



P R E P O R U K E

ZA POSLODAVCE KOD POVRATKA RADNIKA NA POSAO U RAZDOBLJU POPUŠTANJA MJERA ZAŠTITE TIJEKOM EPIDEMIJE COVID-19

Rizične skupine radnika

1. stariji radnici

- a. 65 godina i stariji za radna mjesta bez povećanog rizika za zarazu
- b. 60 godina i stariji za radna mjesta s povećanim rizikom zaraze

- ##### **2. radnici s kroničnim bolestima** (oslabljenim imunološkim sustavom, šećernom bolesti, bolestima srčano žilnim, plućnim, bubrežnim i zloćudnim bolestima i sl.) i **trudnice uz konzultaciju s nadležnim specijalistom medicine rada**

Smanjivanje kontakta

1. nakon povratka na posao zaposlenih zbog početka radnih aktivnosti, treba radi smanjivanja fizičkog i socijalnog kontakta organizirati posao od kuće kada je to moguće u skladu s radnim procesima
 - a. omogućiti rizičnim skupinama rad od kuće uvijek kada je to moguće
 - b. osigurati ergonomsku opremu za duži rad od kuće (stolci, monitor i sl.- primjerice, omogućiti radniku korištenje stolca kojeg inače koristi na radnom mjestu kod poslodavca)
2. **u radnom procesu potrebno je organizirati rad na način kojim se smanjuje kontakt radnika, uključujući vrijeme stanke** (različita vremena početka rada, klizno radno vrijeme, različita vremena stanke i sl.)
 - a. omogućiti rizičnim skupinama radnika promjenu tj. pomicanje radnog vremena kako bi se smanjio kontakt u javnom prijevozu
 - b. omogućiti rizičnim skupinama radnika modificiranje poslova prema preporukama nadležnog specijaliste medicine rada
 - c. radne sastanke smanjiti na neophodan dio uz ograničeni broj sudionika (ne više od 5 osoba u prostorijama za sastanke)*
3. organizirati rad u zasebnim prostorijama gdje god je to moguće obzirom na radne procese
4. organizirani prijevoz tvrtke treba modificirati na način kako bi se osigurao razmak (veći broj autobusa, različita vremena početka rada, nošenje zaštitnih maski i sl), a gdje je moguće treba poticati radnike da dolaze na posao bez korištenja javnog prijevoza, primjerice pješice ili biciklom, ukoliko za isto postoje uvjeti



Sprječavanje kapljičnog prijenosa virusa

- kod poslova koji se obavljaju u istom prostoru, a udaljenost je manja od 2 metra, potrebno je instalirati fizičke pregrade između radnika (treba voditi računa da pregrade ne budu uzrok dodatnog rizika ozljeđivanja)
- upozoravati na potreban razmak od 2 metra između radnika
- savjetovati izbjegavanje doticanja očiju, nosa i usta rukama
- osigurati kirurške maske, poglavito za radnike koji imaju poteškoća sa curenjem iz nosa i kašljem na radnom mjestu (npr. alergijski rinitisi)
- osigurati sigurno odlaganje maski i drugih zaštitnih sredstava

Higijena radnih mjesta, redovito pranje ruku

U skladu s epidemiološkim mjerama, higijena radnog mjesta i redovito pranje ruku su jedan od osnovnih elemenata zdravstvene zaštite od virusa

Higijena radnih mjesta:

