

## **Pregătirea locului de muncă pentru COVID-19**

În ianuarie 2020, Organizația Mondială a Sănătății (OMS) a clasificat apariția unei noi boli provocate de un coronavirus, în provincia Hubei din China, drept situație de urgență de sănătate publică. OMS a declarat că există un risc ridicat ca boala provocată de coronavirusul din 2019 (COVID-19) să se răspândească și în alte țări din toată lumea.

OMS și autoritățile de sănătate publică din întreaga lume iau măsuri pentru a controla epidemia de COVID-19. Cu toate acestea, succesul pe termen lung nu trebuie neglijat sau trecut cu vederea. Toți actorii societății noastre, inclusiv întreprinderile și angajatorii, trebuie să se implice pentru a opri răspândirea acestei boli.

## **Cum se răspândește COVID-19**

Când o persoană infectată cu COVID-19 tușește sau expiră, ea eliberează picături infectate. Cele mai multe dintre acestea ajung pe suprafețele și obiectele din apropiere, cum ar fi birourile, mesele sau telefoanele. Oamenii se pot infecta cu COVID-19 în urma atingerii suprafețelor sau a obiectelor contaminate și prin atingerea ulterioară a ochilor, nasului sau gurii. Dacă se află la maximum un metru depărtare de o persoană infectată cu COVID-19, se pot infecta inspirând picături eliberate prin tuse sau expirație. Cu alte cuvinte, COVID-19 se răspândește într-un mod similar cu gripa. Majoritatea persoanelor infectate cu COVID-19 prezintă simptome ușoare și apoi se vindecă. Cu toate acestea, unele persoane ajung să dezvolte forme mai grave, și ar putea necesita îngrijiri spitalicești. Riscul formelor mai grave crește odată cu vârsta: persoanele de peste 40 de ani par a fi mai vulnerabile decât cele sub 40 de ani. De asemenea, persoanele cu sistemul imunitar slăbit și cele cu boli cronice precum diabet, boli cardiace și pulmonare sunt mai vulnerabile.

## **Moduri simple de a preveni răspândirea COVID-19 la locul de muncă**

Măsurile cu costuri reduse, prezentate în continuare, vor contribui la prevenirea răspândirii la locul de muncă a infecțiilor precum răceala, gripa și gastroenteritele, și vă vor proteja clienții, angajații și colaboratorii.

**Angajatorii ar trebui să înceapă implementarea acestor măsuri acum, chiar dacă COVID-19 nu a ajuns în comunitățile în care își desfășoară activitatea.** Aceștia pot deja să reducă zilele de muncă pierdute din motive de boală, și pot opri sau încetini răspândirea COVID-19, dacă acest virus va ajunge la locul de muncă respectiv.

### ◆ Asigurarea unor locuri de muncă curate și igienice:

- ◆ Suprafețele (de exemplu, birourile și mesele) și obiectele (de exemplu telefoane, tastaturile) trebuie șterse cu dezinfectant în mod regulat;
- ◆ De ce? Deoarece contaminarea suprafețelor atinse de angajați și clienți este una dintre principalele moduri în care COVID-19 se răspândește;

- ◆ Încurajați spălarea mâinilor în mod regulat și riguros, de către angajați, colaboratori și clienți;
  - ◆ Amplasați dozatoare cu dezinfectant de mâini în locuri vizibile la locul de muncă. Asigurați reumplerea lor în mod regulat.
  - ◆ Puneți afișe care promovează spălarea mâinilor; solicitați astfel de afișe ce la autoritățile locale de sănătate publică sau căutați pe **www.WHO.int**.
  - ◆ Combinați această măsură cu alte măsuri de comunicare, precum recomandări din partea responsabililor pentru siguranță și sănătate la locul de muncă, înștiințări în cadrul întâlnirilor și informațiile în cadrul intranetului pentru promovarea spălării pe mâini.
  - ◆ Asigurarea accesului personalului, colaboratorilor și clienților la locuri unde se pot spăla pe mâini cu apă și săpun.
  - ◆ De ce? Deoarece prin spălare se distruge virusul de pe mâini și se previne răspândirea COVID19.
  
