

## **27 февруари 2020 г., Световна здравна организация**

(Източник: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf?fbclid=IwAR1OQJeFjLyPV7gEbN-JM4l2kbynpgHt27BbSM7y15s5wWrcpWfWOFV1ao>)

През януари 2020 г. Световната здравна организация (СЗО) обяви взрива на новото заболяване, причинено от коронавирус в провинция Хубей, Китай, за спешна ситуация за общественото здраве с международно значение. СЗО заяви, че има сериозна опасност коронавирусът от 2019 г. (COVID-19) да се разпространи и в други страни по света.

СЗО и властите отговорни за здравеопазването във всички страни по света предприемат мерки за ограничаване на взрива от COVID-19. Тези мерки, обаче, не могат да гарантират успех. Цялото общество, включително и дружествата и работодателите, трябва да участват активно, ако искаме мерките да постигнат резултати.

### **Как се разпространява COVID-19**

Когато човек, заразен с COVID-19, се изкашля или издиша, във въздуха се освобождават капки заразна течност. Повечето от тези капки падат по околните повърхности и предмети – бюра, маси, телефони. Околните могат да се заразят с COVID-19, ако докоснат заражена повърхност или предмет и след това докоснат очите, носа или устата си. Ако са на един метър или по-близо до човек, заразен с COVID-19, могат да се заразят и като вдишат капките издишани от заразения човек. С други думи, вирусът COVID-19 се предава по начин, много подобен на грипа. Повечето хора, които се заразят с COVID-19, получават леки симптоми и след това се възстановяват. Някои, обаче, се разболяват по-тежко и може да се наложи да влязат в болница. С увеличаването на възрастта нараства и рискът от по-тежко прекарване на заболяването: хората над 40-годишна възраст са по-застрашени от тези под 40-годишна възраст. Хората с отслабена имунна система и хората с диабет, сърдечно-съдови заболявания и белодробни заболявания също са в по-голяма опасност.

### **Как с прости мерки можете да предотвратите разпространението на COVID-19 на работното място**

Мерките, изредени по-долу, не са скъпи и помагат за предотвратяване на разпространението на зарази като настинки, грип и стомашно-чревни вируси на работното място, и предпазват клиентите Ви, представителите на другите фирми, с които работите, и служителите Ви. Работодателите трябва да въведат тези мерки незабавно, дори и COVID-19 да не е достигнал до съответното населено място. Това ще помогне за предотвратяване на загуба на работни дни поради заболявания и ще помогне да се спре или забави разпространението на COVID-19, ако достигне работните места, за които отговаря дружеството.

- Погрижете се работното място да е чисто и хигиенично:
- Повърхностите (бюра и маси) и предметите (телефони, клавиатури) трябва да бъдат редовно избърсвани с дезинфектант.
- Защо? Заразяването на повърхности, докосвани от служители и клиенти, е един от основните пътища на разпространение на заразата от COVID-19.
- Насърчете служителите, сътрудниците и клиентите да си мият ръцете редовно и добре:
- Поставете диспенсъри с дезинфектант за ръце на видни места из работното място. Погрижете се да бъдат пълнени редовно.
- Окачете плакати, които насърчават миенето на ръце – обърнете се към местната служба по здравеопазване или потърсете такива плакати на [www.WHO.int](http://www.WHO.int).
- Комбинирайте това с други комуникационни мерки, например насоки от служителите по безопасност на труда, брифинги на заседания и информация в интранета на дружеството, насърчаващи миенето на ръце.
- Погрижете се служителите, сътрудниците и клиентите да имат достъп до места, където могат да измият ръцете си с вода и сапун.
- Защо? Защото миенето убива вируса по ръцете и предотвратява разпространението на COVID-19.
- Насърчете добра респираторна хигиена на работното място:
- Окачете плакати, които насърчават към поддържане на добра респираторна хигиена на работното място. Комбинирайте това с други комуникационни мерки, например насоки от служителите по безопасност на труда, брифинги на заседания, информация в интранета на дружеството и др.
- Погрижете се на работното място да има на разположение защитни маски (обикновени хирургически маски, не маските N95), както и хартиени кърпички, за онези, които започнат да чувстват симптоми на хрема или кашлица, докато са на работа. Осигурете кошчета с капаци, където да могат да се изхвърлят кърпичките и маските.
- Защо? Защото добрата респираторна хигиена предотвратява разпространението на COVID-19.

- Посъветвайте служителите и сътрудниците да проверяват съветите за пътуване, публикувани от националните власти, преди да пътуват в командировка.
  - Информирайте служителите, сътрудниците и клиентите си, че ако COVID-19 започне да се разпространява във вашето населено място, всеки, който има дори лека настинка, или много слаба висока температура (от 37,3 С нагоре), е препоръчително да си остане у дома. Това важи и за хора, които са взели обикновени медикаменти като парацетамол/ацетаминофен, ибупрофен или аспирин, които могат да прикрият симптомите на заразата.
  - Продължете информационната кампания и редовно повтаряйте, че е препоръчително хората да си останат у дома, дори да имат само леки симптоми на COVID-19.
  - Окачете плакати с тази информация на работното място. Комбинирайте това с други комуникационни канали, които обикновено използвате на работното място или в дружеството като цяло.
  - Възможно е служителите по безопасност на труда, местната здравна служба или други партньори вече да разполагат с готови материали с това съобщение.
  - Ясно информирайте служителите за правото им на отпуск по болест.
- 