- a. standardno održavanje čistoće i higijene radnih prostora
- b. dezinfekcija ručki na vratima, stolova, radnih površina, telefona, tipkovnica s dezinfekcijskim sredstvom koje sadrži više od 70% alkohola**
- c. kod smjenskog rada je potrebno osigurati pauzu za čišćenje i dezinfekciju radnih površina i prostorija između dvije smjene
- d. omogućiti ventilaciju radnog prostora:
 - radni prostori s prirodnom ventilacijom: posebnu pozornost obratiti na redovito i učinkovito prozračivanje svih radnih i pomoćnih prostora. Osigurati minimalno 10 izmjena zraka na sat povremenim otvaranjem svih prozora, a ako postoji mogućnost držati prozore otvorene što više radnog vremena
 - radni prostori s mehaničkom ventilacijom: aerosol kontaminiran korona virusom može se širiti ventilacijskim sustavom građevine, a posebno u sustavima s miješanjem dobavnog i odsisnog zraka. Stoga je od posebne važnosti pravilno održavanje ventilacijskog sustava.
 - potrebno je redovno dezinficirati cijeli ventilacijski sustav certificiranim dezinfekcijskim sredstvom (metodom dezinfekcije generatorima aerosola), uključujući i filtere zraka
 - u prostorima koji se nisu koristili duže vrijeme potrebno je dezinficirati ventilacijski i vodovodni sustav u svrhu sprječavanja pojave legionarske bolesti.



- Osigurati minimalno 10 izmjena zraka na sat povremenim otvaranjem svih prozora, a ako postoji mogućnost držati prozore otvorene što više radnog vremena

Redovito pranje ruku:

- Omogućiti pranje ruku toplom vodom i sapunom i osigurati papirnate ručnike, te posude za sigurno odlaganje istih
- obavijestiti radnike o pravilnom pranju ruku pisanim obavijestima i/ili internetom
- osigurati dispencer s dezinfekcijskim sredstvom za ruke

Organizacijske mjere

- revidirati Procjenu rizika s obzirom na modificirane dijelove radnih procesa i sudionika
- u dijelovima gdje je došlo do promjene procesa ili preraspodijele pojedinih zadataka, provjeriti obučenosť za rad na siguran način i eventualno organizirati praktičnu provjeru
- aktivno uključiti sve radnike u donošenju mjera i obavijestiti sve zaposlene o procedurama primjene mjera, uključiti stručnjaka zaštite na radu i predstavnika radnika, (povjerenika za ZNR)
- kontaktirati i obvezno uključiti ugovornog specijalistu medicine rada radi utvrđivanja, primjene ili eventualne korekcije uvedenih mjera
- uključiti Odbore zaštite na radu kao sastavnicu svih relevantnih subjekata tvrtke i najkompetentnije mjesto predlaganja, implementiraju i eventualnu korekciju svih epidemioloških mjera, sukladno radnim procesima

Plan postupanja u tvrtki

- na nivou tvrtke razraditi **detaljan plan** postupanja ovisno o mjerama Stožera Civilne zaštite RH. Plan mora sadržavati: koje mjere, tko ih je zadužen provesti, kada će se primjenjivati, za koje dijelove proizvodnje ili za koje radnike
- potrebno je organizirati dolaske kupaca, komintenata i stranaka koji ulaze u radne prostorije pojedinačno ili uz osiguranje distance od 2 metra razmaka i u vremenskom trajanju od 15 minuta; epidemiološke mjere i distancu treba organizirati i ispred ulaza u zgradu ili objekt; preporučiti nošenje maski do objave završetka epidemije



- dostavljačima je potrebno osigurati dezinfekcijska sredstva za transportno vozilo, zaštitne maske i rukavice uz već prije uvedene mjere higijene ruku; mjere epidemiološke zaštite potrebno je primijeniti i za vanjske dostavljače
- upozoriti vanjske suradnike o gore navedenim mjerama

Upozoriti na postupanje kod povišene tjelesne temperature:

- Upozoriti da mjerenje temperature beskontaktnim toplomjerom treba provoditi prema uputi proizvođača od prethodno educirane osobe
- upozoriti radnike i stranke ako imaju temperaturu iznad 37,3°C*** da ne dolaze na posao, nego kontaktiraju izabranog liječnika opće/obiteljske medicine
- preporuča se kod dolaska na posao beskontaktno mjerenje tjelesne temperature i radnike s povišenom tjelesnom temperaturom upozoriti prema točki 2.

