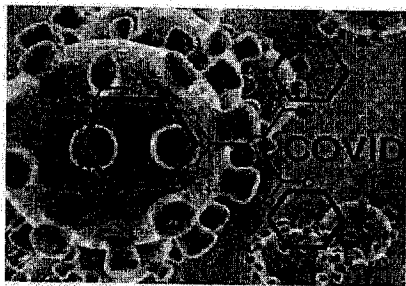


1. Opšti pojmovi o zaraznoj bolesti COVID-19

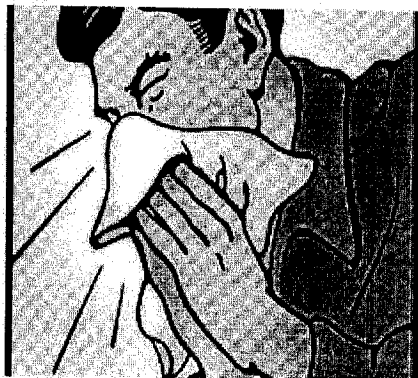


Novi Korona virus, Svetska Zdravstvena Organizacija (SZO) nazvala je 2019-n CoV, gde "n" označava novost, a „CoV“ je skraćenica za Coronavirus, koji pripada istoj grupi kao „SARS“. Virus izaziva teški akutni respiratorni sindrom poput "SARS", ali se COVID-19 ipak razlikuje od "SARS".

1.1 Izvor infekcije

Do sada viđeni izvori infekcije su uglavnom zaraženi ljudi koji nose virus. Asimptomatska infekcija takođe može biti izvor infekcije.

1.2 Način prenošenja



Postoje dva glavna načina prenosa virusa: respiratorni i kontakti. Respiratorne kapljice nastaju kada zaražena osoba kašlje ili kija. Svaka osoba koja je u bliskom kontaktu sa nekim ko ima respiratorne simptome (na primer, kijanje, kašalj) je u riziku od izlaganja potencijalno zaraznim respiratornim kapljicama. Kapljice takođe mogu dospeti na površine na kojima bi virus mogao da opstane. Na taj način, neposredno okruženje zaraženih pojedinaca može poslužiti kao izvor prenosa (poznat kao kontakti prenos).

1.3 Osetljiva populacija

Opšta masa je podložna infekciji. Infekcije kod starijih ljudi i onih sa hroničnim osnovnim bolestima su najčešće teške, a deca i novorođenčad su takođe razvili simptome, ali ne sa teškim kliničkim slikama.

1.4 Simptomi

Javljaju se simptomi poput:

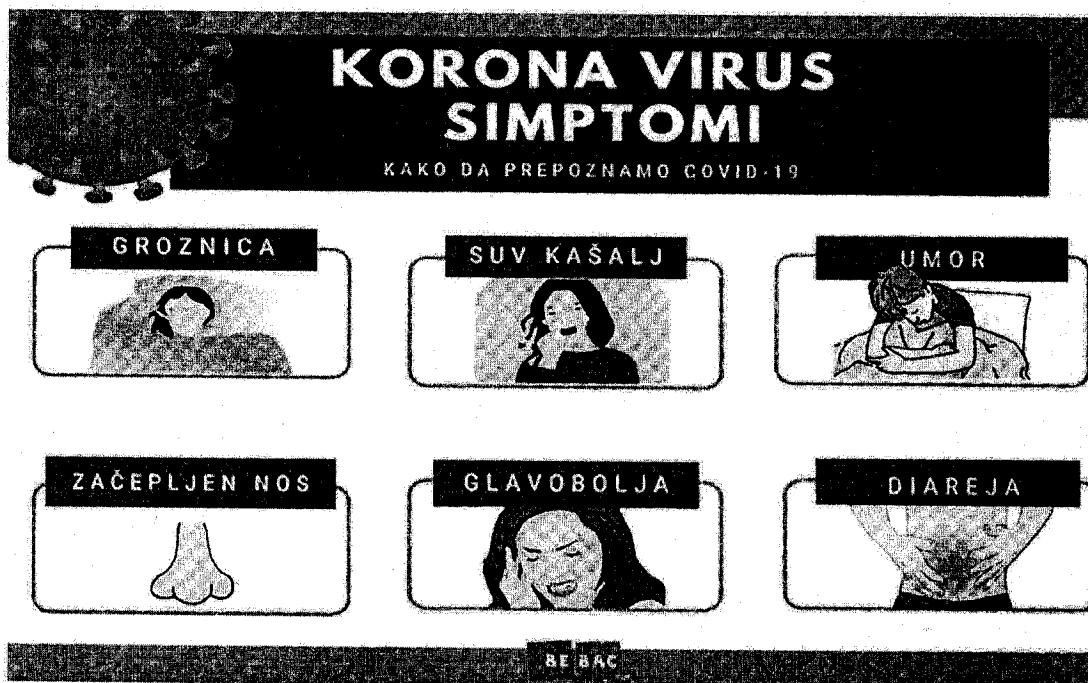
- ✓ glavobolje,
- ✓ curenja iz nosa,
- ✓ visoke telesne temperature (preko 38°C),
- ✓ groznice,
- ✓ jakog kašlja,
- ✓ zapaljenja grla i
- ✓ otežanog disanja.

U težim slučajevima infekcije, može doći do:

- ✓ upale pluća,

- ✓ jakog akutnog respiratornog sindroma.
- A u pojedinim slučajevima dolazi do:
- ✓ otkazivanja bubrega i
- ✓ smrti.

Glavni simptomi su groznica, umor i suv kašalj. Malo je pacijenata sa simptomima kao što su začepljenost nosa, curenje nosa i proliv. Neki pacijenti pokazuju samo nisku temperaturu, blagi umor, itd. Teški pacijenti često imaju poteškoće sa dahom nakon jedne nedelje infekcije.



1.5 Period inkubacije

Period inkubacije je 1 do 14 dana, uglavnom 3 do 7 dana.

1.6 Prognoza bolesti

Većina pacijenata ima dobru prognozu, a određeni broj pacijenata, uglavnom stariji ili oni sa hroničnim oboljenjima, može da bude kritično bolesno.

1.7 Lečenje

Efikasni lekovi su u fazi razvoja i nema efikasnih antivirusnih metoda. Za ovaj virus trenutno ne postoji vakcina.

2. Načela, preporuke i preventivne mere civilne zaštite od širenja zarazne bolesti COVID-19

2.1 Bliski kontakti



Suživot, učenje, rad ili drugi bliski kontakti kao što su rad iz neposredne blizine u zatvorenom prostoru ili deljenje iste sobe ili kuće smatra se bliskim kontaktom. U slučaju bliskog kontakta sa zaraženom osobom, treba ostati u kućnoj izolaciji.

2.2 Kriterijumi za samoizolaciju

- ✓ Ako imate simptome COVID – 19 ili nemate simptome, ali ste ostvarili bliski kontakt sa zaraženom osobom, ili sa osobom koja je doputovala iz zaraženih područja koja nema simptome, obavezno kontaktirajte nadležnu epidemiološku službu i ostanite u samoizolaciji i nakon 14 dana od poslednjeg kontakta.
- ✓ Ako ste doputovali iz zemalja u kojima je proglašena epidemija COVID – 19, obavezno ostanite u samoizolaciji.

