

3. března 2020

Připravte své pracoviště na COVID-19

Zdroj: WHO

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf?sfvrsn=359a81e7_6

V lednu 2020 Světová zdravotnická organizace (WHO) vyhlásila, v souvislosti s výskytem epidemie způsobené novým koronavirem, v provincii Chu-pej, v Číně, tzv. stav „Ohrožení veřejného zdraví mezinárodního významu“ (Public Health Emergency of International Concern – PHEIC). WHO uvedla, že existuje vysoké riziko rozšíření onemocnění vyvolaného novým koronavirem (COVID-19) do dalších zemí světa.

WHO a veškeré autority působící v oblasti veřejného zdraví po celém světě nyní podnikají kroky nutné k potlačení ohniska epidemie COVID-19. Dlouhodobý úspěch se však nemůže dostavit sám od sebe. Všechny složky naší společnosti - včetně podnikatelů a zaměstnavatelů – musí splnit svou roli, pokud chceme zastavit šíření této choroby.

Jak se COVID-19 šíří

U osob infekčních s COVID-19 dochází při kašli nebo dýchání k uvolňování infekčních kapének. Většina z kapének tak dopadá na blízké povrchy a předměty - například stoly, i pracovní nebo telefony. Lidé se mohou nakazit COVID-19 dotykem kontaminovaných povrchů nebo předmětů, a poté, co se dotknou očí, nosu nebo úst. Rovněž lidé stojící v okruhu jednoho metru od osoby s COVID-19, se mohou nakazit vdechováním kapének, které infikovaný člověk vykašlal nebo vydechl. Jinými slovy, COVID-19 se šíří podobným způsobem jako chřipka. Většina osob s COVID-19 má pouze mírné příznaky a zotaví se. Někteří lidé však vykazují vážnější průběh onemocnění, jež může vyžadovat nemocniční péči. Riziko vážného onemocnění stoupá s věkem: zdá se, že lidé starší 40 let jsou více zranitelní než lidé mladší. Také lidé s oslabenou imunitou a se základními onemocněními, jako je cukrovka, srdeční a plicní choroby, jsou více ohroženi vážnými průběhy.

Tento dokument poskytuje následující rady:

1. Jednoduché způsoby, jak zabránit šíření COVID-19 na vašem pracovišti
2. Jak řídit rizika spojená s COVID-19 při organizování schůzek a akcí
3. Co byste měli zvážit, když vy a vaši zaměstnanci cestujete
4. Připravit své pracoviště na případ, že by se u vás objevil COVID-19

1. Jednoduché způsoby, jak zabránit šíření COVID-19 na vašem pracovišti

Níže uvedená nízkonákladová opatření pomohou zabránit šíření infekcí na vašem pracovišti, jako je nachlazení, chřipka, viróza (i žaludeční) a chránit vaše zákazníky, dodavatele a zaměstnance.

Zaměstnavatelé by měli začít podnikat tyto kroky hned, i když se COVID-19, ve společenství jejich zaměstnanců, dosud neobjevil. Již nyní mohou snížit počet pracovních

dní ztracených v důsledku nemoci a zastavit nebo zpomalit šíření COVID-19, pokud se objeví na některém z jejich pracovišť.

- **Ujistěte se, že vaše pracoviště jsou čistá a hygienická.**
 - ✓ Plochy (např. stoly, včetně pracovních) a předměty (např. telefony, klávesnice) je třeba pravidelně otírat dezinfekčním prostředkem.
 - ✓ Proč? Protože kontaminace povrchů, kterých se dotýkají zaměstnanci a zákazníci, představuje jeden z hlavních způsobů šíření COVID-19.

