

bezpieczeństwa i higiena pracy w celu zminimalizowania narażenia na zagrożenie biologiczne, w tym koronawirus SARS-CoV-2 wywołujący chorobę COVID-19



Jeśli to możliwe pracownicy, którzy mogą wykonywać pracę zdalnie w porozumieniu z przełożonym powinni być kierowani do pracy z domu



Jeśli to możliwe należy ograniczyć liczbę pracowników przebywających w zakładzie pracy w tym samym czasie (system zmianowy, rotacyjny, elastyczny czas pracy)

Jeśli to możliwe należy zrezygnować z konferencji i szkoleń, materiały edukacyjne, instruktaże przysyłać za pośrednictwem poczty elektronicznej lub udostępniać je na platformach online.



Jeśli to możliwe należy ograniczyć podróże służbowe i delegacje



Należy prowadzić codzienną rutynową dezynfekcję często dotykanych powierzchni w miejscu pracy (klamki, blaty robocze na stanowiskach, biurka, klawiatury, umywalki, toalety, dozowniki mydła i inne) – **np.: raz na dwie godziny lub według aktualnych wytycznych zakładu**

JAK SKUTECZNIE MYĆ RĘCE?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydl je.



4 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydl obydwie nadgarstki.



7 Spłucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Należy wywiesić instrukcję mycia rąk w toaletach i zalecić mycie rąk jak najczęściej wg wytycznych GIS. (Po przyjściu do pracy, przed toaletą, po toalecie, przed posiłkiem, po posiłku, po kontakcie z przedmiotami z zewnątrz). Należy wyłączyć i nie używać suszarek do rąk, a jednorazowe ręczniki.

bezpieczeństwa i higiena pracy w celu zminimalizowania narażenia na zagrożenie biologiczne, w tym koronawirus SARS-CoV-2 wywołujący chorobę COVID-19


W pobliżu wejścia do zakładu pracy oraz w widocznych miejscach na jego terenie należy umieścić ogólnodostępne dla pracowników dozowniki środków odkażających skórę w opakowaniach niewymagających dotykania palcami (najlepiej spryskiwacze i dozowniki uruchamiane naciskiem przedramienia lub łokcia). Skład środków odkażających powinien bazować według wytycznych z 31.03.2020 r. na co najmniej 70% roztworach alkoholowych .


Jak skutecznie dezynfekować ręce?


Użyj środka do dezynfekcji rąk, który zawiera co najmniej 60% alkoholu.


Czas trwania:
do wyschnięcia
dłoni





- 


1 Nanieś taką ilość preparatu, aby dłonie były całkowicie zwilżone
- 


2 Pocieraj dłoń o dłoń rozprowadzając preparat na całą powierzchnię
- 

3 Pocieraj wewnętrzną częścią prawej dłoni o grzbietową część lewej dłoni i odwrotnie
- 

4 Spleć palce i pocieraj wewnętrznymi częściami dłoni
- 

5 Pocieraj górną część palców prawej dłoni o wewnętrzną część lewej dłoni i odwrotnie
- 

6 Ruchem obrotowym pocieraj kciuk lewej dłoni wewnętrzną częścią prawej dłoni i odwrotnie
- 

7 Ruchem okrężnym opuszkami palców prawej dłoni pocieraj wewnętrzne zagłębienie lewej dłoni i odwrotnie
- 

8 Po wyschnięciu ręce są zdezynfekowane

bezpieczeństwa i higiena pracy w celu zminimalizowania narażenia na zagrożenie biologiczne, w tym koronawirus SARS-CoV-2 wywołujący chorobę COVID-19

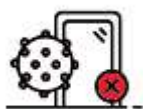
Jak dezynfekować sprzęt elektroniczny (np.: laptop, telefon) wykorzystywany w pracy?

