

## **W związku z rozprzestrzenianiem się koronawirusa SARS-CoV-2. :**

### **Zaleca się:**

1. Zachować bezpieczną odległość od rozmówcy (1-1,5 metra).
2. Promować regularne i dokładne mycie rąk przez osoby przebywające w miejscach użyteczności publicznej: wodą z mydłem lub zdezynfekowanie dłoni środkiem na bazie alkoholu (min. 60%).
3. Upewnić się, że pracownicy, klienci i kontrahenci mają dostęp do miejsc, w których mogą myć ręce mydłem i wodą.
4. Umieścić dozowniki z płynem odkażającym w widocznych miejscach, w miejscu pracy i upewnić się, że dozowniki te są regularnie napełniane.
5. Wywiesić w widocznym miejscu informacje jak skutecznie myć ręce.
6. Zwrócić szczególną uwagę na rekomendacje, aby podczas pracy NIE dotykać dłońmi okolic twarzy zwłaszcza ust, nosa i oczu, a także przestrzegać higieny kaszlu i oddychania.
7. Dołożyć wszelkich starań, aby miejsca pracy były czyste i higieniczne:
  - powierzchnie dotykowe w tym biurka, lamy i stoły, klamki, włączniki światła, poręcze i inne przedmioty (np. telefony, klawiatury) muszą być regularnie wycierane środkiem dezynfekującym, lub przecierane wodą z detergentem,
  - wszystkie obszary często używane, takie jak toalety, pomieszczenia wspólne, powinny być regularnie i starannie sprzątane, z użyciem wody z detergentem.
8. Ograniczyć podróże służbowe i delegacje do minimum.
9. Promować pracę zdalną .

Osoby wracające z obszarów występowania koronawirusa SARS-CoV-2 (lista krajów zgodna z komunikatami publikowanymi na stronie [www.gis.gov.pl](http://www.gis.gov.pl)) powinny przez kolejne 14 dni od powrotu pozostać w domu i kontrolować swój stan zdrowia (codzienny pomiar temperatury, samoobserwacja pod kątem występowania objawów grypopodobnych takich jak złe samopoczucie, bóle mięśniowe, kaszel). Rekomenduje się, aby w miarę możliwości pracodawca promował możliwość pracy zdalnej z domu, wśród osób, które powracają z obszarów występowania koronawirusa.

**Kryteria kwalifikacji do dalszego postępowania: osób potencjalnie narażonych w związku z powrotem z obszarów utrzymującej się transmisji koronawirusa SARS-CoV-2 lub osób, które miały bliski kontakt z osobą zakażoną koronawirusem**

**Postępowaniu podlega osoba, która spełnia kryteria kliniczne oraz kryteria epidemiologiczne**

### **Kryteria kliniczne**

Każda osoba u której wystąpił co najmniej jeden z wymienionych objawów ostrej infekcji układu oddechowego:

- gorączka,
- kaszel,
- duszność.

### **Kryteria epidemiologiczne**

Każda osoba, która w okresie 14 dni przed wystąpieniem objawów spełniała co najmniej jedno z następujących kryteriów:

- podróżowała lub przebywała w regionie, w którym stwierdzono występowania koronawirusa SARS-CoV-2;
- miała bliski kontakt z osobą, u której stwierdzono zakażenie SARS-CoV-2 (kontakt z przypadkiem potwierdzonym lub przypadkiem prawdopodobnym);
- pracowała lub przebywała jako odwiedzający w jednostce opieki zdrowotnej, w której leczono pacjentów zakażonych koronawirusem SARS-CoV-2.

### **Pracownik spełniający kryteria kliniczne oraz kryteria epidemiologiczne powinien:**

- bezzwłocznie, telefonicznie powiadomić stację sanitarno-epidemiologiczną
- i zgłosić się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.

**Telefon alarmowy PSSE Gliwice : 666-227-205**

**Infolinia WSSE Katowice: 539-963-856; 606 – 326 – 142; 606 – 488 – 680**

**Infolinia NFZ: 800-190 – 590**

**Szpital Specjalistyczny nr 1 w Bytomiu: 32 281 – 92 – 41 (do 3)**

**Szpital Specjalistyczny w Chorzowie : 32 346 – 36 - 50**

### **Postępowanie wobec pracowników, którzy mieli bliski kontakt z osobą zakażoną**

#### **Co to znaczy, że ktoś miał kontakt z osobą zakażoną koronawirusem SARS-CoV-2?**

- pozostawał w bezpośrednim kontakcie z osobą chorą lub w kontakcie w odległości mniej niż 2 metrów przez ponad 15 minut;
- prowadził rozmowę z osobą z objawami choroby twarzą w twarz przez dłuższy czas;
- osoba zakażona należy do grupy najbliższych przyjaciół lub kolegów;
- osoba mieszkająca w tym samym gospodarstwie domowym, co osoba chora, lub w tym samym pokoju hotelowym.

