



Udruženje zaštite na radu  
Crne Gore



## UPUTSTVO O PREVENTIVNIM MJERAMA ZA BEZBJEDAN I ZDRAV RAD U KANCELARIJAMA / JAVNIM INSTITUCIJAMA U CILJU PREVENCIJE OD COVID – 19



### Najčešći simptomi:

Groznica  
Umor  
Suv kašalj

### Kod nekih može da se javi i:

Bolovi  
Curenje iz nosa  
Upaljeno grlo  
Kratak dah  
Dijareja

Prema Pravilniku o mjerama zaštite na radu od rizika izloženosti biološkim materijama **KORONA VIRUS** se svrstava:

- biološke materije iz grupe 4 su one materije koje mogu da prouzrokuju tešku bolest kod ljudi i predstavljaju ozbiljnu opasnost po zaposlene,
- može postojati visok nivo rizika proširenja na okolinu,
- uglavnom nijesu dostupne efikasne mjere profilakse, odnosno liječenja

### Zadržavanje virusa na površinama

Virus se može zadržati na površinama i zbog toga treba pojačati higijenu na:

- kvakama ulaznih i prolaznih vrata
- čvrstim površinama na šalterima, hemijskim olovkama;
- ručkama od liftova i dugmadima u liftu;
- rukohvati na stepeništima;
- slavinama
- dugmadima i ručkama WC-kotlića
- baterijama sa sapunom;
- tastaturama, telefonima, miševima, mobilnim telefonima;
- priboru za pisanje, heftanje, makazama, naočarima.

## OSNOVNE PREPORUKE ZA SPREČAVANJE PRENOSA INFEKCIJE NOVIM KORONA VIRUSOM

1. **Ako ste prehladeni - ostanite kod kuće i javite se izabranom ljekaru telefonom, radi konsultacije. Ako ste u nedoumici, potražite informacije na sajtu Instituta za javno zdravlje.**
2. **Masku koristite samo ukoliko ste prehladeni i curi vam nos, ili kijate i kašljete,** njegujete bolesnika, ili ako u prehladenom stanju izlazite iz kuće (do ljekara, u kupovinu, apoteku i sl). Bolje je da tada zamolite da vam neko drugi pomogne u nabavci. Stavite masku na lice tako da vam pokrije i nos i usta. Maske se koriste jednokratno, onoliko dugo koliko je napisano na deklaraciji. Ikoristene maske se odlažu u smeće.
3. **Perite ruke toplom vodom i sapunom u trajanju od 20 sekundi,** a potom obrišite papirnim ili ličnim ubrusom svaki put kada: uđete u kuću (dođete na posao), prije jela, poslije upotrebe toaleta, korišćenja papirne maramice, čišćenja stana, rada s prljavim vešom, nakon kontakta sa javnim površinama ili drugim ljudima i životinjama.
4. **Ne dodirujte rukama usne, nos i oči.**
5. **Ukoliko ste na mjestu gde ne možete oprati ruke, koristite dezinfekcione maramice** (njima uklanjate vidljivu prljavštinu), a potom sredstvo za dezinfekciju.
6. **Pri kašljanju i kijanju** koristite jednokratnu papirnu maramicu i potom je bacite u korpu ili to radite u savijen lakat.
7. **Radne površine i podove** možete prati ili brisati redovnim sredstvima za održavanje higijene (75% alkohol, aseptol, vodeni rastvori na bazi hlora i dr). Ne smiju se mješati krpe za radne površine i pod. Treba ih redovno mijenjati i prati, i po mogućnosti sušiti na suncu
8. **S vremena na vrijeme dezinfikujte** naočare, mobilne telefone, ključeve, kvake i novčanike.
9. **Često provjetravajte prostorije** u kojima boravite.
10. **Održavajte distancu od 2 metra** od drugih ljudi na javnim mjestima.



## OSNOVNE PREPORUKE ZA SPRJEČAVANJE PRENOSA INFEKCIJE NOVIM KORONA VIRUSOM U JAVNIM INSTITUCIJAMA/KANCELARIJAMA

1. Za zaposlene koji mogu obavljati svoje radne zadatke na taj način omogućite im rad od kuće.
2. Zaposleni koji su prehladeni (sa povišenom tjelesnom temperaturom, kašljanjem, kijanjem i bolovima u tijelu) – treba da ostanu kod kuće i jave se izabranom ljekaru telefonom, radi konsultacije.
3. Ako neko ima tek početne znake prehlade, obezbijedite mu masku, uputite zaposlenog da se javi svom izabranom ljekaru i obezbijedite zamjenu.
4. Organizujte rad tako da osobe istih kvalifikacija i sistematizacije za ista radna mjesta rade u različitim smjenama kako bi se u slučaju oboljevanja jedne od njih spriječilo širenje bolesti i obezbjedilo nesmetano obavljanje posla.
5. Obezbjediti često provjetranje radnih prostorija, prostorija za odmor, toaleta, hodnika.