1. Wyłącz sprzęt i odepnij od zasilania.
2. Przetrzyj najlepiej jednorazową chusteczką lub papierem ze specjalnym płynem do czyszczenia sprzętu elektronicznego (z alkoholem izopropylowym) lub lekko zwilż je alkoholem 70%.
3. Części mniej dostępne możesz wyczyścić patyczkami kosmetycznymi.
4. Przed ponownym uruchomieniem ZACZEKAJ do czasu odparowania alkoholu.
5. Po odparowaniu alkoholu możesz włączyć sprzęt elektroniczny.

Pamiętaj!

1. Alkohol może uszkodzić sprzęt elektroniczny. Stosuj go z rozwagą.
2. Unikaj jedzenia i picia w jego pobliżu.
3. Myj dokładnie ręce przed i po użyciu sprzętu - unikniesz tłustych śladów.

Uwaga!



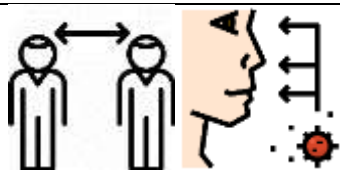
Na powierzchni telefonów komórkowych bardzo łatwo gromadzą się chorobotwórcze drobnoustroje. Regularnie dezynfekuj swój telefon komórkowy (np.: wilgotnymi chusteczkami nasączonymi środkiem dezynfekującym).

Nie kładź telefonu na ogólnodostępnym stole i **nie korzystaj z niego, gdy wcześniej dotykałeś przedmioty, które mogły dotykać inne osoby nawet jeśli masz założone rękawiczki.** Nie używaj telefonu podczas spożywania posiłków.

INSTRUKCJA

Data 31.03.2020

bezpieczeństwa i higiena pracy w celu zminimalizowania narażenia na zagrożenie biologiczne, w tym koronawirus SARS-CoV-2 wywołujący chorobę COVID-19



Należy pamiętać o zasadzie zachowania 1,5 m odległości od stanowisk pracy



Pracownicy, których stanowiska pracy ze względów technologicznych nie mogą być oddaleni od siebie z zachowaniem odległości 1,5 m powinni nosić maseczki ochronne (jednorazowe lub wielorazowe), rękawiczki oraz przyłbice lub gogle ochronne.

W pobliżu wyżej wspomnianych stanowisk umieszcza się:

- instrukcję zakładania i zdejmowania rękawic ochronnych jednorazowych lub wielorazowych
- instrukcję sposobu i czasu użytkowania maseczek jednorazowych lub wielorazowych
- instrukcję zdejmowania gogli ochronnych

ZDEJMOWANIE GOGLI Z PASKIEM ELASTYCZNYM



bezpieczeństwa i higiena pracy w celu zminimalizowania narażenia na zagrożenie biologiczne, w tym koronawirus SARS-CoV-2 wywołujący chorobę COVID-19

ZASADY PRAWIDŁOWEGO DOPASOWANIA RĘKAWIC OCHRONNYCH

ZAKŁADANIE RĘKAWIC OCHRONNYCH

UWAGA: Należy wybrać właściwy rozmiar rękawicy, zgodny z wielkością dłoni-oznakowanie rozmiaru znajduje się na każdym opakowaniu zbiorczym lub jednostkowym rękawic

- 1



✓ Pobierz jedną rękawicę z opakowania wyciągając ją za mankiet
- 2



✓ Trzymając rękawicę za mankiet, nałóż na rękę przeciwną do tej która wyciągała rękawicę z opakowania
- 3



✓ Naciągnij rękawicę na rękę
- 4



✓ Wyciągnij drugą rękawicę za pomocą ręki, na której masz już założoną rękawicę
- 5



✓ Nałóż rękawicę na rękę i ją dopasuj

bezpieczeństwa i higiena pracy w celu zminimalizowania narażenia na zagrożenie biologiczne, w tym koronawirus SARS-CoV-2 wywołujący chorobę COVID-19

ZASADY PRAWIDŁOWEGO DOPASOWANIA RĘKAWIC OCHRONNYCH

ZDEJMOWANIE RĘKAWIC OCHRONNYCH

UWAGA: Nieprawidłowe zdejmowanie rękawic po zakończonym ich użytkowaniu może być przyczyną wtórnego zanieczyszczenia rąk w wyniku kontaktu z zewnętrzną powierzchnią rękawic, która została zanieczyszczona podczas pracy.

