



# JAK CHRONIĆ PRACOWNIKÓW PRZED KORONAWIRUSEM

## – instrukcja postępowania

Nie wystarczy już stały monitoring informacji, które niemal codziennie publikuje Główny Inspektor Sanitarny czy Ministerstwo Zdrowia. Pracodawca musi podjąć konkretne kroki. Podejmij 10 ważnych działań, które uchronią pracowników przed groźnym wirusem lub zmniejszą ryzyko zakażenia.

### 1 ZADBAJ O HIGIENĘ OSOBISTĄ PRACOWNIKÓW.

Konieczne jest częste i dokładne mycie rąk. Warto zapewnić pracownikom, także pracującym w biurach, środki do mycia rąk wysokiej jakości, które będą miały również właściwości dezynfekujące.

### 2 WYWIEŚ INSTRUKCJĘ MYCIA RĄK W KAŻDEJ TOALECIE.

Warto wydrukować sposób efektywnego mycia rąk (jeżeli nie ma możliwości zamówienia i zainstalowania specjalnych tablic), a instrukcja powinna znajdować się w każdej toalecie.

### 3 ZADBAJ O CZĘSTĄ ZMIANĘ ODZIEŻY SŁUŻBOWEJ PRZEZ PRACOWNIKÓW.

Warto o to zadbać zwłaszcza w służbach mundurowych, a także – zawodach, które związane są z częstymi podróżami i pobytem w dużych skupiskach osób. Nie tylko personel pokładowy linii lotniczych – w tym także piloci – jest narażony na ryzyko zarażenia wirusem. Szczególną ochroną powinien być objęty również personel pracujący na kolei, w tym również maszyniści, zwłaszcza pociągów pasażerskich, gdzie możliwy jest kontakt z pasażerami (zwłaszcza w pociągach, gdzie do kabiny maszynisty wchodzi personel pokładowy, jak np. jest to w przypadku Pendolino).

W krajach dotkniętych epidemią dezynfekuje się samoloty, w tym również kokpity. Dezynfekcja dotyczy także pociągów pasażerskich, w tym kabin maszynisty. Maszyniści w Japonii, zgodnie z zasadami stosowanymi na kolejach już od lat, prowadzą pociągi w pełnym umundurowaniu, w białych rękawiczkach. Również personel pokładowy posiada białe rękawiczki. Chociaż wirus przenosi się drogą kropelkową, to także fakt dotykania powierzchni zainfekowanej np. przez chusteczkę, którą chory wycierał nos, może stanowić realne zagrożenie dla zdrowia. Dlatego rękawiczki dla personelu pokładowego byłyby doskonałym rozwiązaniem, podobnie jak maseczki ochronne. Optymalna byłaby wymiana odzieży codziennie na nową, która uprzednio powinna być uprana w proszkach z wykorzystaniem środków dezynfekcyjnych.

### 4 PODZIEL DUŻE PRZESTRZENIE BIUROWE NA MNIEJSZE.

Ważne jest ograniczenie przebywania pracowników w tzw. open space. Dobrym rozwiązaniem w przypadku pracowników przebywających w open space może być skrócenie godzin pracy z możliwością wykonywania zadań w domu, a także zastosowanie systemu tzw. ruchomego czasu pracy czy indywidualnego rozkładu czasu pracy, by uniknąć przebywania dużej grupy pracowników w jednym czasie w jednej dużej przestrzeni biurowej.

### 5 ZADBAJ O ODZIEŻ OCHRONNĄ I STERYLIZACJĘ.

Jedną z kilku kluczowych grup pracowniczych, które są narażone na zakażenie koronawirusem, obok wspomnianych wcześniej zawodów związanych z transportem krajowym i międzynarodowym, są lekarze i personel pomocniczy, którzy mogą mieć bezpośredni kontakt z osobami zakażonymi. Rygorystyczne procedury bezpieczeństwa i higieny pracy mogą okazać się niewystarczające, bo praca w warunkach obciążających zdrowie nie tylko fizyczne, ale także psychiczne, jest wyjątkowo szkodliwa. Warto zapewnić lekarzom i personelowi pracującemu w krytycznie trudnych warunkach wsparcie psychologiczne, a także możliwość dłuższego wypoczynku (zmniejszenie liczby godzin pracy w warunkach potencjalnie wysoce szkodliwych dla zdrowia).