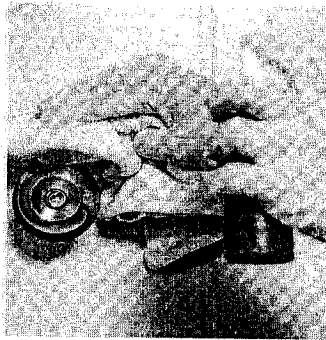
2.3 Uređenje izolovanog okruženja

- ✓ Izolovana osoba treba da živi u dobro provetrenim jednokrevetnim sobama.
- ✓ Zajednički prostor (kuhinja, kupatilo, itd.) treba da bude dobro provetran (prozori otvoreni). Članovi porodice treba da žive u različitim sobama.
- ✓ Ako to nije moguće, ostali članovi porodice moraju se držati više od dva metra udaljenosti od izolovane osobe.
- ✓ Smanjiti obim aktivnosti izolovane osobe i minimizirati oblast koju članovi porodice moraju deliti sa izolovanom osobom, posebno izbegavati zajednički ručak.
- ✓ Ne deliti četkice za zube, peškire, pribor za jelo, toalete, jorgane itd.
- ✓ Odbiti sve posete.

2.4 Briga o izolovanoj osobi

- ✓ Odredite za negu izolovane osobe osobu koja je dobrog zdravlja i nema hronične bolesti.
- ✓ Kada se negovatelj nalazi u istoj sobi sa izolovanom osobom, treba da nosi zaštitnu masku.
- ✓ Nakon bilo kakvog direktnog kontakta sa izolovanom osobom ili ulaska u prostor za samoizolaciju, higijena ruku je važna tokom nege (npr. pre pripreme obroka, pre jela, nakon upotrebe stolice, kada je vidljiva prljavština).

2.5 COVID-19 Dezinfekcija



- ✓ Svakodnevno čistite nameštaj i kupatila dezinficijensima koji sadrže hlor.
- ✓ Operite veš (odeću i posteljinu) izolovane osobe vrućom vodom na 60 - 90 °C i deterdžentom.
- ✓ Izbegavajte kontakt zagađenog veša sa čistim običnim vešom.
- ✓ Gore navedene operacije treba izvesti sa rukavicama za jednokratnu upotrebu.
- ✓ Operite ruke nakon toga.

2.6 Izlučevine i sekret

- ✓ Svi treba da nose zaštitnu masku tokom kašljanja ili kihanja, ili usta i nos da pokriju maramicom ili rukavom, a nakon kašljanja i kihanja odmah da operu ruke.
- ✓ U kontaktu sa respiratornim sekretom, urinom izolovane osobe treba nositi rukavice za jednokratnu upotrebu.
- ✓ Upotrebljene rukavice, papirni ubrusi i maramice, zaštitne maske i dr. treba da budu bačene u posebne kante za "štetni otpad" u kese koje imaju mogućnost vezivanja.
- ✓ Posuđe koje koristi izolovana osoba mora se oprati nakon upotrebe odgovarajućim deterdžentom. Ne morate ih bacati nakon upotrebe.

2.7 Protokol za ulazak i izlazak sa posla

Ukoliko ste bili napolju: u gradu, prodavnici, apoteci, na poslu, savetuje se da uradite sledeće:

- ✓ Izbegavajte kontakte (rukovanje, grljenje, ljubljenje) i naslanjanje na bilo koju površinu.
- ✓ Izbegavajte sedenje u gradskom prevozu ili na klupama.
- ✓ Natopite otirač (ili posebnu tkaninu na otiraču) dezinfekcionim sredstvom sa namenom za brisanje obuće prilikom ulaska u kuću, čime ćete sprečiti unošenje virusa u kuću preko obuće.
- ✓ Ako živite u kući obuću ostavite napolju.
- ✓ Skinite rukavice, ako ste ih nosili (upotrebljene rukavice se bacaju u posebnu kesu koja se vezuje, pa u kantu).
- ✓ Skinite masku (upotrebljena maska se baca u posebnu kesu koja se vezuje, pa u kantu).
- ✓ Skinite sa sebe odeću i sve sem jakne stavite u mašinu na pranje.
- ✓ Jaknu ostavite napolju, ako imate mogućnosti ostavite je izloženu suncu. Preporuka je da se nose jakne od takvih tkanina, koje su podobne da se nakon upotrebe isprskaju nekim sredstvom za dezinfekciju, najbolje 70% Alkoholom.
- ✓ Temeljno operite ruke i umijte se.
- ✓ Koristite papirne ubruse da se obrišete ili peškir koji je samo vaš, a koji ćete menjati svaki dan.

Dezinfikujte sve što se dodirivali sa rukavicama i neposredno posle njihovog skidanja, Dezinfikujte sve što ste dirali rukama pre nego što ste ih oprali: vrata, rukohvate, bravu, prekidače za svetla, zvonice, kantu, slavine na česnama itd.

- ✓ Nakon svega toga, ponovo operite ruke sapunom i vodom.

2.8 COVID-19 Korišćenje klima uređaja

- ✓ Centralni klima uređaj može da proširi bolest.
- ✓ Tokom epidemije, upotrebu centralne klimatizacije treba zaustaviti ili smanjiti.
- ✓ Obratite pažnju na sledeće:
 - Uključite istovremeno i izduvni ventilator.
 - Potrebno je očistiti i dezinfikovati klima uređaj.
 - I necentralizovanu klimatizaciju, treba redovno čistiti.
 - Redovno otvarajte vrata i prozore da biste održali unutrašnju cirkulaciju svežeg vazduha.

2.9 Nabavka namirnica i lekova

- ✓ Stvari koje se dostavljaju od strane dobavljača mogu takođe biti izvor infekcije.
- ✓ Prevozna sredstva dobavljača moraju proći kroz dezobarijeru na ulazu u Ustanovu.
- ✓ Sve namirnice poput jogurta, mleka, flaša i namirnica u drugim ambalažama moraju da se operu/dezinfikuju pre nego što se stave u frižider.
- ✓ Za ovu namenu najbolje koristite 70% Alkohol.
- ✓ Voće i povrće možete oprati pod jakim mlazom vode i u rastvoru sode bikarbone.

3. Primena preventivnih mera za sprečavanje širenja zarazne bolesti COVID-19 izazvane virusom SARS-COV-2 za vreme obavljanja poslova

3.1 Opšte preventivne mere

Kako bi se umanjio rizik od infekcije i širenja zaraze, potrebno je primenjivati sledeće opšte preventivne mere i preporuke na nivou cele organizacije:

- ✓ Obezbediti da svi zaposleni ukoliko imaju simptome koji ukazuju na COVID - 19 ne dolaze na posao, već da se odmah povuku u samoizolaciju.
- ✓ Obavezno je da se ove osobe u tim slučajevima odmah jave svom neposrednom rukovodiocu i izabranom lekaru i epidemiologu u Institut za javno zdravlje u mestu stanovanja i dalje postupaju po njihovim instrukcijama.
- ✓ Kijanje i kašljanje obavljati na pravilan način, pokriti nos i usta maskom, kod kašljanja i kijanja postaviti unutrašnju stranu lakta ili papirnu maramicu koja mora odmah da se baci u kantu. Lica koja u toku rada na poslu počnu da kašlju i/ili kijaju odmah treba da se upute kući.
- ✓ Pre ulaska u poslovni prostor, obavezna je dezinfekcija obuće.
- ✓ Za sve zaposlene obezbediti gel za dezinfekciju ruku.
- ✓ Izbegavati bliske kontakte, posebno sa osobama koje imaju simptome prehlade i gripa, odnosno omogućiti minimalnu distancu od druge osobe najmanje 2 m.
- ✓ Često pranje ruku, toplom vodom i sapunom, minimum 20 sekundi, posebno nakon „rizičnog“ kontakta.
- ✓ U nedostatku vode i sapuna, koristiti dezinfekciona sredstva za ruke sa sadržajem minimum 70 % alkohola.
- ✓ Izbegavati dodirivanje usta, nosa i očiju, osim maramicom i čistim rukama.
- ✓ Povremeno umivanje čistim rukama i ispiranje usta toplom vodom, čajem, 3% Hidrogenom ili sredstvima za oralnu higijenu.
- ✓ Čišćenje i dezinfekcija radnih površina, pre svega radnih stolova, tastatura, miševa, telefona, kancelarijskog pribora itd.
- ✓ Često provetravanje kancelarija i poslovnih prostorija.
- ✓ Unositi dovoljno tečnosti i vitamina, redovni obroci i spavanje (održavanje imuniteta).