- **Podporujte pravidelné a důkladné mytí rukou zaměstnanců, dodavatelů a zákazníků.**
 - ✓ Dávkovače s dezinfekčním roztokem na ruce na pracovištích umístěte na dobře viditelných místech. Ujistěte se, že jsou tyto zásobníky pravidelně doplňovány.
 - ✓ Vyvěste plakáty podporující správné mytí rukou - požádejte o ně místní orgán ochrany veřejného zdraví nebo se inspirujte na www.WHO.int
 - ✓ Zavádějte i další opatření, zejména se řiďte pokyny zodpovědných pracovníků z úseku ochrany a bezpečnosti zdraví při práci; správnou hygienu rukou komunikujte na brífincích a sdílejte informace na intranetu.
 - ✓ Zajistěte, aby zaměstnanci, dodavatelé a zákazníci měli přístup na místa, kde si mohou umýt ruce mýdlem a vodou.
 - ✓ Proč? Protože mytí rukou zabíjí virus a brání šíření COVID-19.

- **Podporujte dobrou hygienu ovzduší na pracovišti.**
 - ✓ Vyvěste plakáty podporující hygienu ovzduší. Zavádějte i další opatření, zejména se řiďte pokyny zodpovědných pracovníků z úseku ochrany a bezpečnosti zdraví při práci;
 - ✓ komunikujte na brífincích a sdílejte informace na intranetu atd.
 - ✓ Ujistěte se, že jsou na vašich pracovištích k dispozici obličejové masky (*běžné chirurgické spíše než obličejová maska N95*) a / nebo papírové kapesníky pro ty, u kterých se objeví rýma nebo kašel v průběhu pracovní doby, společně s odpadkovými koši pro jejich hygienickou likvidaci.
 - ✓ Proč? Protože dobrá hygiena ovzduší brání šíření COVID-19.

- Raděte zaměstnancům a dodavatelům konzultovat své služební cesty a řídit se radami na národní úrovni.

- Stručně informujte své zaměstnance, dodavatele a zákazníky, že pokud se COVID-19 začne šířit v jejich komunitě, je třeba, aby každý člověk, i s mírným kašlem nebo nízkou teplotou (37,3 ° C nebo více) zůstal doma. Zůstat doma (nebo pracovat z domova), by měli také ti,

kteří užívali léky, jako je paracetamol/acetaminofen, ibuprofen nebo aspirin, jež mohou příznaky infekce maskovat.

- ✓ Soustavně komunikujte a propagujte, že je třeba, aby lidé zůstávali doma, pokud mají, třeba jen mírné příznaky COVID-19.
- ✓ Vyvěste plakáty s touto informací na vašich pracovištích. Kombinujte to i v rámci ostatních komunikačních prostředků běžně používaných ve vaší organizaci nebo podniku.
- ✓ Pracovně lékařské a zdravotnické služby na vašem pracovišti, místní orgán ochrany veřejného zdraví nebo jiní partneři vám mohou poskytnout vhodné materiály k propagaci této kampaně.
- ✓ Vysvětlíte zaměstnancům, že bude možné počítat tuto dobu indispozice jako pracovní neschopnost.

2. Jak řídit riziko COVID-19 při organizování schůzek a akcí

Proč musí zaměstnavatelé a organizátoři myslet na COVID-19?

Organizátoři schůzek a akcí musí přemýšlet o potenciálním riziku vyplývajícím z COVID-19, protože:

- Existuje riziko, že lidé, kteří se účastní vaší schůzky nebo události, by mohli nevědomky, virus způsobující COVID-19, přinést na schůzku. Ostatní by mu mohli být nevědomky vystaveni.
- Zatímco COVID-19 je pro většinu lidí pouze mírným onemocněním, pro některé může být velmi vážné. Přibližně 1 člověk z každých 5 nakažených COVID-19, potřebuje nemocniční péči.

Klíčové úvahy vedoucí k prevenci nebo snížení rizik spojených s COVID-19

PŘED schůzkou nebo událostí

- Řiďte se pokyny příslušných autorit v komunitě, kde plánujete uspořádat schůzku nebo událost. Postupujte striktně podle jejich rad.
- Vypracujte a dohodněte plán připravenosti, který zabrání vzniku a rozvoji infekce na vaší schůzce nebo události.
 - ✓ Zvažte, zda je zapotřebí osobní setkání nebo událost. Nemohlo by být nahrazeno telekonferencí nebo online akcí?
 - ✓ Nemohlo by se setkání nebo událost konat za účasti menšího počtu osob?