#### **Osoby z kontaktu NIE są uważane za zakażone i jeżeli czują się dobrze, i nie mają objawów choroby, nie rozprzestrzeniają infekcji na inne osoby, jednak zaleca im się:**

- pozostanie w domu przez 14 dni od ostatniego kontaktu z osobą chorą i prowadzenie samoobserwacji - codzienny pomiar temperatury i świadome zwracanie uwagi na swój stan zdrowia,
- poddanie się monitoringowi pracownika stacji sanitarno-epidemiologicznej w szczególności udostępnienie numeru telefonu w celu umożliwienia codziennego kontaktu i przeprowadzenia wywiadu odnośnie stanu zdrowia,
- jeżeli w ciągu 14 dni samoobserwacji wystąpią następujące objawy (gorączka, kaszel, duszność, problemy z oddychaniem), należy bezzwłocznie, telefonicznie powiadomić

stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłosić się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.

### **Osoby, które nie miały bliskiego kontaktu:**

- nie muszą podejmować żadnych środków ostrożności ani wprowadzać żadnych zmian we własnych aktywnościach, takich jak uczęszczanie do pracy, chyba, że źle się poczują.

### **Zalecenia dla personelu sprząającego**

Personelowi sprząającemu miejsca, gdzie przebywał pracownik zakażony koronawirusem zaleca się zachować dodatkowe środki ostrożności:

- założenie rękawiczek jednorazowych i jednorazowej maseczki na nos i usta,
- umycie i dezynfekcje rąk po zakończeniu czynności i zdjęciu rękawiczek i maseczki,
- usunięcie maseczki i rękawiczek bezpośrednio do worka z odpadami.

### **Ważne!**

### **Należy pamiętać o przestrzeganiu podstawowych zasad zapobiegawczych, które istotnie wpłyną na ograniczenie ryzyka zakażenia:**

1. Często myć ręce.
  - Należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekować je płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60%).
  - Mycie rąk ww. metodami skutecznie eliminuje wirusa.
  - Wirus ma zdolność do krótkotrwałego przebywania na powierzchniach i przedmiotach jeśli skażone zostały wydzieliną oddechową (w trakcie kaszlu, czy kichania) osób chorych. Istnieje ryzyko przeniesienia wirusa z zanieczyszczonych powierzchni na rękach np. dotykając twarzy lub pocierając oczy. Dlatego częste mycie rąk zmniejsza ryzyko zakażenia.
2. Stosować zasady ochrony podczas kichania i kaszlu  
Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce używając mydła i wody lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (min. 60%). Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym wirusów. Jeśli nie przestrzega się tej zasady można łatwo zanieczyścić przedmioty, powierzchnie lub dotykane, np. przy powitaniu, osoby.
3. Zachować bezpieczną odległość  
Należy zachować co najmniej 1-1,5 metr odległości z osobą, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.
4. Unikać dotykania oczu, nosa i ust  
Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, może spowodować przeniesienie się wirusa z powierzchni na siebie.

5. Mając łagodne objawy ze strony układu oddechowego, gdy nie podróżowało się do krajów, w których szerzy się koronawirus ani nie podejrzewa się kontaktu z osobą zakażoną, należy starannie stosować podstawowe zasady higieny oddychania oraz higieny rąk i pozostać w domu do czasu powrotu do zdrowia, jeśli to możliwe.

6. Dbać o odporność, wysypiać się, dbać o kondycję fizyczną, racjonalnie się odżywiać.

**Informacje dotyczące postępowania w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem można uzyskać dzwoniąc na infolinię Narodowego Funduszu Zdrowia 800 190 590.**

Na podstawie zaleceń Ministerstwa Rozwoju dla zakładów pracy w związku z rozprzestrzenianiem się koronawirusa opracował:

Małgorzata Karmańska – Główny Specjalista ds. BHP