✓ Ostanite kod kuće za vreme zabrane rada i kretanja u vreme policijskog sata. Poštujte savete epidemiologa i lekara koji svakodnevno apeluju na celokupno stanovništvo da poštuje mere prevencije i ostane kod kuće. Striktno poštovanje ove mere će usporiti širenje virusa.



3.2 Posebne preventivne mere

Zaposlenima na dnevnom nivou obezbediti korišćenje sredstava za osnovnu higijenu i zaštitu (toplu vodu i sapun, sredstva za dezinfekciju ruku i radnih površina, zaštitne maske i rukavice);

- ✓ Obezbediti odgovarajuća sredstva za dezinfekciju u svakoj radnoj prostoriji.
 - ✓ Na zidu pored lavaboa postaviti plastificirano Uputstvo za pravilno pranje ruku.
 - ✓ Za sve zaposlene obezbediti sredstva i opremu za ličnu zaštitu: zaštitne maske (platnene i hirurške), zaštitne rukavice, zaštitne naočare/vizire, zaštitno odelo.
 - ✓ Sredstva za dezinfekciju koja treba koristiti: Alkohol 70%, Asepsol 1%, Sredstvo za dezinfekciju na bazi natrium hipochlorite 4,8 g na 100 g (sastav: manje od 5% izbeljivača na bazi hlora, nejonskih tenzida, sapun, parfem).
- Na lokacijama poslodavca, gde je to moguće, a zbog protoka većeg broja zaposlenih, uvesti obavezu merenja telesne temperature, bezkontaktnim toplomerom. Merenje temperature se vrši na ulazima u objekte od strane radnika fizičkog obezbeđenja/lica zaduženih za ove poslove. Lica koja vrše beskontaktno merenje temperature, moraju biti opremljena zaštitnim maskama, zaštitnim naočarima/vizirom, zaštitni rukavicama.
- ✓ Zabranjuje se naručivanje i dostava hrane zaposlenima. Umesto toga daje se preporuka zaposlenima da donose gotovu hranu u proizvođačkoj ambalaži, ili suhu hranu pripremljenu kod kuće.
 - ✓ U cilju prevencije širenja virusa, zaposlenima u skladu sa mogućnostima i prirodom posla, obezbediti rad od kuće.
 - ✓ U cilju prevencije širenja virusa, svesti boravak na terenu na minimum, kao i kretanja,

osim u iznimnim situacijama (uz adekvatnu raspodelu dezinfekcionih sredstava, maski i rukavica radi lične zaštite od zarazne bolesti).

✓ Zaposleni koji obavljaju rad na terenu i u zatvorenom prostoru uvek održavati distancu od drugih lica najmanje 2,0m.

✓ Identifikovati rizične kategorije među zaposlenima (stariji od 65 godina, zaposleni sa hroničnim oboljenjima, majke dece do 12 godina ukoliko drugi roditelj ima radnu obavezu) i u skladu sa preporukama zaposlenima omogućiti rad od kuće.

✓ Pratiti informacije i preporuke putem dostupnih, zvaničnih izvora informisanja.

✓ U slučaju da se u prostorijama zadesi osoba (zaposleni/poslovni partner/posetilac) sa simptomima nalik prehladi ili gripu, a ne ponaša se u skladu sa merama opšte prevencije, treba da se sa dozvoljene distance upozori od strane zaposlenih.

✓ Ako osoba ne posluša upozorenje treba pozvati "obezbeđenje/policiju" (ako je prisutno obezbeđenje, a ako ne, onda policiju, uz uslov da su opremljeni zaštitnim maskama i rukavicama).

✓ Ukoliko se u poslovnim prostorijama zadesi osoba (zaposleni/poslovni partner/posetilac) kojoj se stanje nalik prehladi ili gripu naglo pogorša, potrebno ju je na bezbedan način izolovati i pozvati hitnu medicinsku službu.

✓ U slučaju da dođe do sumnje da je zaposleni inficiran "koronavirusom" i bude upućen u "samoizolaciju" (svojevoljno ili po predlogu lekara), potrebno je da obezbedi medicinsku potvrdu (lekarsko uverenje) da je po ovom osnovu odsustvovao.

Napomena odgovornosti: Apelovati na zaposlene da datu situaciju ne zloupotrebljavaju, s obzirom da se na taj način sistem pod relativnim pritiskom dodatno opterećuje na štetu zajednice.

✓ Svesti na minimum sve aktivnosti eksternih dobavljača usluga (serviseri, održavanje, ispitivanja oprema i instalacija, revizija i sl.), odnosno boravak i dolazak eksternih lica u poslovni prostor bez preke potrebe.

✓ Obustaviti organizovanje lekarskih pregleda zaposlenih (pregled vida, rad noću i sl.), internih i eksternih obuka i treninga gde se sakuplja više lica istovremeno u direktnom kontaktu.

✓ Zaposleni koji u toku rada rade sa drugim licima, dolaze u kontakt sa drugim licima (na terenu, šalteru i sl.) moraju uvek koristiti zaštitne rukavice, zaštitne maske, uz stalno održavanje minimalne distance od 2,0 m. Izbegavati kontakte sa licima koja iskazuju simptome infekcije (kašalj, kijanje i sl.).

✓ Ukoliko je potrebno izvršiti overu eksternih dokumenata (potpisivanje i sl.), to obavljati tako da se uvek održava minimalna distanca između lica od 2,0 m, ne koristiti iste olovke. Obavezna je upotreba zaštitnih rukavica i zaštitne maske. U zatvorenoj prostoriji ne bi trebalo da boravi istovremeno više od 4-5 osoba, po osobi obezbediti prostor od 4m².

✓ Omogućiti stalno prirodno provetravanje radnog prostora na mestima gde je to moguće.

✓ U toku rada ne nositi nakite, satove i narukvice jer to povećava rizik od prenosa infekcija i otežava pravilno i bezbedno pranje ruku.

✓ U toku rada obavezno je vezivanje kose.

✓ Za vreme rada, ruke prati što češće, sapunom, minimum 20 sekundi u skladu sa uputstvom za pravilno pranje ruku.

✓ Koristiti 70 % Alkohol za dezinfekciju.

✓ Postaviti otirače na ulazu u poslovni prostor (na lokacijama gde je to moguće) natopljene dezinfekcionim sredstvom (rastvor Natrijum hipohlorata). Ukoliko to nije moguće, obezbediti nazuvce za obuću, koja će se nakon korišćenja i izlaska iz prostora bacati u odogovarajuću kantu sa kesom, a kante se redovno prazniti.

✓ Redovno dezinfikovati kvake ulaznih vrata.

