

PRIPOROČILA ZA PREPREČEVANJE PRENOSA OKUŽBE Z NOVIM KORONAVIRUSOM (SARS-CoV-2) in RAVNANJU V PRIMERU OKUŽBE

PROSIGNAL d.o.o.

Za vaše zdravje in varnost, pa tudi za varnost drugih, vas prosimo, da ravnate odgovorno in upoštevate naslednja navodila oz. smernice o preprečitvi okužb s korona virusom:

1. dosledno upoštevate spodnja higienska pravila:



2. če imate kakršnekoli simptome okužbe dihal, se izogibajte osebemu stiku z drugimi in se nemudoma posvetujte z zdravnikom.
3. **če imate vidne znake okužbe obvezno ostanite doma in o tem nemudoma obvestite delodajalca.**

Bolezen se kaže:

- s slabim počutjem,
- utrujenostjo,
- nahodom in izcedek iz nosu,
- vročino nad 38°C,
- kašljem,
- pri težjih oblikah z občutkom pomanjkanja zraka.

Za informacije v povezavi z opravljanjem dela in potrebami v zvezi z izvajanjem ukrepov zoper okužbe s koronavirusom, se obrnite na neposrednega vodjo sektorja ali kadrovske službo – 03 425 75 19/11.

Informacije o koronavirusu lahko dobite na brezplačni telefonski št. **080 1404**, vsak dan med 8. in 20. uro.

OSNOVNA PREVENTIVNA PRIPOROČILA ZA ZAPOSLENE

Ukrepi na delovnem mestu:

1. preden pride nova izmena, z razkužilom razkužite delovno mesto,
2. če je mogoče, naj bo delovno območje med izmenami temeljito prezračeno z odpiranjem vrat in oken ali z uporabo klimatske naprave.

Izogibajte se javnim prevozom:

V službo skušajte priti peš, s kolesom, osebnim avtomobilom ali zelo zgodaj ali pozno, da se izognete gneči javnega prevoza v prometni konici.

Izogibajte se polnim dvigalom:

Če je mogoče, uporabljajte stopnice.

Izogibajte se kavarnam in polnim restavracijam:

Prinesite si svojo malico in jo pojedite na samem za svojo mizo.

Navodila vodilnim:

1. Uporabljajte telefon, video konference in internet (e-mail) za dogovore in srečanja v kolikor se le da — tudi če udeleženci delajo v isti zgradbi.
2. Izogibajte se nepotrebnim službenim potem in odpovejte ali preložite vsa srečanja / sestanke / delavnice / tečaje itd., ki niso absolutno nujni.

Ko srečanje iz oči v oči ni izogibno:

1. Srečanje naj bo čim krajše.
2. Izberite veliko konferenčno sobo, ki imajo na voljo okna za zračenje in če je mogoče, sedite vsaj en meter stran od drugega.
3. Izogibajte se rokovanju ali objemanju pri pozdravu.
4. Zagotoviti prezračevanje in razkuževanje prostorov po končanih sestankih.
5. Razmislite o sestanku zunaj.
6. Če ste v stiku z zunanjim osebjem, predvsem pri prejemanju blaga od dostavnih služb, ponovno razmislite o postopku za zmanjšanje stikov

Ukrepi, ki jih svetujemo naročnikom:

1. zmanjšanje obiskov, sestankov in konferenc, ki niso neizogibno potrebne,
2. začasna ukinitvev obiskov, kartic ... za obiskovalce, ki se sicer prenašajo iz rok v roke,
3. možnost, da se odslovi obiskovalca, ki kaže vidne znake okužbe dihal,
4. opozorilo obiskovalcem o obvezni uporabi razkužilnega sredstva in zagotovitev le tega,
5. redno prezračevanje prostorov,
6. ukinitvev uporabe dvigal,
7. dovoljenje za malico na delovnem mestu,
8. uvedba fizične pregrade na recepcijah - pleksisteklo, plastična folija ali steklene pregrade lahko zagotovijo uporabno zaščito za ljudi, katerih služba zahteva pogoste stike iz oči v oči z drugimi in za katere je nemogoče ali nepraktično, da se izognejo stikom (npr. receptorji, varnostniki).

Preprečevanje širjenja nalezljivih boleznih dihal

ZVD
Zavod za varstvo pri delu

Kaj lahko naredimo, da ne okužimo sebe in drugih z gripo, coronavirusom, ...?



Redno umivanje/razkuževanje rok

Redno si temeljito umivamo roke z vodo in milom. Vedno pa: po kašljanju in kihanju, ko skrbimo za bolne, pred, med in po pripravi hrane, pred obedom, pred in po uporabi stranišča, ko so roke vidno umazane in po rokovanju z živalmi ali živalskimi iztrebki.

Umivanje traja 40-60 sekund.

Če voda in milo nista dostopna, za razkuževanje rok uporabimo namensko razkužilo za roke. Vsebnost alkohola v razkužilu za roke naj bo najmanj 60 %.