- ◆ Promovarea igienei corecte a respirației la locul de muncă
  - ◆ Puneți afișe care promovează igiena respirației. Combinați această măsură cu alte măsuri de comunicare, precum recomandări din partea responsabililor pentru siguranță și sănătate la locul de muncă, înștiințări în cadrul întâlnirilor și informațiile din intranet pentru promovarea spălării pe mâini.
  - ◆ Asigurarea disponibilității măștilor\* și/sau a șervețelelor de hârtie la locurile de muncă, pentru cei care au rinoree (le curge nasul) sau care tușesc la locul de muncă, dar și a coșurilor de gunoi cu capac pentru ca acestea să poată fi aruncate într-un mod igienic.
  - ◆ De ce? Deoarece o bună igienă a respirației previne răspândirea COVID-19
  
- ◆ Recomandați angajaților și colaboratorilor să consulte recomandările naționale de călătorie înainte de a pleca în interes de afaceri.
  
- ◆ Informați-vă angajații, colaboratorii și clienții că, în cazul în care COVID-19 începe să se răspândească în comunitatea dumneavoastră, orice persoană care tușește și are febră scăzută (37,3C sau mai mult) trebuie să stea acasă. De asemenea, ar trebui să rămână acasă (sau să lucreze de acasă) dacă au avut nevoie de medicamente obișnuite, precum paracetamol/acetaminofen, ibuprofen sau aspirină, care ar putea ascunde simptomele infecției.

\*Măști medicale obișnuite, nu măști de protecție respiratorie de tipul N95.

- ◆ Mențineți comunicarea și promovați mesajului potrivit căruia oamenii trebuie să stea la domiciliu, chiar dacă au doar simptome ușoare de COVID-19.
- ◆ Puneți afișe cu acest mesaj la locul de muncă. Combinați această măsură cu alte metode de comunicare utilizate frecvent în organizația dumneavoastră.
- ◆ Este posibil ca serviciile de sănătatea muncii, autoritatea locală de sănătate publică sau alți parteneri să fi elaborat materiale pentru promovarea acestui mesaj.
- ◆ Transmiteți clar angajaților faptul că zilele petrecute acasă în aceste condiții vor fi considerate concediu medical.

### **Aspecte de luat în considerare înainte de călătoriile dumneavoastră sau ale angajaților**

#### **◆ Înainte de călătorie**

- ◆ Asigurați-vă că organizația și angajații au acces la cele mai recente informații despre zonele infectate cu COVID-19. Pentru mai multe informații, accesați <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>

- ◆ Pe baza celor mai recente informații, organizația dumneavoastră ar trebui să evalueze beneficiile și riscurile asociate deplasărilor în viitorul apropiat.
- ◆ Evitați delegarea angajaților cu risc mai mare de a dezvolta forme gravă (de ex., angajații mai în vârstă și cei cu boli cronice precum diabet, boli cardiace și pulmonare) în zonele afectate de COVID-19.
- ◆ Asigurați-vă că toate persoanele care călătoresc în locuri unde s-au raportat cazuri de COVID-19 sunt informate de către o persoană calificată (de exemplu personalul sanitar, furnizorul de servicii medicale, sau autoritatea locală de sănătate publică).
- ◆ Luați în considerare posibilitatea de a oferi angajaților care urmează să călătorească sticle mici (sub 100 cl) de dezinfectant de mâini pe bază de alcool. Acesta poate ajuta la curățarea periodică a mâinilor.

#### **◆ În timpul călătoriei:**

- ◆ Încurajați angajații să se spele pe mâini în mod regulat, și să stea la cel puțin un metru distanță de persoane care tușesc sau strănută.
- ◆ Asigurați-vă că angajații știu ce trebuie să facă și pe cine trebuie să contacteze dacă se simt rău în timpul călătoriei.
- ◆ Asigurați-vă că angajații dumneavoastră respectă instrucțiunile autorităților locale din zona în care călătoresc. Angajații dumneavoastră ar trebui să respecte orice restricții locale privind călătoriile, deplasările sau adunările mari.