- ✓ Lica zadužena za održavanje higijene prostora (agencije, zaposleni i sl.) aktivno uključiti u sprovođenje bezbednosno - higijenskih mera (povećati broj radnih sati ili uvesti dodatne termine). Lica koja obavljaju ove poslove moraju biti opremljena zaštitnim rukavicama, maskama, radnom odećom (mantil i sl.)
- ✓ Ličnu odeću držati odvojenu od službene/zaštitne odeće i opreme.
- ✓ Nakon sanitacije prostorija potrebno ih je dobro provetriti.
- ✓ Mere sanitacije radnih i pomoćnih prostorija primenjivati pre početka rada, u prekidima rada, a u toku rada (preporučljivo na svaka 2h) i na kraju radne smene.
- ✓ U cilju podizanja nivoa opšte higijene, službenu odeću koristiti samo jedan dan i na kraju rada je odmah oprati pod visokom temperaturom i nakon toga prosušiti peglanjem.
- ✓ Ukoliko dođe do nestašice maski, kod korišćenja platnenih maski, iste na kraju rada je moguće oprati na najvišoj temperaturi pranja (95°C, normalan proces) i nakon toga prosušiti je peglanjem sa najvišom temperaturom ploče (150 0 C).
- ✓ Eksterna lica (posetioci, klijenti i sl.), dok se nalaze u poslovnom prostoru, moraju sve vreme da nose zaštitnu opremu (masku i rukavice).
- ✓ Za sve slučajeve koji se pojave u toku rada, a indikuju na zaraženost virusom, odmah se javiti neposrednom rukovodiocu i postupati po opštem uputstvu Reagovanje u slučaju sumnje da je zaposleni zaražen COVID – 19.
- ✓ Radne smene organizovati tako da se zaposleni iz smena ne mešaju tj. ne preklapaju.

3.5 Higijensko - sanitarne mere za vreme trajanja vanredne situacije

- ✓ Za vreme trajanja vanredne situacije se moraju obezbediti uslovi da higijena bude na zavidno visokom nivou.
- ✓ Svest pojedinca o tome sada mora biti na visokom nivou.
- ✓ Svaka infekcija ne znači opasnost po život, ali se mora razmišljati da za nekoga i najmanja infekcija može biti kobna.

Higijensko - sanitarnim merama utvrđuje se način održavanja higijene i objekata, radnog prostora, opreme i pribora, radnih površina, radne odeće, kao i lične higijene zaposlenih. Mere su obavezujuće za sve zaposlene kod poslodavca.

3.5.1 Interna higijena

Mora se raditi na podizanju svesti o značaju interne higijene koja obuhvata organizaciju i kontrolu:

- stanja i čistoće svih radnih površina,
- higijene sanitarnih prostorija,
- higijene ambalažnih materijala i površina sa kojima zaposleni/druge lica dolaze u kontakt,
- čuvanja i upotrebe hemikalija.

Internu higijenu sprovoditi prema sledećim uputstvima:

- ✓ Radni dan treba započeti sa prirodnim provetravanjem radnog prostora, otvaranjem vrata i prozora (tamo gde je to moguće).
- ✓ Svakodnevno, pre početka rada zaposleni mora prebrisati (dezinfikovati) radne površine sa kojima dolazi u kontakt kao i opremu koju će koristiti.
- ✓ Za sve zaposlene koji rade u kancelariji važno je da se svakodnevno dezinfikuju radni stolovi, telefoni, tastature i "miš", heftalice, bušilice, hemijske olovke.
- ✓ U svakoj smeni u kojoj se organizuje rad mora se obezbediti da se čisti pod i sanitarni čvor. Podovi se peru vodom i rastvorom Natrijum hipohlorita.

- ✓ Najmanje jedan put u svakoj smeni se organizuje i dezinfekcija ovih površina. Krupne čvrste čestice se fizički otklanjaju sa poda, opreme i radnih površina čim se tu nađu.
- ✓ Zabranjeno je gomilanje otpada, posebno hrane.
- ✓ Kante sa komunalnim otpadom se moraju redovno prazniti svaki dan.

3.5.2 Radne površine, čaše i druga oprema



- ✓ Za vreme pandemije ne koristite zajedničke čaše, šolje,
- ✓ Za vreme pandemije ne koristite zajedničke čaše, šolje, escajg.
- ✓ Odmah nakon upotrebe svako od zaposlenih je u obavezi da sve što je koristio odmah i opere i skloni.
- ✓ Za pranje čaša, šolja i drugih posuda i opreme koji se koriste za pripremu toplih i hladnih napitaka se koristi čista topla voda i detergent.
- ✓ Preporučuje se upotreba vode za piće iz javnog vodovoda. Ukoliko se koristi voda iz aparata, neohodna je redovna dezinfekcija svih slavina, ručica i delova koji se hvataju ili pritiskaju pri punjenju čaša. Isto se odnosi na aparate za kafu ili „vending“ mašine. Sve površine je neophodno redovno oprati (minimalno jednom na dan) i dezinfikovati sve površine koje se dodiruju pri kupovini napitaka ili hrane.

3.5.3 Higijenske mere prilikom rada sa papirnim dokumentima

- ✓ U toku rada sa papirnom dokumentacijom obavezna je upotreba zaštitnih rukavica i zaštitne maske
- ✓ Postaviti zaseban radni sto/pult za prijem/otpremu dokumenta
- ✓ Prijem dokumentacije vršiti tako da lice koje donosi dokumentaciju istu odloži na radni sto/pult, nakon toga preuzeti dokumentaciju vodeći računa da se uvek održava minimalna distanca između 2 lica od 2,0m
- ✓ Voditi računa da eksterna lica ne ulaze bez potrebe u poslovni prostor, a ako je to potrebno, dozvoliti ulazak samo do izlaznih vrata
- ✓ Kod potpisivanja dokumenata (otpremnice, prijemnice i sl.) zahtevati od lica kojem je potrebno potpisati određeni dokument da održava distancu od najmanje 2,0 m
- ✓ Voditi računa da za stolom/pultom bude uvek najviše jedna osoba u isto vreme
- ✓ Potpisivanje, kao i držanje dokumenta se vrši uz korišćenje zaštitnih rukavica i zaštitne maske
- ✓ Zaposleni i posetioci ne smeju koristiti istu olovku za potpisivanje dokumenata.
- ✓ Nakon potpisivanja zaposleni se udaljava od stola, a potpisana dokumenta preuzima eksterno lice održavajući međusobnu distancu od najmanje 2m

- ✓ Otvaranje pristiglih pakovanja/koverti vršiti za stolom namenjenom za manipulaciju dokumentacijom
- ✓ Koverat/ambalažu ukoliko nije potrebna, baciti u kantu sa ostalim otpadom
- ✓ Pristiglu dokumentaciju odlagati na odgovarajuća mesta gde nije moguć pristup svim licima, tako da se obezbedi da ta dokumentacija "odstoji" bez diranja što duži period moguće kako bi se potencijalne čestice virusa eliminisale
- ✓ Papirna dokumenta odlagati u plastične folije, vodeći računa da se spoljni deo folije ne kontaminira, kao ni registratori za odlaganje
- ✓ Registratore i folije po potrebi dezinfikovati dezinfekcionim sredstvima
- ✓ Nakon manipulacije dokumentacijom, pogotovu eksternom dokumentacijom obavezno oprati ruke u skladu sa uputstvima za pravilno pranje ruku. Ne dodirivati nikada lice rukama (usta, nos, oči i dr.).
- ✓ Redovno dezinfikovati sto koji se koristi za potpisivanje, kao i olovke koje se koriste za potpisivanje.