- 1 
 - ✓ Chwyć palcami rękawicę na wysokości nadgarstka w taki sposób, by nie dotykać skóry przedramienia
- 2 
 - ✓ Jednym ruchem ściągnij rękawicę poprzez wywrócenie jej na drugą stronę
- 3 
 - ✓ Po zdjęciu pierwszej rękawicy trzymaj ją w drugiej ręce
- 4 
 - ✓ Wsuń palce między mankiet rękawicy a nadgarstek i ściągnij, przez wywrócenie na drugą stronę.
 - ✓ Pierwsza rękawica powinna znaleźć się wewnątrz drugiej
- 5 
 - ✓ Zdjęte rękawice umieść w miejscu do tego przeznaczonym i dokładnie umyj ręce wodą z mydłem lub detergentem dezynfekującym

W przypadku rękawic wielorazowego użytku zabezpiecz je, a następnie zdezynfekuj piorąc w odpowiedniej temperaturze 60 st. C.

bezpieczeństwa i higiena pracy w celu zminimalizowania narażenia na zagrożenie biologiczne, w tym koronawirus SARS-CoV-2 wywołujący chorobę COVID-19

UŻYTKOWANIE MASECZEK Jednorazowych lub wielorazowego użytku:

INSTRUKCJA NOSZENIA MASKI OCHRONNEJ

noś
maskę,
kiedy:

- jesteś chory (kichasz lub kaszlesz),
- osoba, w towarzystwie której przebywasz może być chora
- gdy opiekujesz się osobą chorą

ZASADY UŻYWANIA MASKI OCHRONNEJ:

- załóż maskę tak, aby szczelnie przykryć usta i nos
- podczas używania unikaj dotykania maski; jeśli to zrobisz, umyj ręce wodą z mydłem lub zdezynfekuj je środkiem na bazie alkoholu (**min. 70%**)
- wymień maskę na nową, gdy tylko poczujesz, że stała się wilgotna
- po każdym dotknięciu zużytej maski, umyj lub zdezynfekuj ręce
- nie używaj ponownie masek jednorazowego użytku
- noszenie maski jest efektywne tylko wtedy, gdy dbasz o jednoczesną higienę rąk

JAK POPRAWNIE ZAŁOŻYĆ MASKĘ?



1
Przed założeniem maski dokładnie umyj lub zdezynfekuj ręce. Sprawdź, czy maska nie jest uszkodzona.



2
Upewnij się, że kolorowa strona maski jest skierowana na zewnątrz. Umieść maskę na twarzy, zakryj nos, usta i podbródek.



3
Jeżeli maska jest wyposażona w elastyczny, sztywny pasek, dognij go tak, aby dobrze przylegał do grzbietu nosa. Jeśli maska ma gumki, zaczepek je o uszy, a jeśli tasiemki – zawiąż je z tyłu głowy.



4
Upewnij się, że maska szczelnie przylega do twarzy i podbródka. Sprawdź, czy jej dolna krawędź znajduje się pod brodą.

JAK BEZPIECZNIE ZDJĄĆ MASKĘ?



1
Przed zdjęciem maski dokładnie umyj ręce wodą z mydłem lub zdezynfekuj je środkiem na bazie alkoholu (**min. 70%**)



2
Aby usunąć maskę, chwyć za dolne, bez dotykania przedniej części maski, a następnie za górne tasiemki lub gumki i ostrożnie ją zdejmij.



3
Bezzwłocznie wyrzuć ją do zamkniętego pojemnika.



4
Umyj ręce wodą z mydłem lub zdezynfekuj je środkiem na bazie alkoholu (**min. 70%**)

UWAGA!

Maskę wielokrotnego użytku po zdjęciu umieść w podwójnym worku (traktuj ją jako produkt potencjalnie skażony).

Umyj ręce wodą z mydłem lub zdezynfekuj je środkiem na bazie alkoholu (min. 70%).