- ✓ S předstihem si zajistěte a ověřte informace a komunikační postupy s klíčovými partnery, jakými jsou orgány ochrany veřejného zdraví a zdravotnické instituce.
 - ✓ Včas si pro všechny účastníky objednejte dostatečné zásoby materiálu, jako jsou papírové kapesníky a dezinfekční prostředky. Mějte k dispozici obličejové masky, které budete moci nabídnout komukoli, u koho se rozvinou respirační příznaky.
 - ✓ Aktivně sledujte, kde COVID-19 cirkuluje. Účastníkům předem sdělte, že pokud budou mít nějaké příznaky nebo se nebudou cítit dobře, neměli by se účastnit.
 - ✓ Ujistěte se, že všichni organizátoři, účastníci, dodavatelé občerstvení a návštěvníci akce poskytnou detailní kontakty: telefonní číslo (vč. mobilního), e-mailová a kontaktní adresa. Jasně uveďte, že jejich údaje budou sdíleny s místními orgány ochrany veřejného zdraví, pokud se u některého z účastníků objeví infekční onemocnění nebo podezření na něj. Jestli s tím někdo nebude souhlasit, nemůže se zúčastnit akce nebo schůzky.
- Vypracujte a dohodněte plán reakce pro případ, že někdo na schůzce onemocní a bude vykazovat příznaky COVID-19 (suchý kašel, horečka, malátnost). Tento plán by měl minimálně zahrnovat:
 - ✓ Určete místnost nebo oblast, kde někdo, kdo se necítí dobře nebo má příznaky onemocnění, může být bezpečně izolován.
 - ✓ Připravte si plán pro bezpečný transport postiženého do zdravotnického zařízení.
 - ✓ Měli byste vědět, co dělat, pokud se účastník schůzky, někdo z personálu nebo poskytovatel služeb během události nebo těsně po ní, vykáže pozitivním testem na COVID-19.
 - ✓ Předem dohodněte plán s poskytovatelem zdravotní péče.

BĚHEM schůzky nebo události

- Poskytněte informace, nejlépe ústně i písemně nebo uspořádejte briefing o COVID-19 a opatřeních, která by měli organizátoři akce podniknout, aby byla bezpečná pro účastníky.
 - ✓ Budujte důvěru. Například asertivně cvičte způsoby, jak pozdravit, aniž byste se vzájemně dotkli.
 - ✓ Pobízejte všechny účastníky schůzky nebo události k pravidelnému mytí rukou nebo očištění pomocí dezinfekčního roztoku na alkoholové bázi.
 - ✓ Pobízejte účastníky, aby si při kašli nebo kýchání zakrývali tvář ohybem lokte nebo papírovým kapesníkem. Dodejte potřebný materiál, včetně uzavřených nádob k jeho bezpečné likvidaci.
 - ✓ Poskytněte kontaktní údaje nebo telefonní číslo „horké“ linky, kde mohou účastníci požádat o radu nebo mohou dostat informace související se zdravím.

- Dávkořač s alkoholovým dezinfekčním prostředkem na ruce vystavte na dobře viditelném místě.
- Pokud je k dispozici prostor, uspořádejte sedadla tak, aby byli účastníci od sebe vzdáleni alespoň jeden metr.
- Kdykoli je to možné, otevřete okna a dveře, abyste si byli jisti, že je místo dobře větrané.
- Pokud se někdo začne cítit špatně, postupujte podle plánu připravenosti nebo zavolejte na horkou linku.

V závislosti na situaci ve vaší oblasti nebo poslední cestě účastníka, umístěte osobu v izolační místnosti. Nabídněte postiženému masku, aby se mohl bezpečně dostat domů, nebo pokud to vyžadují okolnosti, do zdravotnického zařízení.