Kašljamo v robček

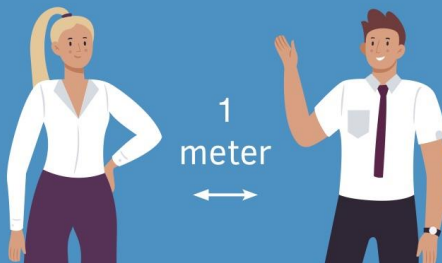
Ko kašljamo ali kihamo, pokrijemo usta in nos z robčkom ali z zgornjim delom rokava - ne z dlanmi. Uporabljene robčke takoj po uporabi vržemo v zaprt smetnjak.

Po kašljanju ali kihanju si temeljito umijemo roke z vodo in milom ali jih razkužimo.



Ne dotikamo se oči, nosu in ust

Z rokami se dotikamo mnogih površin, na katerih so lahko virusi in bakterije. Če se dotaknemo oči, nosa ali ust, jih lahko prenesemo nase.



Ohranjamo razdaljo

Izogibamo se stiku z bolnimi ljudmi. V stikih z ljudmi ohranjamo vsaj 1 meter razdalje, še posebej z ljudmi, ki kašljajo, kihajo in imajo vročino.

V času povečanega pojavljanja okužb dihal se izogibamo zaprtih prostorov, v katerih se zadržuje veliko število ljudi. Poskrbimo za redno zračenje zaprtih prostorov.



Ostanemo doma

Če zbolimo, se izogibamo stikom z drugimi. Ne gremo v službo, šolo ali prostore, kjer se zadržuje več ljudi.



Poiščemo zdravniško pomoč

O vročini, kašlju in težavah z dihanjem obvestimo zdravnika po telefonu, da z obiskom ne okužimo še drugih. Še posebej, če obstaja možnost, da smo bili v stiku z osebo, okuženo z nevarnejšim nalezljivim obolenjem.



Previdno z živalmi in s hrano

Ob stiku z živalmi se dosledno držimo higienskih načel. Izogibamo se uživanju surovih živalskih izdelkov. Surovo meso in mleko ne smeta priti v stik s hrano, ki je ne bomo prekuhali.

ZVD Zavod za varstvo pri delu. Povzeto po smernicah Svetovne zdravstvene organizacije in Nacionalnega inštituta za javno zdravje Slovenije.

NAVODILA ZA USTREZNO UMIVANJE ROK

Nasveti za umivanje rok

— Novi koronavirus SARS-CoV-2 —

1



Roke najprej dobro splaknemo pod toplo tekočo vodo.

2



Z **milom**, ki ga nanese po celotni površini rok, si drgnemo roke **1 minuto**, po vseh predelih (dlani, hrbtišča, med prsti, palca in tudi pod nohti obeh rok).

3



Milo dobro speremo z rok s toplo vodo.

4



S papirnato brisačo za enkratno uporabo si roke obrišemo do suhega. Pipo zapremo s papirnato brisačo in pazimo, da se je z umitimi rokami ne dotaknemo več.

Več informacij na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje: www.nijz.si.

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

NAVODILA ZA USTREZNO HIGIENO KAŠLJA

Pravilna higiena kašlja

— Novi koronavirus SARS-CoV-2 —

1



Preden zakašljate/kihnete si pokrijte usta in nos s papirnatim robčkom.

ali

2



Zakašljajte/kihnite v zgornji del rokava.

3



Papirnat robček po vsaki uporabi odvrzite v koš.

4



Po kašljanju/kihanju si umijte roke z milom ter vodo.

SUM NA OKUŽBO S KORONAVIRUSOM SARS-CoV-2

Kako ravnam po prihodu z območja, kjer se pojavlja koronavirus SARS-CoV-2, ali menim, da sem bil v stiku z okuženo osebo?



1.

Če pri sebi opazite bolezenske znake (vročina, kašelj, oteženo dihanje, kar je značilno za pljučnico), ostanite doma, izogibajte se stikom z drugimi ljudmi.



2.

Po telefonu se posvetujte s svojim izbranim osebnim zdravnikom. Če ta ni dosegljiv, pokličite najbližjo dežurno ambulanto, kjer boste prejeli nadaljnja navodila.



3.

Zdravnik bo potrdil ali ovrgel sum na okužbo. Če bo sum upravičen, vas bo zdravnik napotil v zdravstveno ustanovo (t.i. vstopna točka za odvzem brisa).



4.

Do te zdravstvene ustanove se peljite z osebnim avtomobilom in ne z javnim prevozom (vlak, avtobus, taksi). Kašljajte v robec ali rokav. Pred odhodom od doma si umijte roke z vodo in milom.



5.

Zdravnik, ki vam bo vzel bris, bo glede na vaše zdravstveno stanje ocenil, kje boste počakali na rezultate testa.



6.

Po prejemu rezultata vas bo zdravnik obvestil o nadaljnjih ukrepih.