◆ **Când dumneavoastră sau angajații dumneavoastră vă întoarceți din călătorie:**

- ◆ Angajații care s-au întors dintr-o zonă infectată cu COVID-19 ar trebui să-și monitorizeze starea de sănătate și să fie atenți la apariția simptomelor, timp de 14 zile, și să își ia temperatura de două ori pe zi.
- ◆ Dacă apare chiar și o tuse ușoară sau febră scăzută (de 37,3 C sau mai mult) ar trebui să stea acasă și să se auto-izoleze. Aceasta înseamnă evitarea contactului apropiat (1m sau mai puțin) cu alte persoane, inclusiv cu membrii familiei. De asemenea, ar trebui să înștiințeze telefonic medicul de familie sau direcția de sănătate publică pentru a oferi detalii despre călătoriile recente și despre simptome.

**Pregătirea firmei în cazul în care COVID-19 ajunge în comunitatea dumneavoastră**

- ◆ Creați un plan despre ce trebuie făcut dacă o persoană este suspectată de COVID-19 la locul de muncă
  - ◆ Planul ar trebui să cuprindă plasarea persoanei bolnave într-o cameră sau zonă în care este izolată de la alte persoane, limitând numărul de oameni care au contact cu persoana bolnavă, și contactarea autorităților locale de sănătate.
  - ◆ Stabiliți un mod de identificare a persoanelor care ar putea fi expuse riscului și cum le puteți ajuta, fără a genera stigmatizare și discriminare la locul de muncă. Acestea ar putea fi aplicate persoanelor care au călătorit recent într-o zonă unde sunt raportate cazuri, sau altor angajați expuși unui risc mai mare de forme grave (de exemplu diabet, boli cardiace și pulmonare, vârstnici).
  - ◆ Informați autoritățile locale de sănătate publică cu privire la acest plan și solicitați opinia acestora.
- ◆ Promovați munca de acasă în mod regulat, la nivelul întregii organizații. Dacă apare un focar de COVID-19 în comunitatea dumneavoastră, autoritățile de sănătate ar putea recomanda populației să evite transportul public și locurile aglomerate. Munca de la distanță vă va ajuta compania să opereze în continuare, în timp ce angajații vor fi în siguranță.
- ◆ Dezvoltați un plan de urgență și de continuare a activităților firmei, pentru cazul unui focar în comunitățile în care afacerea dumneavoastră operează;
  - ◆ Planul vă va ajuta să vă pregătiți organizația pentru posibilitatea unui focar de COVID-19 la locul de muncă sau în comunitate. Acest plan poate fi aplicabil și altor urgențe de sănătate.

- ♦ Planul trebuie să aibă în vedere menținerea activității organizației, chiar și în situația în care un număr semnificativ de angajați, colaboratori și furnizori nu se pot prezenta la locul unde vă desfășurați activitatea, din cauza restricțiilor locale de călătorie sau din cauza faptului că sunt bolnavi.
- ♦ Comunicați angajaților și colaboratorilor dumneavoastră acest plan și asigurați-vă că aceștia știu ceea ce au de făcut (sau ce nu trebuie să facă). Subliniați punctele cheie, cum ar fi faptul că este important să nu se prezinte la muncă, chiar și dacă au doar simptome ușoare sau au luat medicamente obișnuite (de ex. paracetamol, ibuprofen) care pot ascunde simptomele.
- ♦ Asigurați-vă că planul dumneavoastră abordează sănătatea mintală și consecințele sociale ale unui caz de COVID-19 la locul de muncă sau în comunitate, și oferiți informații și sprijin.
- ♦ Pentru întreprinderile mici și mijlocii care nu dispun de propriile servicii de sănătate pentru personal, încheiați parteneriate și planuri cu furnizorii de servicii de sănătate, înainte de apariția unei urgențe.
- ♦ Autoritatea de sănătate publică locală sau națională vă poate oferi sprijin și expertiză în dezvoltarea planului.

### **Rețineți:**

Acum este momentul să vă pregătiți pentru COVID-19. Măsurile simple și planificarea pot fi extrem de utile. Acțiunile de acum vă vor ajuta să vă protejați angajații și afacerea.

### **Pentru mai multe informații:**

Aflați cele mai recente informații de la OMS cu privire la răspândirea COVID-19:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>

Sfaturi și îndrumări din partea OMS cu privire la COVID-19:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

<https://www.epi-win.com/>