3.5.4 Higijena zaposlenih

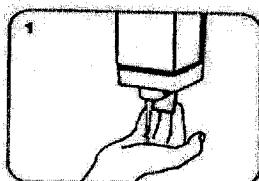
- ✓ Radna odeća zaposlenih mora da bude uredna i čista.
- ✓ Radnu odeću koju ste nosili, posle skidanja stavite u kesu i odnesite na pranje.
- ✓ Preporuka je da u prašak za veš dodate kašiku sode bikarbone.
- ✓ Naročito je važna higijena ruku.
- ✓ Ruke treba prati toplom tekućom vodom i sapunom. Ruke se moraju prati što češće, a obavezno pre početka rada, pre pripreme i konzumiranja hrane, u svakom trenutku kada se zaprljaju ili kontaminiraju, posle upotrebe toaleta, i posebno često prilikom rada sa pacijentima.
- ✓ Nokti moraju biti čisti i uredno podrezani, a na rukama se ne sme nositi prstenje ni drugi nakit.

3.5.5. Pravilno pranje ruku

PRAVILNO PRANJE RUKU



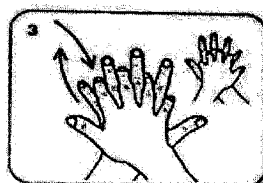
0 Pokvarite ručke vodom.



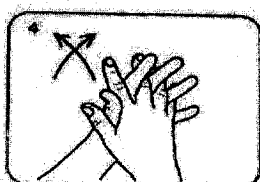
1 Nasapunajte cele dlanove.



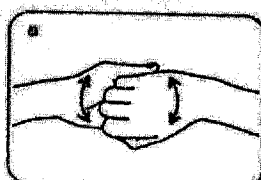
2 Trljajte dlanove kružnim pokretima.



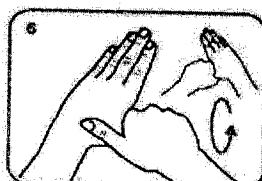
3 Desnim dlanom trljajte levi između prstiju i obrnuto.



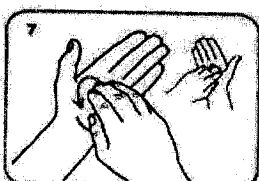
4 Trljajte dlan o dlan ukrštenim prstima.



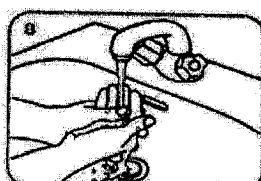
5 Savijte prste i spolnu stranu istrljajte drugim dlanom.



6 Kružnim pokretima desnog dlana istrljajte levi palac i obrnuto.



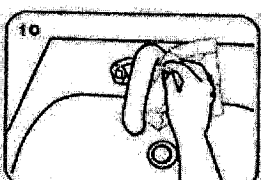
7 Kružnim pokretima istrljajte skupljene prste desne ruke o levi dlan i obrnuto.



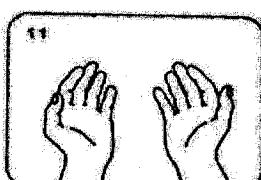
8 Isperite ruke tekućom vodom.



9 Dobro osušite ruke peškirom ili maramicom za jednokratnu upotrebu.



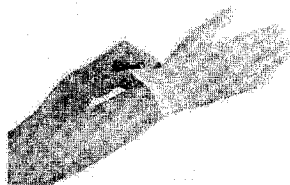
10 Zatvorite slavinu peškirom.



11 ...i tvoje ruke će biti čiste!

903

3.5.6. Zaštitne rukavice



- ✓ Zaštitne rukavice štite od direktnog kontakta sa prljavim i inficiranim površinama samo ako se pravilno koriste.
- ✓ Ako sa njima dodirujete kontaminirane površine, a zatim telefon, olovku, svoje odelo, lice, alat, onda one ne mogu

da spreče prenos infekcije.

- ✓ I kada nosite rukavice, perite ruke sa rukavicama.
- ✓ Rukavicama prenosite infekciju na sve površine koje dodirujete.
- ✓ Otvarajte vrata ako je moguće bez dodirivanja kvake (laktom), vrata gurnite telom, nogom, svetlo palite laktom, nadlakticom.
- ✓ Svako smanjenje kontakta daje šansu da se smanji prenos infekcije.

3.5.7 Zaštitne maske



- ✓ Zaštitne maske moraju da nose svi koji ostavljaju bliski kontakt sa drugim osobama.
- ✓ Nije svaka respiratorna infekcija izazavna korona virusom, ali svako slabljenje imuniteta za nekoga može biti kobno.
- ✓ Zaštitne maske štite vas od direktnog udisanja infektivnog agensa samo ako ih pravilno koristite.

- ✓ Jedna maska se može koristiti samo dok se ne ovlaži.
 - ✓ Maska koja se skine više se ne može vraćati na lice i ponovo koristiti, osim platnene koja se može oprati otkuvavanjem.
 - ✓ Zaštitna maska se ne sme odlagati na radne površine, u džep, ostavljati da visi oko vrata.
- Tako i sama postaje izvor infekcije.

3.5.8 Zaštita od prenosa infekcije direktnim kontaktom



- ✓ Zabranjeno je rukovanje, grljenje i ljubljenje pri susretima.
- ✓ Svedite fizički kontakt sa svima na minimum.
- ✓ Ne dodirujte nos, oči, usta, lice pre nego što dobro operete ruke.
- ✓ Ne koristite platnene maramice za brisanje nosa.
- ✓ Ne ostavljajte papirne maramice na sto i druge

radne površine.

- ✓ Obezbedite da u jednoj prostoriji boravi što manje ljudi, a najviše 5.
- ✓ Sve poslove koji se mogu obavljati od kuće, organizujte kako bi se smanjila mogućnost prenosa infekcije.
- ✓ Uvek kada je potrebno rukovati sa čvrstim predmetima i ambalažom, dezinfikujte ih 70% Alkholom.

4. Operativni postupci u funkciji primene preventivnih mera i reagovanja na situaciju pojave zaraze

4.1 Način informisanja i obučavanja zaposlenih u vezi sa preventivnim merama zaštite od COVID 19

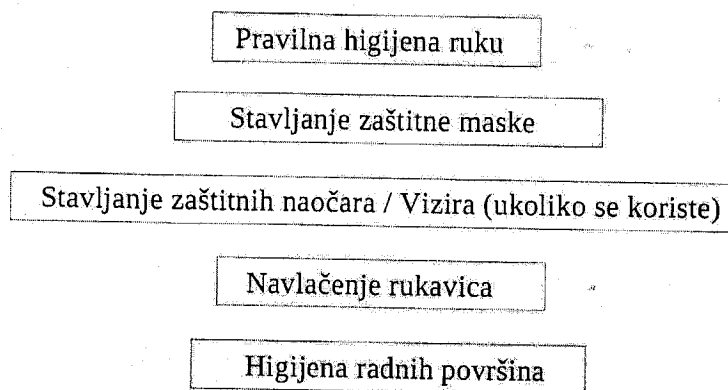
- ✓ Svi zaposleni moraju biti redovno informisani i upoznati sa svim relevantnim informacijama, postupcima i obavezama u vezi zaštite zdravlja i bezbednosti od zarazne bolesti COVID-19.
- ✓ Svi zaposleni moraju dobiti instrukcije o obavezi korišćenja sredstava i opreme za ličnu zaštitu i dezinfekciju, kao i o načinu i postupcima njihove pravilne primene.
- ✓ Upoznavanje sa svim propisanim preventivnim merama na nivou poslodavca vršiti putem prezentacija, mail instrukcija, vizuelnim instrukcijama u formi plakata/letaka/postera, kao i putem pisanih i usmenih obaveštenja, u skladu sa najpogodnijim načinom i trenutnim okolnostima.
- ✓ Zaposleni su dužni da se upoznaju sa svim merama za bezbedan i zdrav rad, a u vezi zaštite zdravlja i bezbednosti od zarazne bolesti COVID-19.
- ✓ Zaposleni su dužni da se bez izuzetaka i improvizacije pridržavaju mera koje su naložene.

