vetizolohen dhe menjëherë të kontaktojnë mjekun e tyre amë dhe epidemiolog.

PASTRIM I RREGULLT DHE DEZINFEKTIM I AMBIENTIT TË PUNËS

- Pastrim i rregullt me sapun ose detergjent neutral me ujës, si dhe pastrim mekanik (fërkim, gërryerje) me qëllim të largimit të papastërtive, mbetjeve dhe materiale tjera nga hapësirat. Pas përfundimit të procesit të pastrimit, bëhet dezinfektimi me qëllim që të deaktivizohen patogjenët dhe mikroorganizmat e tjerë të hapësirave.
- Hapësirat që shpesh preken duhet të përcaktohen si prioritet për dezinfektim (pjesë të cilat përdoren shpesh, dorezat e dyerve dhe dritareve, prizave të dritës, kuzhina dhe hapësira ku përgatitet ushqim, hapësirat në tualet, ekranet me prekje të pajisjeve personale, tastierat e kompjuterëve personal dhe hapësirave të punës).
- Përbërësit për dezinfektim gjithmonë duhet të përgatiten dhe të shfrytëzohet sipas udhëzimeve të prodhuesit, përfshirë edhe udhëzimet për mbrojtjen e sigurisë dhe shëndetit të punonjësve të cilët kryejnë dezinfektim me përdorimin e pajisjeve për mbrojtje personale dhe shmangien e përzierjes së mjeteve të ndryshme kimike për dezinfektim.
- Për vendet e punës në ambiente të mbyllura, në përgjithësi nuk rekomandohet zbatimi i zakonshëm i mjeteve për dezinfektimi i sipërfaqeve në ambientit me spërkatje apo mjegullim, sepse është joefektive në largimin e ndotësve jashtë zonave të drejtpërdrejta të spërkatjes dhe mund të shkaktojë iritim të syve, organeve respiratore dhe lëkurës, si dhe efekte tjera toksike.
- Për vendet e punës në ambient të hapur, për momentin nuk ka prova të mjaftueshme për mbështetjen e rekomandimeve për spërkatje apo tymosje të gjerë.
- Spërkatja e personave me dezinfektues (si p.sh. në tunel, ambient të mbyllur apo dhoma të posaçme) nuk rekomandohet në asnjë mënyrë.

KOMUNIKIMI, TRAJNIMI DHE EDUKIMI PËR RREZIQE

- Siguroni materiale promovuese: afishe, video dhe tabela elektronike për dhënien e mesazheve për ngritjen e vetëdijes për COVID-19 te punonjësit dhe promovimin e praktikave individuale për siguri në vendin e punës.
- Rregullisht informoni shërbimin epidemiologjik në Qendrën rajonale të shëndetit publik në rast të paraqitjes së rrezikut nga COVID-19.

MENAXHIMI ME PERSONA TË INFEKTUAR ME COVID-19 APO KONTAKTET E TYRE

- Punonjësit të cilët nuk ndjehen mirë apo te të cilët paraqiten simptome të COVID-19, duhet të qëndrojnë në shtëpi, të vetizolohen dhe të kontaktojnë me person mjekësor apo me linjë lokale për informata dhe këshilla lidhur me COVID-19.
- Të gjithë punonjësit duhet të ndjekin shëndetin e tyre dhe rregullisht të masin temperaturën trupore.
- Matja e temperaturës në vendin e punës duhet të shqyrtohet si opsion vetëm në kontekst të kombinimit të masave për parandalim dhe kontroll të COVID-19 në vendin e punës dhe bashkë me komunikimin për rrezik.
- Duhet të respektohen procedurat standarde operative për veprim me person i cili do të sëmuret në vendin e punës dhe për të cilin ekziston mundësi të ketë COVID-19, duke përfshirë edhe vendosjen e personit në ambient për izolim, kufizimin e numrit të personave të cilët kanë kontakt me të, përdorimi i pajisjeve personale mbrojtëse dhe pastrimin dhe dezinfektimin e vazhdueshëm.
- Është e detyrueshme të kontaktohet me epidemiologun rajonal dhe të mbahet evidencë për prezencë në mbledhje, që të lehtësohet përcjellja e kontakteve.
- Personat të cilët kanë qenë në kontakt të afërt në vendin e punës me person i cili në mënyrë laboratorike është konfirmuar si pozitiv me COVID-19, pas vlerësimit të kryer nga ana e epidemiologut lokal, duhet të vendosen në izolim shtëpiak, në periudhë prej 14 ditësh nga kontakti i fundit me atë person.