### 6 WYDZIEL POMIESZCZENIE DLA INTERESANTÓW, OBCOKRAJOWCÓW Z KRAJÓW, KTÓRE ZOSTAŁY UZNANE ZA MIEJSCA, GDZIE KORONAWIRUS ROZPRZESTRZENIA SIĘ WYJĄTKOWO SZYBKO.

Chodzi o Chiny, Koreę Południową, Włochy (konkretne regiony), Iran, Japonię, Tajlandię, Wietnam, Singapur i Tajwan. Kontakt z interesantami przyjeżdżającymi z innych krajów powinien być możliwy w specjalnym, wydzielonym pomieszczeniu, które – co pewien czas – będzie poddawane obowiązkowej dezynfekcji (np. z zastosowaniem specjalnych lamp stosowanych np. w szpitalach). Mowa tu o studentach czy doktorantach na uczelniach, a także pracownikach czasowych, którzy przyjeżdżają np. na kontrakty z 9 krajów, gdzie zagrożenie koronawirusem jest wysokie.

### 7 ZADBAJ O REGENERACJĘ I ODPOCZYNEK SWOICH PRACOWNIKÓW.

Można wprowadzić dodatkową przerwę śniadaniową, która pozwoli nie tylko zregenerować siły, ale także spożyć dodatkowy posiłek. Pracownik wypoczęty, zrelaksowany dodatkową przerwą będzie mniej podatny na ewentualne zachorowanie, ponieważ układ odpornościowy funkcjonuje efektywniej po odpoczynku i posiłku.

### 8 PROMUJ WŁAŚCIWĄ DIETĘ WŚRÓD PRACOWNIKÓW.

Warto zachęcać pracowników do posiłków lekkich, ale częstych. Poza tym istotne jest właściwe nawodnienie organizmu. Najlepsza jest woda niegazowana i niesłodzona, choć ciepłe napoje są również wskazane, zwłaszcza zimą. Pracodawca może dodatkowo, z własnego funduszu, dokonać zakupu wody mineralnej, najlepiej niegazowanej, której częste spożycie wspomaga odporność.

### 9 WŁAŚCIWIE WENTYLUJ POMIESZCZENIA.

W miejscach, gdzie nie ma klimatyzacji, trzeba wietrzyć pomieszczenia przynajmniej kilka razy dziennie. W przypadku gdy firma posiada system klimatyzacji (i nie ma w związku z tym możliwości otwarcia okien), koniecznie należy dokonać jego dodatkowego przeglądu i przeprowadzenia niezbędnych czynności, które zapewnią nie tylko efektywny system filtrowania powietrza, ale także zmniejszą ryzyko przenoszenia się wirusa.

### 10 ZWRACAJ UWAGĘ PRACOWNIKÓW, ABY ZADBALI O WŁASNE BEZPIECZEŃSTWO ZDROWOTNE.

W przypadku pogorszenia stanu zdrowia, kichania, kaszlu czy wystąpienia kataru i gorączki warto udać się bezzwłocznie do lekarza. Obniżona odporność przy zwykłym przeziębieniu lub grypie sezonowej może być jednym z czynników sprzyjających rozprzestrzenianiu się koronawirusa.

**Jeżeli pracownik wykazuje jakiegokolwiek niepokojące objawy typowe dla koronawirusa:**

- zachęć podwładnego do konsultacji z lekarzem,
- skontaktuj się z inspektorem bhp w firmie, by uprzedzić o potencjalnym ryzyku wystąpienia choroby,
- w przypadku gdy pracownik odmawia poddania się konsultacji wydaj polecenie służbowe dotyczące przeniesienia się osoby w odizolowane miejsce (pokój biurowy),
- skieruj go na badania okresowe do lekarza medycyny pracy, który może nie dopuścić pracownika do pracy w przypadku potwierdzenia zagrożenia koronawirusem.