4.2 Postupak pravilne primene ličnih zaštitnih sredstava u zaštiti zaposlenih od COVID – 19

- ✓ Samo postojanje lične zaštitne opreme nije dovoljno za sprečavanje infekcije zaposlenih koronavirusom.
- ✓ Lična zaštitna oprema može biti izvor infekcije kod nepravilne upotrebe.
- ✓ Od ključnog značaja je pravilna upotreba lične zaštitne opreme, odnosno uvežbanost pri njenom stavljanju i skidanju.

s

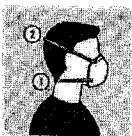
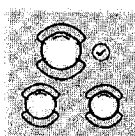
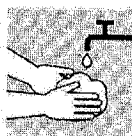
Slika 4.2.1: Redosled elemenata pravilne primene sredstava i opreme za ličnu zaštitu



Redosled postupaka pravilne primene sredstava i opreme za ličnu zaštitu dat je u sledećim tačkama:

1. Obaviti higijenu ruku.
2. Staviti zaštitnu masku.
3. Staviti zaštitne naočare / Vizir – ukoliko se koriste (samo ukoliko su prethodno dezinfikovani).
4. Navući rukavice.

Zaštitnu masku fiksirati na sledeći način:



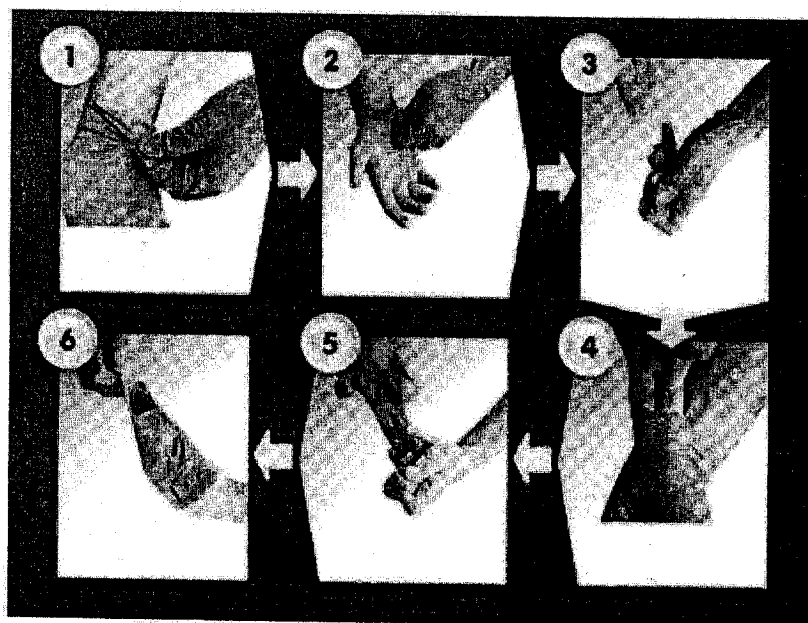
- ✓ Preko nosa, usta i brade.
 - ✓ Fiksirati masku u korenu nosa.
 - ✓ Vezati je na potiljku i vratu.
 - ✓ Proveriti da li maska dobro prijanja uz lice.
 - ✓ Maska se zamenjuje kada postane vlažna.
 - ✓ Platnena maska je za višekratnu upotrebu.
- Već korišćena maska se iskuvava na temperaturi 95°C /u mašini ili u kuhinjskoj posudi/. Nakon iskuvavanja i sušenja, maska se pegla i spremna je za ponovno korišćenje.

Pravilno korišćenje vizira (ukoliko se koristi) obuhvata sledeće principe:



- ✓ Kosa ukoliko je duga, mora da bude vezana/pokupljena.
- ✓ Staviti vizir koji štiti od prskanja telesnih tečnosti/respiratornog sekreta,
- ✓ ili staviti zaštitne naočare.

Pravilno korišćenje zaštitnih rukavica:



- ✓ Nokti na rukama treba da su isečeni na kratko.
- ✓ Dok su vam rukavice na rukama nikako ne dodirujte lice i nemojte vezivati maske rukavicama kojima ste već dodirivali površine oko sebe.
- ✓ S'obzirom da niste u mogućnosti da menjate rukavice posle svakog kontakta sa novcem i pacijentom, rukavice isprskajte 70% alkoholom.

Pravilno skidanje zaštitnih rukavica:

- ✓ Pre započinjanja skidanja rukavica obavezno ih dezinfikovati 70% Alkoholom, postupcima kao kod higijene ruku.

Slika 4.2.3: Pravilno skidanje zaštitnih rukavica po koracima

☐ KORAK 1.

- Uхватiti spoljnu ivicu blizu ručnog zgloba
- Skinuti je sa ruke okrećući unutrašnju stranu spolja
- Staviti je na suprotnu ruku na kojoj je još uvek rukavica

☐ KORAK 2.

- Uvući prst „oslobođene” ruke ispod druge rukavice u blizini ručnog zgloba
- Skinuti je okrećući unutrašnju stranu spolja praveći „paket” od obe rukavice
- Odložiti „paket” korišćenih rukavica pravilno tj. u posebnu kesu za otpad

Pravilno postupanje sa iskorišćenim sredstvima za ličnu zaštitu:

- ✓ Upotrebjene maske i rukavice, kao i iskorišćene ubruse koji se koriste za dezinfekciju radnih površina bacati u posebnu kesu za ovu vrstu otpada koja se nalazi na odvojenom mestu.

Upotrebjene vizire / naočare (ukoliko se koriste)
dezinfikovati na sledeći način:

- ✓ isprskati sve površine vizira 70% alkoholom uz pomoć boce sa raspršivačem,
- ✓ prebrisati papirnim ubrusom ili ostaviti da se samostalno osuši,
- ✓ svaki zaposleni dezinfikuje vizir na kraju svoje smene,
- ✓ svaki zaposleni dezinfikuje vizir na početku svoje jutarnje smene,
- ✓ obavezno oprati ruke na kraju procesa dezinfekcije.

Pravilna dezinfekcija radnih površina obuhvata sledeće postupke:

- ✓ 70 % alkohol je prva preporuka za dezinfekciju svih površina.
- ✓ Isprskati površine i prebrisati ih papirnim ubrusom ili ostaviti površinu da se samostalno osuši.
- ✓ Alkohol koristiti za dezinfekciju svih površina sa kojima su zaposleni najviše u kontaktu, a posebno pre zamene smena.
- ✓ Za vreme dezinfikovanja površina koristiti zaštitne rukavice!
- ✓ Na ovaj način najbolje čuvamo svoje zdravlje i održavamo neophodnu higijenu.