Poslovna putovanja

- ukoliko su neophodna, prije putovanja provjeriti mjere koje je objavio Stožer Civilne zaštite RH vezano za odlazak iz mjesta boravka na drugu lokaciju
- maksimalno reorganizirati posao kako rizični radnici ne bi putovali
- osigurati male bočice dezinficijensa do 100 ml na bazi alkohola za dezinficiranje ruku za osobe koje moraju putovati
- osigurati zaštitne maske
- nakon povratka radnika koji su boravili na putu provjeriti da li imaju simptome, utvrditi koje kontakte su imali i eventualno trebaju li biti u samoizolaciji.

Rukovođenje

- Dio radnika prilikom povratka na posao može imati određene probleme oko uspostavljanja suradnje s drugim djelatnicima, ponovnog dijeljenja zajedničkih aparata, alata, uređaja itd (aparata za umnožavanje i sli.), te je potreban određeni period prilagodbe kako bi se postigla potrebna koordinacija u radnom procesu i prijašnja učinkovitost. Obaveza je poslodavaca da takove situacije predvide i preveniraju na način kojim će se osigurati prijašnja radna disciplina i razumijevanje.
- Kod povratka radnika koji su bili bolesni, poglavito od COVID 19, ugovorni specijalista medicine rada je u obavezi, u skladu sa strukom medicine rada, predlagati, usmjeravati i sugerirati kako postupati s takovim radnikom. Kod pojedinih rekonvalescenta možda će biti potrebna modifikacija radnih zadataka prema stručnom mišljenju i preporuci specijaliste medicine rada, a u skladu s mogućnostima i elementima procesa rada (posljedice COVID 19 – dišne, mentalne i dr.). Poslodavac mora posebno aktivno djelovati i



otkloniti mogućnost stigmatizacija i diskriminacija radnika koji su imali COVID-19 sve u skladu s načelima pravednosti, razumijevanja i humanosti.

- Poslodavac, odnosno sektor ljudskih resursa, treba pratiti ozračje i intervenirati adekvatnim mjerama koje će jačati suradnju, povjerenje, zajedništvo, toleranciju i općenito dobru psihosocijalnu klimu. Radnicima koji pokazuju izraženiji stres i težu prilagodbu na radno okruženje (iz bilo kojega razloga) treba pružiti podršku, omogućiti razgovor, pokazati brigu, dati broj telefona za psihosocijalnu podršku.

Samoizolacija

- samoizolaciju određuje epidemiolog i izdaje dokument na osnovu kojeg HZZO odobrava naknadu
- „samoizolacija“ koju odredi poslodavac i/ili zaposlenik na teret su poslodavca
- bolest COVID-19 koja je nastala radi profesionalne izloženosti može se priznati kao profesionalna bolest, u skladu s objavom HZZO-a, ako to potvrdi HZZJZ- Služba za medicinu rada.

*vidjeti preporuke za održavanje radnih sastanaka: <http://hdmr.hlz.hr/2020/obavijest-10-covid-19.php>

** Prema preporukama epidemiologa dozvoljene su vrste dezificijensa: natrijev hipoklorit (0,05-0,5%); etanol (70%), glutaraldehid (2%); isopropanol (50%); benzalkonijev klorid (0,05%); natrijev klorit (0,23%)

*** Bazična tjelesna temperatura kod ljudi varira od osobe do osobe. Varira u odnosu na dio dana, ujutro ili popodne, a kod žena još varira u odnosu na menstrualni ciklus. Stoga se temperatura između 37°C i 38°C smatra subfebrilnom temperaturom. Dakle, obično ljudi znaju kolika je njihova bazična temperatura i mogu pomoći u donošenju procjene. Uobičajeno je da se povišenom temperaturom u smislu selekcija smatra 37,3° što je i navedeno u preporuci WHO za poslodavce, ali ponovno napominjemo, važna je bazična tjelesna temperatura. Na primjer; radnik koji ima bazičnu temperaturu 36,3° sigurno ima povišenu temperaturu 37,3° tj. višu za 1 stupanj C, dok žena koja u jednom dijelu ciklusa ima 36,7° u drugom može imati 37,3° i da se radi o normalnoj temperaturi. Sukladno gore navedenom smatramo da bi tjelesna temperatura od 37,3° bila preporučena granica, osim u slučaju drugačije preporuke proizvođača termometra.



