

# Zalecenia Ministerstwa Rozwoju dla zakładów pracy w związku z rozprzestrzenianiem się koronawirusa

14.03.2020

W związku z rozprzestrzenianiem się koronawirusa, MR - we współpracy z Głównym Inspektorem Sanitarnym - przygotowało zalecenia dla zakładów pracy.

## 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 (grafika do wykorzystania poniżej).
6. Połączyć to z innymi środkami komunikacji, takimi jak np. szkolenia personelu przez specjalistów ds. bezpieczeństwa i higieny pracy.
7. 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. NIE zaleca się noszenia maseczek ochronnych przez osoby zdrowe! Maseczki ochronne powinny nosić osoby chore, osoby opiekujące się chorymi oraz personel medyczny pracujący z pacjentami podejrzewanymi o zakażenie koronawirusem.
8. Dołożyć wszelkich starań, aby miejsca pracy były czyste i higieniczne:
  - o 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,
  - o wszystkie obszary często używane, takie jak toalety, pomieszczenia wspólne, powinny być regularnie i starannie sprzątane, z użyciem wody z detergentem.
9. Ograniczyć podróże służbowe i delegacje zagraniczne do minimum. Ze względów sanitarno-epidemiologicznych, Główny Inspektor Sanitarny zaleca ograniczenie podróży służbowych i delegacji zagranicznych do minimum. Zgodnie ze stanowiskiem Państwowej Inspekcji Pracy (<https://www.pip.gov.pl/pl/wiadomosci/108072,wyjasnienia-pip-w-zwiazku-z-koronawirusem.html>), pracownik ma prawo odmówić udziału w delegacji zagranicznej, jeżeli w kraju, do którego ma się udać występuje transmisja koronawirusa SARS-CoV-2.
10. Promować pracę zdalną w przypadkach osób powracających z obszarów występowania koronawirusa SARS-CoV-2.

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.

**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 – instrukcja jak poprawnie myć ręce znajduje się poniżej.
  - 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. Będąc chorym, mając: gorączkę, kaszel, trudności w oddychaniu po powrocie z krajów gdzie szerzy się koronawirus, jeśli nie upłynęło 14 dni od powrotu należy niezwłocznie zasięgnąć pomocy medycznej.

W takim przypadku należy bezzwłocznie, telefonicznie powiadomić stację sanitarno-epidemiologiczną (lista stacji sanitarno-epidemiologicznych znajduje się tutaj: <https://gis.gov.pl/mapa/>) lub zgłosić się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego (listę oddziałów zakaźnych można znaleźć na stronie: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/byles-w-chinach-i-zle-sie-czujesz-sprawdz-co-robic>). Należy unikać korzystania z transportu publicznego.

### 6. Będąc chorym i mając bardzo złe samopoczucie, ale gdy nie podróżowało się do krajów, w których szerzy się koronawirus – w takim przypadku istnieje niewielkie ryzyko, że przyczyną objawów jest zakażenie koronawirusem.

Objawy ze strony układu oddechowego z towarzyszącą gorączką mogą mieć wiele przyczyn np. wirusową (wirusy grypy, adenowirusy, rynowirusy, koronawirusy, wirusy paragrypy), czy bakteryjną (pałeczka *Haemophilus influenzae*, pałeczka krztuśca, chłamydia, mykoplazama).

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

### 8. Zapobiegać innym chorobom zakaźnym poprzez szczepienia, np. przeciwko grypie.

W zależności od sezonu epidemicznego, w Polsce rejestruje się od kilkuset tysięcy do kilku milionów zachorowań i podejrzeń zachorowań na grypę i zachorowania grypopodobne rocznie. Szczyt zachorowań ma miejsce zwykle między styczniem a marcem. Ostre infekcje wirusowe mogą sprzyjać zakażeniom innymi czynnikami infekcyjnymi, w tym wirusami. Nie należy jednak traktować szczepień ochronnych przeciwko grypie jako sposobu zapobiegania zakażeniom koronawirusem.

### 7. 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.**