4.3 Reagovanje u slučaju sumnje da je zaposleni zaražen COVID – 19

Pojavom prvih simptoma potrebno je:

- ✓ ukoliko primetite bilo koji simptom bolesti, potrebno je da kontaktirate broj telefona epidemiologa za vaš grad (mesto u kom živite),
- ✓ konsultovati lekara, telefonski ili odlaskom u najbližu ambulantu,
- ✓ koliko je moguće ograničiti kontakt sa zdravim osobama („samoizolacija“, dok se ne utvrdi uzrok simptoma),
- ✓ sprečiti širenje kapljica respiratornog trakta prilikom kihanja i kašljanja (koristiti maramicu za jednokratnu upotrebu, odnosno kihanje u nadlakticu).
- ✓ ne dolaziti na posao ukoliko se kod vas jave tipični simptomi kao što su groznica, kašalj ili poteškoće sa disanjem.

Ako sumnjate da ste zaraženi virusom, o tome odmah obavestite:

- ✓ poslodavca preko neposrednog rukovodioca,
- ✓ kolege u kancelariji,
- ✓ osobu zaduženu za ljudske resurse,
- ✓ sve ljude sa kojima ste komunicirali,
- ✓ vašeg lekara/dežurnog epidemiologa.
- ✓ Kod prvih simptoma, ne čekajte! Odmah uđite u postupak samoizolacije, javite se telefonom svom izabranom lekaru i epidemiologu u Institutu za javno zdravlje u Vašem mestu stanovanja.

4.4 Postupak za bezbedno odlaganje otpada

Otpad koji obuhvata iskorišćene zaštitne maske i rukavice, kao i ubruse kojima je izvršeno brisanje površina, papirne maramice i drugi otpad za koji se opravdano pretpostavlja da bi mogao da bude kontaminiran virusom, odlagati na sledeći način:

- ✓ Odvojiti posebnu kantu za ovaj otpad koja ima mogućnost zatvaranja.
- ✓ Kantu obložiti kesom koja ima mogućnost vezivanja na vrhu u koju će se ubacivati otpad.
- ✓ Pre izbacivanja otpada, kesu odgovarajuće vezati i izbaciti je sa ostalim otpadom.
- ✓ Prilikom manipulisanja sa otpadom (vezivanje i iznošenje otpada) obavezna je upotreba zaštitne maske i rukavica.

4.5 Postupak asanacije poslovnog prostora

Asanacija terena sadrži organizaciju sanitarno-higijenskih i sanitarno-tehničkih mera na terenu, u cilju sprečavanja širenja zaraznih bolesti.

U slučaju da se ukaže sumnja ili je izvesno da je neko od zaposlenih morao da ode u samoizolaciju, ili je u poslovni prostor ušlo lice za koje se sumnja da je prekršio samoizolaciju, a naložena mu je, ili je neko od zaposlenih u toku rada dobio simptome koji ukazuju na prisutvo zarazne bolesti COVID – 19, izvršiće se sledeće mere dezinfekcije - asanacije:

- ✓ Poziva se specijalizovana firma koja vrši poslove dezinfekcije.
- ✓ Dezinfekcija se vrši u večernjim satima i poslovni prostor je sutra ujutru spreman za otvaranje.
- ✓ Prilikom dezinfekcije zaposleni ne borave u prostoru (obavezno napuštaju prostor). Delovanje preparata nije duže od 30 min., međutim kada se tretira vazduh, može doći do subjektivnog neprijatnog osećaja kod prisutnih osoba, možda i nadražaja kod osetljivijih ljudi i iz tog razloga se u objekat ulazi tek sutradan).
- ✓ Sredstvo koje se koristi za dezinfekciju se raspršuje po svim površinama u prostoru

(radne površine, zidovi, podovi) a sredstvo se zadržava i u vazduhu.
✓ Po otvaranju poslovnog protora, potrebno je provetriti prostor.

6. Preventivne mere za bezbedan i zdrav rad od kuće

Radi sprečavanja oštećenja zdravlja i nastanka povreda na radu kod zaposlenih koji obavljaju

rad od kuće, nalažu se sledeća pravila i daju preporuke:

- ✓ Rad od kuće organizovan je u skladu sa članom 42. Zakona o radu ("Sl. glasnik RS", br. 24/2005, 61/2005, 54/2009, 32/2013, 75/2014, 13/2017 - odluka US i 113/2017, 95/2018).
- ✓ Osigurati da rad od kuće funkcioniše bez značajnijih smetnji (IT podrška je dostupna, hardware je dostupan, zaposleni imaju adekvatan protok interneta i uslove rada); preduzmite mere dezinfekcije radnog prostora i opreme koju zaposleni koriste, omogućite zaposlenima da vrše dezinfekciju ruku i prate uputstva za zaštitu od infekcije koje propisuje država, prilagodite radno vreme kako bi zaposleni dolazili u kontakt sa što manjim brojem ljudi
- ✓ Svi zaposleni od kuće moraju imati određeni prostor u svom domu kao svoju „kancelariju“, što će u većini slučajeva biti odvojena prostorija.
- ✓ Zaposleni su obavezni da sprovode samoprocenu svog radnog mesta, periodično, kako bi potvrdili njegovu podobnost sa aspekta zdravlja i bezbednosti.
- ✓ Radni prostor mora imati dovoljnu visinu, površinu poda i vazdušni prostor tako da je zaposlenom koji radi od kuće omogućeno da bezbedno obavlja svoj rad, bez rizika po bezbednost i zdravlje;
- ✓ Električne instalacije u radnom prostoru u kom se obavlja rad od kuće, moraju da budu projektovane i postavljene tako da ne predstavljaju opasnost koja može biti uzrok požara ili eksplozije.
- ✓ Zaposleni mora da bude zaštićen od opasnog dejstva električne struje, odnosno od opasnosti od direktnog ili indirektnog dodira instalacija i opreme pod naponom.
- ✓ Koristiti samo ispravne produžne kablove i utičnice. Produžne kablove ne nastavljati jedan na drugi.
- ✓ Po završetku rada i korišćenja električnih uređaja, osigurati da svi električni uređaji budu isključeni, pogotovu tokom noći – računar, štampač, punjači za laptop, mobilni telefon, tablet i sl.
- ✓ Ukoliko se za dogrevanje koriste grejalice, ne koristiti grejalice sa otvorenim plamenom, kao ni električne kvarcne grejalice. Grejalice držati na bezbednoj udaljenosti od zapaljivih materija (papira, tkanina, plastike i sl.). Na kraju radnog dana obavezno isključiti grejalicu i druga grejna tela (klima uređaj i sl.) koja su korišćena u toku rada.
- ✓ Uslovi radne okoline u prostorijama u kojima će se obavljati rad od kuće u pogledu mikroklimatskih uslova i osvetljenosti radnog mesta moraju biti odgovarajući. U toku rada, temperatura u radnim i pomoćnim prostorijama u kojima se obavlja rad, mora da bude odgovarajuća (minimum 18o C). Radno mesto mora da ima, u najvećoj mogućoj meri, dovoljno prirodne svetlosti i mora biti opremljeno izvorima veštačkog osvetljenja koji moraju da obezbede adekvatnu osvetljenost u cilju ostvarivanja bezbednih i zdravih uslova rada;
- ✓ Sto i stolica za rad na računaru moraju biti odgovarajući sa ergonomskeg aspekta.
- ✓ Svi ulazi, izlazi, stepenice, prolazi i prilazi, posebno putevi i izlazi za evakuaciju, moraju se održavati bez opstrukcija.
- ✓ Oblasti koje okružuju radni prostor i opremu za rad koja se koristi (uključujući i podne

površine) treba da budu čiste, bez prepreka i bez otpada i smeća, kako bi se sprečilo saplitanje.