Maskę wielokrotnego użytku można użyć kolejny raz po wykonaniu zaleceń producenta, najczęściej wypraniu.

UWAGA!







Noszenie maseczki nie zwalnia z podstawowych zasad bezpieczeństwa:

1. Częstego mycia rąk.
2. Nie dotykania twarzy.
3. Unikania bliskiego kontaktu (poniżej 1,5-2m)

UWAGA!

Korzystanie z maski nie gwarantuje ochrony przed zakażeniem, a nawet może stać się jego źródłem przy jej niewłaściwym używaniu.

bezpieczeństwa i higiena pracy w celu zminimalizowania narażenia na zagrożenie biologiczne, w tym koronawirus SARS-CoV-2 wywołujący chorobę COVID-19

| | |
|---|---|
|  | Osoby, u których występują objawy infekcji takie jak kaszel, duszność, utrata węchu, smaku czy gorączka proszone są o pozostanie w domu lub w razie wystąpienia symptomów podczas świadczenia pracy oddalenie się ze stanowiska pracy i poinformowanie przełożonego. |
| | Pracownik z objawami infekcji w miejscu pracy powinien być odizolowany i po decyzji przełożonego powinien zostać skierowany do domu, gdzie nawiąże kontakt z lekarzem rodzinnym (POZ), który zaleci dalsze postępowanie lub SANEPIDEM lub NFZ 800 190 590 lub numer 112. |
| PAMIĘTAJ O BHP! | Podczas pracy zdalnej pracownicy świadczący pracę w ten sposób są proszeni o zachowanie zasad bezpieczeństwa oraz ergonomii. |
|  | Nie należy podawać ręki na powitanie. |
|  | Kichając lub kaszląc należy zasłaniać usta (najlepiej jednorazową chusteczką, którą można wyrzucić). Następnie należy umyć dłonie jeżeli zasłaniając usta częścią ciała była dłoń. |
|  | W kontakcie z osobami i przedmiotami z zewnątrz organizacji należy stosować rękawiczki ochronne. |
|  | W przypadku dostaw należy otrzymane opakowanie z zewnątrz zdezynfekować używając środka na bazie alkoholu – o ile nie naruszy to istotnych wartości produktu, a opakowanie nie jest istotnym elementem gwarancji produktów. W przeciwnym razie dostawa powinna odbyć przynajmniej 24 godzinną kwarantannę. |
|  | Powierzchnie należy dezynfekować środkiem na bazie alkoholu lub innym detergentem lub środkiem o właściwościach dezynfekcyjnych według harmonogramu ustalonego w zakładzie pracy. |
| GIS | PAMIĘTAJ! Podstawa zasada bezpieczeństwa to przestrzeganie zasad higieny osobistej. MYJ , jak najczęściej dłonie. NIE DOTYKAJ twarzy i tego czego nie musisz. UNIKAJ miejsc publicznych. MYŚL o innych. |

Źródła:

www.gov.pl; <https://www.gov.pl/web/koronawirus>; <https://www.gov.pl/web/koronawirus/do-pobrania>; <https://www.gov.pl/web/koronawirus/zalecenia-dla-przedsiębiorcow-w-zwiazku-z-rozprzestrzenianiem-sie-koronawirusa>; <https://www.gov.pl/web/koronawirus/kolejne-kroki>; <https://www.gov.pl/web/koronawirus/aktualne-zasady-i-ograniczenia>; <https://pacjent.gov.pl/koronawirus-informacje>; <https://gis.gov.pl/>; <https://www.pip.gov.pl/pl/wiadomosci/108610,praca-zdalna-przeciwdzialanie-covid-19.html>; www.ciop.pl; www.ospsbhp.pl; <https://www.straz.gov.pl/Koronawirus/index>; <https://www.asp.krakow.pl/aktualnosci/na-wydziale-architektury-wnetrz-opracowano-i-produkowana-jest-przylbica-antyaerzolowa>; <http://mp.pl>; <https://www.ecdc.europa.eu/en>; <https://taylorandfrancis.com/>; <https://www.iconfinder.com>