



## ZSPS ODPORÚČANÉ ZÁSADY CHOVANIA SA POČAS PANDÉMIE COVIDu-19

### VŠEOBECNÉ ZÁSADY PREVENTÍVNEHO CHOVANIA PRE ZAMESTNANCOV:

- Umývanie rúk - často mydlom a vodou, najmenej po dobu 20 sekúnd, zvlášť po kašli a kýchaní, pred jedením alebo prípravou jedla, po návšteve toalety, po manipulácii s peniazmi a poštovými zásielkami podávanými od klientov v rúškach a po návrate domov. Ak nie je k dispozícii mydlo a voda, treba použiť dezinfekčný gél na ruky, ale umývanie uprednostnite pred gélmi vždy, keď je to možné.
- Nedotýkať sa neumytými rukami očí, nosa i úst.
- Zakrývať si nos a ústa pri kašľaní a kýchaní jednorazovou papierovou vreckovkou a následne ju zahodiť do odpadkového koša.
- Pravidelne vetrať miestnosti.
- Preventívne odporúčame necestovať do postihnutých oblastí ani na súkromné účely.
- Zabezpečiť mechanickú očistu a dezinfekciu pracovných povrchov, kľučiek, vypínačov a toaliet dezinfekčnými prostriedkami (napr. SAVO).
- Vyhýbať sa blízkeho kontaktu s ľuďmi, ktorí javia príznaky nádchy alebo chrípky. Dodržiavajte vzdialenosť najmenej dva metre medzi vami a kýmkoľvek kto kašle alebo kýcha – pokiaľ je to možné využívať home office pri zamestnancoch, ktorí nie sú priamo vo výkone na práce, napr. stavby a ktorí sú starší ako 60 rokov – pri komunikácii v maximálnej možnej miere používať informačno-komunikačné technológie od mobilu, e-mailov až po napr. vzájomne odkomunikované messengere.
- Dodržiavať zdravú životosprávu doplnenú o konzumáciu vitamínov.
- Ak ste chorý, telefonicky kontaktujte svojho ošetrojúceho lekára, ktorý určí ďalší postup liečby. Ak sa dá, obmedzte návštevy priestorov s vyšším počtom ľudí.
- Nosenie ochranného rúška a respirátora má význam u chorej osoby s respiračným ochorením alebo u zdravej osoby, ktorá sa zdržuje v blízkosti človeka s respiračným ochorením.

### NÁVRHY OPATRENÍ PREVENTÍVNEHO CHOVANIA PRE ZAMESTNÁVATEĽOV V STAVEBNÍCTVE:

- Edukácia a komunikácia so zamestnancami o ochorení, prevencii, hygiene (letáky, postery, intranet, internet, SMS, denné bezpečnostné bleskovky), chorí majú zostať doma.
- Vytvorenie hotline COVID19 pre zamestnancov.
- Hygienické opatrenia:
  - Kontroly dodržiavania osobnej hygieny, umývania rúk, (mydla, gély, utierky, koše).
  - Zvýšená hygiena priestorov a povrchov, vetranie, vypnutie klimatizácie/odvetrávania.

- Fyzický odstup: Obmedziť fyzický kontakt na pracovisku na minimum, nepodávať ruky. Organizačné a technické opatrenia (zmennosť pri výdaji studenej stravy, plexisklá pri bližšom kontakte). Zabezpečiť odstup na pracovisku na min. 2 metre.
- Karanténne opatrenia:
  - Obmedzenie/zrušenie pracovných ciest.
  - Preverovanie zdravotnej situácie u subdodávateľov.
  - Zrušenie návštev v rámci spoločnosti.
  - Zrušenie všetkých hromadných podujatí, školení, vzdelávania, mítingov, porád, náhrada telekonferenciami.
  - Zrušenie rekondičných pobytov.
  - Zrušenie preventívnych lekárskech prehliadok.
  - Uzatvorenie všetkých jedální, náhrada studenou stravou.
  - Práca z domu pre zamestnancov.
  - Všetci zamestnanci, ktorých prítomnosť nie je nevyhnutná zostanú doma.
  - Zákaz vstupu do firmy chorým zamestnancom, zamestnancom s cestovateľskou anamnézou alebo s kontaktom na COVID 19.
  - Dodržiavanie rozstupov a plynulosti pri vstupe do závodu. Koordinácia s príslušnou obcou pri zachovaní dopravnej dostupnosti pre zamestnancov spoločnosti.
  - Organizovaný proces prezliekania a hygienickej očisty zamestnancov pri príchode a odchode so zamestnania.
- Komunikácia:
  - Denné telekonferenčné mítingy tímov, a v prípade väčšej spoločnosti najlepšie pandemickej komisie spoločnosti.
  - Komunikácia a koordinácia s príslušnými zdravotníckymi inštitúciami.
  - Denné monitorovanie absencii pracovníkov a monitorovanie stavu OOPP s dopĺňaním stavu.
- OOPP:
  - Poskytovanie tvárových rúšok všetkým zamestnancom.
  - Pokiaľ možno, v prípade nedostatku - výroba vlastných bavlnených rúšok.
  - Poskytovanie OOPP (okuliare + respirátor FFP3/polomasky s filtrom + rukavice) pre rizikových zamestnancov, ktorí z charakteru svojej práce prichádzajú do užšieho styku s inými zamestnancami (SBS, kontrolóri, vedúci, ai.).
  - Poskytovanie OOPP kľúčovým (najlepšie všetkým) zamestnancom (okuliare + respirátor FFP3/polomasky s filtrom + rukavice) spolu s organizačnými a technickými opatreniami na zachovanie min. odstupov 2 metre.
- Ďalšie opatrenia:
  - Selektívny/plošný teplotný skrining zamestnancov na pracovisku.
  - Záložne zmeny.
  - Karanténa kľúčových zamestnancov na pracovisku s pokračovaním v práci.
  - Testovanie zamestnancov na COVID19 s príslušnými zdravotníckymi inštitúciami.

## AKO POSTUPOVAŤ V PRÍPADE PODOZRIENIA NA COVID-19

- V prípade, ak máte podozrenie na výskyt ochorenia COVID-19 ( koronavírusu) a vyskytli sa u Vás príznaky ako napríklad kašeľ, bolesti hrdla, dýchavičnosť, horúčka a zároveň počas uplynulých 14 dní ste navštívili krajinu s potvrdeným výskytom tohto ochorenia alebo ste boli v kontakte s osobou pozitívnu na koronavírus, odporúčame postupovať nasledovne:
  - výlučne telefonicky kontaktovať svojho nadriadeného na pracovisku, ošetrojúceho lekára alebo operačné stredisko a informovať ich o svojom zdravotnom stave a cestovateľskej anamnéze,
  - nechodiť priamo do ambulancie všeobecného lekára alebo do nemocnice z dôvodu možného šírenia nákazy,
  - následne po konzultácii s lekárom, postupujte podľa telefonických pokynov,
  - v prípade, že máte akékoľvek otázky, kontaktujte odborníkov na nižšie uvedených kontaktoch.
- Odborníci sú Vám k dispozícii. SR zriadila infolinky funkčné 24 hodín denne, 7 dní v týždni. K dispozícii je priamy telefonický kontakt na **Národné centrum zdravotníckych informácií - 0800 221 234**