## 6. Manji broj i razmak između klijenata možete obezbjediti:

- a. **oznakama na podu** (pomoću naljepnica ili bрисivom farbom) koje simbolizuju minimalan razmak između klijenata od 2 m.
  - b. **postavljanjem plakata** na kojima informišete građane da između svakog mora biti obezbjeđeno rastojanje od 2 m, da pri ulazu ili izlazu iz objekta moraju poštovati držanje rastojanja, odnosno da strpljivo sačekaju svoj red, da koriste lift samo ako ne mogu ići pješke, u liftu se u odnosu na kapacitet, veličinu, kao i potrebu držanja rastojanja od 2 m, određuje broj osoba koje ga mogu koristiti
  - c. **zaduživanjem zaposlenog** koji će voditi računa da propušta samo bezbjedan broj građana u objekat ili davanjem brojeva klijentima.
7. **Obezbjedite sredstva za higijenu ruku** zaposlenih (zidni dozeri za tečni sapun/dezinficijenti, dezinfekcione maramice). U suprotnom, preporučite zaposlenima da koriste lične zalihe sredstava za higijenu ruku, pored redovnog i čestog pranja ruku vodom i sapunom.
8. **Na radnom mjestu obezbjedite pojačanu dinamiku čišćenja, pranja i dezinfekcije** svih površina (podovi, rukohvati stepeništa, kvake, dovratnici, vrata, stakla, liftovi, toaleti) sredstvima na bazi hlora, dok se radne površine, tastaure, telefoni, miševi, mobilni telefoni, pribor za pisanje, heftanje, makaze, naočare i sve drugo što dolazi u direktan kontakt sa rukama, dezinfikuje sredstvom na bazi alkohola. Ukoliko niste u mogućnosti da bilo šta od navedenih preparata nabavite, preparati za održavanje higijene domaćinstva na bazi hlora takođe mogu poslužiti svrsi, pri čemu treba voditi računa o koncentraciji koja neće biti štetna po zdravlje ljudi.
9. **Naročito pojačajte održavanje higijene na:**
- a. kvakama ulaznih i prolaznih vrata
  - b. čvrstim površinama na šalterima, hemijskim olovkama
  - c. ručkama od liftova i dugmadima u liftu
  - d. kvakama od vrata
  - e. drškama gelendera na stepeništima
  - f. slavinama
  - g. dugmadima i ručkama WC-kotlića
  - h. dozerima sa sapunom
10. **Krpe koje se koriste za pranje i dezinfekciju redovno prati.** Ne koristiti i ne mješati iste krpe za brisanje podova i radnih površina (odvojeno prati u odnosu na ostale tkanine).
11. **Obezbjedite distancu između zaposlenih od najmanje 2 metra**, a poželjno i veću.
12. Ukoliko ne postoji fizička barijera između službenika i klijenata (staklo, pleksiglas i sl.), razmotrite **postavljanje fizičke barijere između zaposlenih i klijenata**. Samu barijeru je neophodno tokom radnog vremena dezinfikovati sa obe strane najmanje tri puta, najbolje posle svakog klijenta. Ukoliko je isto nemoguće, treba razmotriti drugačiju organizaciju rada.
13. **Insistirati na ON-LINE plaćanju usluga**, kad god to proces omogućuje
14. Izbjegavati kontakt sa novcem (papirnim i metalnim), odnosno kad god je to moguće organizovati plaćanje usluga platnim karticama ili mobilnim aplikacijama.
15. **U toaletima je neophodno obezbjediti stalan dotok zdravstveno ispravne vode**, upotrebu sapuna, papirnih ubrusa i dezinfekcionih sredstava. Ukoliko postoje aparati za sušenje ruku neophodno ih je najmanje tri puta na dan dezinfikovati, održavati filtere i adekvatno ih mjenjati.
16. **Preporučuje se upotreba vode za piće iz javnog vodovoda.** Ukoliko se koristi voda iz aparata, neohodna je redovna dezinfekcija svih slavina, ručica i djelova koji se hvataju ili pritiskaju pri punjenju čaša. Isto se odnosi na aparate za kafu.



17. **Za ishranu zaposlenih koristiti upakovanu hranu**, prije i nakon jela obavezno dezinfikovati ruke. Otpatke prikupljati u za to namjenski određene posude. Ne preporučuje se da u trpezariji ili prostoru za ishranu bude veći broj zaposlenih odjednom.
18. **Nakon povratka sa radnog mjesta kući obuću treba dezinfikovati hlornim preparatom** ili drugim dezinfekcionim sredstvom. Radnu obuću ne koristiti za druge namjene. U stambenim jedinicama ne nositi obuću koja se koristila za kretanje za otvorenom ili radnom mjestu.
19. **Zaposleni koji imaju obavezu nošenja uniformi, istu treba svaki dan da mijenjaju.** Ukoliko se radna odjeća pere kući, neophodno je istu prati na visokim temperaturama, a nakon sušenja, ukoliko vrsta materijala dozvoljava, peglati.

## Korišćenje klima uređaja

Centralni klima uređaj može da proširi prenosioc bolesti. Tokom epidemije, upotrebu centralne klimatizacije treba zaustaviti ili smanjiti. Obratite pažnju na sljedeće:

- Potrebno je očistiti i dezinfikovati klima uređaj;
- I ncentralizovanu klimatizaciju, treba redovno čistiti;
- Redovno otvarajte vrata i prozore da biste omogućili cirkulaciju svježeg vazduha.



Izbjegavajte bliske kontakte, rukovanje, grljenje, ljubljenje i budite na udaljenosti od 2 m od drugih

Izbjegavajte skupove i sastanke u gužvi

Izbjegavajte dodirivanje očiju, nosa i usta

Perite ruke sapunom i vodom najmanje 20 sekundi, posebno nakon toaleta, kivanja, kašljanja kao i prije i poslije jela

Zaštitite ostale tako što ćete ostati kod kuće ukoliko ste bolesni, prekrivanjem usta i nosa maramicom ukoliko kašljete ili kijate

Potražite informacije o epidemiji na site-u Instituta za javno zdravlje

***Uz podršku članova UZNRCG i BALcanOSH.net***

**Sve informacije na telefon +382 67 412 900 ili mail [uznr@t-com.me](mailto:uznr@t-com.me)**

[www.uznr.me](http://www.uznr.me) i <http://project-balcanosh.net/>