Izvori:

1. Nicholson P.COVID – 19 – point checklist. Occupational health at work 2020;16(6):13-14
2. McIntosh K, Coronavirus disease 2019 (COVID-19), UpToDate 2020, www.uptodate.com
3. BMJ Best Practice, Corona disease 2019 (COVID-19), The right clinical informatio, right where it's needed, last update: apr.03.2020
4. COVID – 19:guidance for the workplace, OSHWiki 17.apr.2020.
5. Krizni stožer Ministarstva zdravstva RH, www.zdravstvo.gov.hr
6. Novel coronavirus (COVID-19) information SFOR patients whit chronic health conditions, BC Centre SFOR Disease Control:March 13, 2020 <http://covid-19.bccdc.ca>
7. Getting your workplace ready for COVID-19, WHO 27 February 2020
8. Getting your workplace ready for COVID-19, WHO 3 March 2020
9. Occupational Health Measures in the Preparedness and Response to COVID-19 at the Workplace, IOMSC March23,2020
10. Occupational safety and health in public health emergencies: Geneva 2018, https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms_633233.pdf
11. Rational use of personal protective equipment for coronavirus disease (Covid-19), WHO Interim guidance 27 February 2020
12. COVID-19: Back to the workplace. Adapting workplaces and protecting workers, draft from EU, 15 April 2020
13. Group at higer risk for sever illness, https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2
14. Sorbello M, El-Boghdadly K, Giacinto ID, Cataldo R, Esposito C, Falcetta S et al. The Italian coronavirus disease n2019 outbreak: recommendations from clinical practice. [Anaesthesia](https://doi.org/10.1111/anae.15049). 2020 Mar 27. doi: 10.1111/anae.15049. [Epub ahead of print]
15. Guidelines on COVID-19 in vitro diagnostic tests and their performance, Communication from the commission, EC, Brussels, 15.04.2020
16. Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Koronavirus – najnovije preporuke, <https://www.hzjz.hr/sluzba-epidemiologija-zarazne-bolesti/koronavirus-najnovije-preporuke/>
17. Službena stranica Vlade RH, <https://www.koronavirus.hr/>
18. Smjernice stručnih društva HLZ, <https://www.hlz.hr/category/covid-19/>
19. Greenhalgh T, Schmid MB, Czypionka T, Bassler D, Gruer L. Face masks for the public during the covid-19 crisis. BMJ 2020; 369 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.m1435> (Published 09 April 2020)
20. Javid B, Weekes MP, Matheson NJ.Covid-19: should the public wear face masks? BMJ 2020; 369 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.m1442> (Published 09 April 2020)
21. [Donders F¹, Lonnée-Hoffmann R², Tsiakalos A³, Mendling W⁴, Martinez de Oliveira J⁵, Judlin P⁶, Xue F⁷, Donders GGG^{1,8}, Isidog Covid-Guideline Workgroup](https://doi.org/10.3390/diagnostics10040243). ISIDOG Recommendations Concerning COVID-19 and Pregnancy. [Diagnostics \(Basel\)](https://doi.org/10.3390/diagnostics10040243). 2020 Apr 22;10(4). pii: E243. doi: 10.3390/diagnostics10040243.
22. Federation of European Heating, Ventilation and Air Conditioning Associations: „How to operate and use building services in order to prevent the spread of the coronavirus disease (COVID-19) virus (SARS-CoV-2) in workplaces“ - https://www.rehva.eu/fileadmin/user_upload/REHVA_COVID-19_guidance_document_ver2_20200403_1.pdf



HUP
Koordinacija zaštite na radu



23. CDC Centers for Disease Control and Prevention: COVID-19 Outbreak Associated with Air Conditioning in Restaurant, Guangzhou, China, 2020 - https://wwwnc.cdc.gov/eid/article/26/7/20-0764_article