✓Sva prolivanja i oštećenja moraju se odmah očistiti i sanirati.

✓Zapaljivi materijali moraju biti odvojeni od toplote ili drugih potencijalnih izvora paljenja.

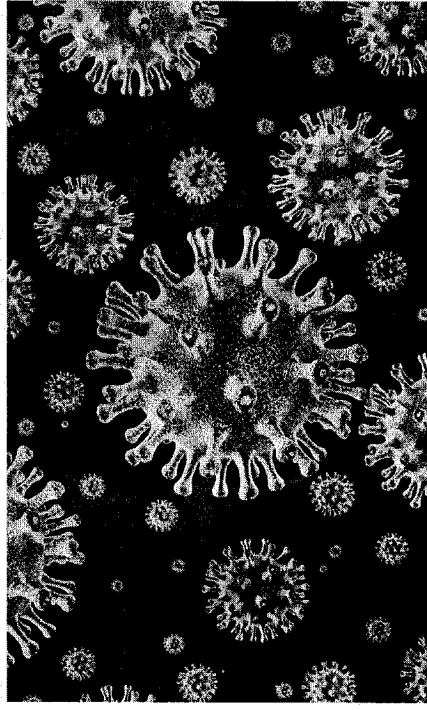
✓Ormari treba da budu zatvoreni kada se ne koriste, a stvari ne treba ostavljati na podu, zbog izbegavanja saplitanja.

✓Zatvarati sve fioke nakon svake upotrebe.

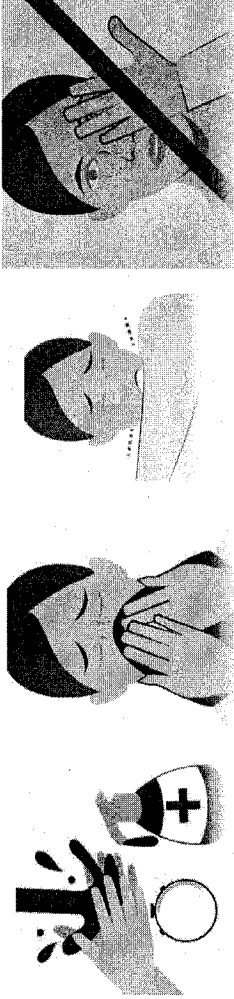
✓Od zaposlenih koji rade od kuće se očekuje da rade u istom, uobičajenom radnom vremenu, kao i zaposleni u kancelariji, i u to vreme moraju osigurati da imaju adekvatnu brigu o deci. Zaposleni koji rade od kuće su podstaknuti da razgovaraju i razmotre očekivanja rada sa svojim članovima porodice pre stupanja na rad od kuće.

✓U toku radnog vremena, zabranjeno je upražnjavati sve aktivnosti koje nisu vezane za poslove (tuširanje, spremanje kuće, čišćenje, kuvanje, pranje prozora, odlazak u nabavku, popravke, korišćenje merdevina i sl.).

UPUTSTVO O MERAMA PREVENCIJE ZA CORONA VIRUS - COVID-19



MERE ZAŠTITE



Perite ruke oko 20 sekundi sapunom i toplom vodom ili koristite gel za dezinfikovanje

Kašljite i kijajte u papirne maramice

Ukoliko nemate maramicu, koristite rukav

Izbegavajte dodir očiju, nosa i usana neopranim rukama

Najbolji način da se ruke ispravno operu

Korak 1: Pokvasite ruke (šake) tekućom vodom.	Korak 4: Temeljno isperite ruke čistom vodom.
Korak 2: Upotrebite dovoljno sapuna da se prekriju mokre šake.	Korak 5: Osušite ruke čistom ili peškirom za uklanjanje viška vode.
Korak 3: Istrijajte sve površine šaka – uključujući delove na pozadini, između prstiju i ispod noktiju – čineći to najmanje 20 sekundi.	

Šta da radite ako posumnjate na novu CORONA VIRUSNU infekciju?

Ako imate temperaturu, kašalj i otežano disanje, potražite lekarsku pomoć sa prvim simptomima bolesti kako biste smanjili rizik od razvoja težih oblika infekcije i setite se da kažete svom lekaru ako ste nedavno putovali u virusom ugrožena područja.

Uzimanje lekova na svoju ruku poput antibiotika nije efikasno protiv CORONA VIRUSA i može čak biti štetno.

UPUTSTVO ZA PONAŠANJE U VEZI CORONA VIRUSA

- 1) Ne paničite! Budite razumni, svesni, oprezni i organizovani, svako u svom okruženju (porodica, posao, škola...). Detaljno isplanirajte kako ćete da se ponašate ako se pojave prvi simptomi.
- 2) Važno je da se onaj koji doputuje iz inostranstva sam prijavi gde je sve i koliko boravio.
- 3) Opšta lična higijena.
- 4) Hranite se zdravo. Jedite voće i povrće i sve ono što će da vam podigne imunitet i ublaži kliničku sliku. Namirnice dobro operite i dovoljno termički obradite.
- 5) Koristite lepe dane, šetajte pored jezera, u parkovima i gde nema zagađenja.
- 6) Izbegavajte boravak u grupama.
- 7) Ako već dođe do zaraze, lečenje se sprovodi u izolaciji. Takva osoba nije u stanju da radi i ne treba ni zbog drugih da odlazi na radno mesto

Kontakt: Zavod za javno zdravlje Pančevo : 062-8869-721
Dom zdravlja Vršac, Abraševićeva bb, Vršac: 013-830-087, 013-838-902, 013-809-000.
Kontakt telefon za građane Ministarstva zdravlja RS: 064/894-5235.

ZAŠTITE SE

Korona virusi (CoV) su velika porodica virusa koji izazivaju bolesti u rasponu od blage i do teških respiratornih bolesti, poput poznatog bliskostičnog respiratornog sindroma (SARS-CoV) i teškog akutnog respiratornog sindroma (SARS-CoV). Pored ovih poznatih koron trenutno se pojavio novi korona virus (2019-nCoV) koji je dobio naziv COVID-19. To je ranije nije identifikovan kod ljudi.

ZNACI, SIMPTOMI INFEKCIJE KORONA VIRUSOM

Respiratorni simptomi poput:

- glavobolje, curenja iz nosa,
- visoke temperature preko (38°C), groznice,
- jakog kašlja, upaljenog grla i
- otežanog disanja.
- U težim slučajevima infekcije, može doći do:
- upale pluća,
- jakog akutnog respiratornog sindroma.

A u pojedinim slučajevima dolazi do:

- otkazivanja bubrega i
- smrti.

KAKO SE ŠIRI CORONA VIRUS

Kada neko ko ima CORONA VIRUS kašlje ili izdiše, oslobađa kapljice zaražene tečnosti ovih kapljica pada na obližnje površine i predmete - poput stolova ili telefona. Ljudi dobiti CORONA VIRUS dodirivanjem zagađenih površina ili predmeta - a zatim dodiruju nos ili usta. Ako stoje na udaljenosti od jednog metra od osobe sa CORONA VII mogu je dobiti udisanjem kapljica koje oboleli isključuje. Drugim rečima, CORONA se širi na sličan način kao i grip. Većina osoba zaraženih CORONA VIRUSOM in simptome i oporavlja se.