- Poděkujte všem účastníkům za spolupráci s nastavenými mimořádnými opatřeními.

PO schůzce

1. Ponechejte si jména a kontaktní údaje všech účastníků po dobu nejméně jednoho měsíce. Za situace, kdy krátce po akci onemocní jeden nebo více účastníků, to může pomoci autoritám z oblasti veřejného zdraví vystopovat osoby, které mohly být vystaveny COVID-19.
2. Pokud by někdo na schůzce nebo akci byl izolován jako podezřelý případ COVID-19, organizátor by měl informovat všechny účastníky. Ti by měli být poučeni o tom, jak sledovat své příznaky onemocnění po dobu 14 dní a dvakrát denně si měřit teplotu.
3. Pokud se u někoho objeví mírný kašel nebo nízká teplota (tj. teplota 37,3 ° C nebo více), měl by zůstat v domácí izolaci. To znamená vyhýbat se těsnému kontaktu (1 metr nebo blíže) s ostatními lidmi, včetně členů rodiny. Měl by také zavolat svému poskytovateli zdravotní péče nebo místnímu pracovišti orgánu ochrany veřejného zdraví a poskytnout jim podrobnosti o své nedávné cestě a příznacích.
4. Poděkujte všem účastníkům za spolupráci s nastavenými mimořádnými opatřeními.

3. Co byste měli zvážit, když vy a vaši zaměstnanci cestujete

• Před cestováním

- ✓ Ujistěte se, že vaše organizace a její zaměstnanci mají nejnovější informace o oblastech, kde se šíří COVID-19. Informace též můžete nalézt v následujícím odkazu: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>

- ✓ Na základě nejnovějších informací by měla vaše organizace posoudit benefity a rizika související s připravovanými cestovními plány.
- ✓ Omezte vysílání zaměstnanců, kteří mohou být vystaveni vyššímu riziku vážných onemocnění (např. starší zaměstnanci a ti, kteří mají zdravotní potíže, jako je cukrovka, srdeční a plicní onemocnění) do oblastí, kde se šíří COVID-19.
- ✓ Ujistěte se, že všechny osoby cestující do oblastí hlásících COVID-19 jsou instruovány kvalifikovanou osobou (např. pracovně lékařské služby, poskytovatel zdravotní péče nebo místní partner z oblasti ochrany veřejného zdraví).
- ✓ Zvažte vybavit zaměstnance, kteří se chystají cestovat, malými lahvemi (do 100 ml) s alkoholovým dezinfekčním prostředkem na ruce. To může usnadnit jejich pravidelné mytí.

- **Při cestování:**

- ✓ Přesvědčujte zaměstnance, aby si pravidelně myli ruce a zůstávali alespoň jeden metr daleko od lidí, kteří kašlou nebo kýchají.
- ✓ Postarejte se, aby zaměstnanci věděli, co mají dělat a na koho se obrátit, pokud se při cestování cítí nemocní.
- ✓ Postarejte se, aby vaši zaměstnanci dodržovali pokyny kompetentních úřadů v místech, kde cestují. Pokud jim například místní úřady doporučí, aby nikam nechodili, měli by jim vyhovět.
- ✓ Vaši zaměstnanci by měli dodržovat všechna místní omezení týkající se cestování, pohybu nebo velkých shromáždění.

- **Když se vy nebo vaši zaměstnanci vrátíte z cesty:**

- ✓ Zaměstnanci, kteří se vrátili z oblasti, kde se šíří COVID-19, by měli sledovat své příznaky onemocnění po dobu 14 dní a dvakrát denně si měřit teplotu.
- ✓ Pokud se u nich objeví mírný kašel nebo nízká teplota (tj. teplota 37,3 ° C nebo více) měli by zůstat v domácí izolaci. To znamená vyhnout se těsnému kontaktu (jeden metr nebo blíže) s ostatními lidmi, včetně členů rodiny. Měli by také zavolat svému poskytovateli zdravotní péče nebo místnímu pracovišti orgánu ochrany veřejného zdraví a poskytnout jim podrobnosti své nedávné cesty a příznacích.