## **Какво трябва да имате предвид когато Вие или служителите Ви пътуват**

- **Преди пътуването:**

- Погрижете се дружеството и служителите да имат на разположение най-актуалната информация за областите, в които се разпространява COVID-19.
- Въз основа на най-новата налична информация, дружеството трябва да прецени ползите и рисковете свързани с планираните пътувания.
- Избягвайте командироването на служители, които са по-силно застрашени от болестта (по-възрастни служители или служители страдащи от диабет, сърдечно-съдови заболявания или белодробни заболявания) в области, където се разпространява COVID-19.
- Погрижете се всички, които пътуват до зони с разпространение на COVID-19 да разговарят предварително по темата с квалифицирани специалисти (здравната служба на дружеството, медицински работник или представител на местната здравна служба).

- Обмислете възможността да предоставите на служителите, на които предстои пътуване, малки количества (под 1000 мл) дезинфектант за ръце с алкохол. Това ще улесни поддържането на хигиена на ръцете.

- **По време на пътуването:**

- Насърчете служителите да си мият ръцете редовно и да стоят на поне един метър разстояние от хора, които кашлят или кихат.
- Погрижете се служителите да са добре информирани какво да правят и с кого да се свържат, ако се почувстват зле по време на пътуването.
- Погрижете се служителите да спазват инструкциите на местните здравни власти на мястото на пътуването. Например, ако местните власти им забранят да посещават определена зона, служителите Ви трябва да спазят забраната. Също така трябва да спазват всички местни ограничения по отношение на пътувания, придвижвания и събиране на големи групи хора.

- **Когато Вие или служителите Ви се върнат от пътуване:**

- Служители, които са се върнали от зона с разпространение на COVID-19 трябва сами да се следят за симптоми в продължение на 14 дена и да си мерят температурата два пъти дневно.
- Ако развият дори лека настинка или слаба висока температура (над 37,3 градуса), трябва да си останат у дома и да се изолират от други хора. Това означава да избягват близък контакт (един метър или по-малко) с други хора, включително членове на семейството. Трябва също да се обалят по телефона на личния си лекар или на местната здравна служба и да им предоставят информация за това къде са пътували и какви са симптомите.

---

**Как да сте готови, в случай, че COVID-19 започне да се разпространява във вашето населено място:**

- Изгответе план какво да правите в случай, че някой на работното място се разболее и има съмнение за COVID-19:
- Планът трябва да включва възможност този човек да бъде настанен в стая или част от помещение, където е изолиран от останалите на работното място. Трябва да се сведе до минимум броят на хората, които влизат в контакт с него и незабавно да бъдат информирани местните здравни власти.

- Обмислете предварително как да идентифицирате хората, които може да са застрашени и им предоставете подкрепа, без да бъдат стигматизирани или дискриминирани на работното място. Сред тях може да са хора, които скоро са пътували в област, където има регистрирани случаи на зараза или други служители, които страдат от заболявания, които ги поставят в сериозна опасност, ако се заразят (хора с диабет, сърдечно-съдови заболявания, белодробни заболявания или по-възрастни хора).
- Уведомете местната здравна служба, че разработвате такъв план и поискайте техните коментари.
- Насърчете редовна работа от къщи. Ако възникне взрив от COVID-19 в населеното място, може да се наложи властите да посъветват хората да избягват градския транспорт или местата, където обикновено има много хора. Ако служителите Ви работят от къщи, така дейността на дружеството ще може да продължи, а служителите няма да са застрашени.
- Изгответе план за извънредни ситуации и за продължаване на дейността на дружеството в извънредни ситуации и по-конкретно в случай на разпространение на зараза в съответното населено място:
- Планът ще Ви даде готовност за предприемане на мерки в случай на евентуално разпространение на COVID-19 на работното място или в съответното населено място. Този план може да Ви е от полза и в случай на други извънредни ситуации свързани със заплахи за здравето.
- Планът трябва да предвижда как дружеството да продължи дейността си дори в случай, че голям брой служители, сътрудници и доставчици не могат да дойдат до работното място – поради ограничения в пътуването до населеното място или защото са болни.
- Информирайте служителите и сътрудниците си за плана и се погрижете да знаят точно какво трябва да правят и какво не, съгласно плана. Подчертайте най-важното, като това, че не бива да идват на работното място дори да имат съвсем леки симптоми или да им се е наложило да пият обикновени лекарства (напр. парацетамол, ибупрофен), които биха могли да прикрият симптомите.
- Погрижете се планът да включва и въпроси свързани с психическото здраве и социалните последици от възникване на случай на COVID-19 на работното място и да се предоставя на служителите съответната информация и подкрепа.

- В случай, че сте малко или средно предприятие без медицинска служба, свържете се за сътрудничество с местната здравна служба и социалната служба и планирайте как да действате в извънредна ситуация.
  - Възможно е местните или национални здравни власти да могат да Ви окажат подкрепа и да Ви дадат конкретни насоки за изготвянето на плана.
- 

### **Не забравяйте:**

Сега е моментът да се подготвите за COVID-19. Няколко прости превантивни мерки и добро планиране мога да се окажат от огромна полза. Ако искате да защитите служителите и дейността на дружеството, трябва да действате незабавно.