4. Připravte své pracoviště na případ, že by se u vás objevil COVID-19

- Vypracujte plán, jak postupovat, pokud se nemocná osoba nebo někdo s podezřením na COVID-19 objeví na jednom z vašich pracovišť.

- ✓ Plán by měl zahrnovat umístění nemocné osoby do místnosti nebo oblasti, kde bude izolována od ostatních na pracovišti a omezen bude počet lidí, kteří s ní budou v kontaktu. V plánu by měly být pokyny, jak informovat místní orgán ochrany veřejného zdraví.
 - ✓ Zvažte, jak identifikovat jedince, kteří mohou být ohroženi a podpořit je bez zbytečného stigmatizování nebo diskriminace na vašem pracovišti. Mělo by se to zejména týkat osob, které nedávno cestovaly do oblasti, kde jsou hlášené případy nebo ostatních zaměstnanců, kteří jsou z mnoha různých důvodů vystaveni vyššímu riziku závažných onemocnění (např. lidé vyššího věku, s cukrovkou, onemocněním srdce a plic).
 - ✓ Sdělte svému místnímu orgánu ochrany veřejné zdraví, že plán průběžně vyvíjíte a aktualizujete.
- V celé organizaci propagujte pravidelnou práci z domova. Pokud je ve vaší komunitě ohnisko COVID -19, orgány ochrany veřejného zdraví mohou lidem doporučit, aby se vyhnuli cestování městskou hromadnou dopravou a pobývání na přeplněných místech. Práce z domova pomůže udržet váš podnik v chodu, zatímco zaměstnanci zůstanou v bezpečí.
 - Vypracujte pohotovostní plán podnikání pro eventuální případ vzniku ohniska epidemie v komunitách, kde je vaše firma aktivní.
 - ✓ Plán pomůže připravit vaši organizaci na možnost vypuknutí COVID- 19 na pracovištích nebo v komunitě. To může být užitečné i pro jiné mimořádné události.
 - ✓ Plán by se měl zaměřit na to, jak udržet provoz vaší firmy za situace, kdy se velký počet zaměstnanců, obchodních partnerů a dodavatelů nemůže dostavit do místa podnikání, jednak v souvislosti s místními omezeními při cestách, jednak z důvodu nemoci.
 - ✓ Komunikujte plán se svými zaměstnanci a obchodními partnery a ujistěte se, že jsou si vědomi toho, co se v rámci připravenosti musí udělat a co ne. Zdůrazněte klíčové body a vysvětlete, jak důležité je nechodit do práce, když se u člověka objeví, třeba jen mírné příznaky onemocnění nebo musí užívat léky (např. paracetamol, ibuprofen), které mohou příznaky maskovat.
 - ✓ Ujistěte se, že váš plán řeší duševní zdraví a sociální důsledky případného výskytu COVID-19 na pracovišti nebo v komunitě a nabízí informace a podporu.
 - ✓ V souvislosti s výskytem mimořádné události je v případě malých a středních podniků bez vlastního poskytovatele pracovně lékařských služeb třeba, v předstihu podporovat a rozvíjet partnerství a plány s místními poskytovateli zdravotních a sociálních služeb.
 - ✓ Váš místní nebo národní orgán ochrany veřejného zdraví vám může být schopen při vývoji plánu nabídnout podporu a vedení.

Nezapomeňte:

Připravte se na COVID-19. Jednoduchá preventivní opatření a plánování mohou mít velký význam. Akce, které nyní uskutečníte, pomohou chránit vaše zaměstnance a podnikání.

Jak zůstat informován:

Nejnovější informace WHO o tom, kde se COVID-19 šíří:

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

Rady a pokyny WHO ohledně COVID-19:

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

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