

Практическое Руководство По Охране Здоровья и Технике Безопасности для Профсоюзов во Время Пандемии COVID-19



BWU
Building and Wood
Workers' International
www.bwui.org

BWI это глобальная федерация профсоюзов, объединяющая свободные и демократические профсоюзы в секторах строительства, промышленности строительных материалов, деревообработки и лесного хозяйства.

BWI объединяет 334 профсоюза, представляющих более 12 миллионов членов в 130 странах. Штаб квартира организации находится в Швейцарии в городе Женева, а региональные офисы в Панаме, Малайзии и Южной Африке.

Наша миссия заключается в защите и продвижении прав работников, улучшении условий труда и проживания работников в наших секторах. BWI прежде всего, придерживается подхода, основанного на правах человека. Цели BWI заключаются в: 1) продвижении и защите прав человека и прав профсоюзов; 2) усилении профсоюзов; 3) продвижении стабильного и высокого уровня занятости в наших секторах; и 4) усилении влияния на политику и возможности институтов и трехсторонних структур в наших секторах.

Практическое Руководство По Охране Здоровья и Технике Безопасности для Профсоюзов во Время Пандемии COVID-19

Целью данного инструмента является помощь профсоюзам в обеспечении безопасных условий труда в период пандемии COVID-19. Он призван облегчить принятие профсоюзами обоснованных решений, с тем чтобы профсоюзные работники и те, с кем они вступают в контакт в ходе профсоюзной деятельности, могли быть защищены от COVID-19.

Существует три практических руководства, созданных в виде деревьев принятия решений, которые позволяют профсоюзным работникам учитывать все аспекты своей рабочей среды и вносить необходимые коррективы для снижения риска заражения COVID-19. Руководства дополнены тремя рекомендациями, первая из которых содержит более подробную информацию для лучшего понимания COVID-19, представленную там, где это возможно, с точки зрения работника. Вторая и третья рекомендации содержат подробную и практическую информацию о СИЗ, уборке и дезинфекции.

Содержание

Руководство 1: Обеспечение безопасности офисов профсоюзов во время пандемии COVID-19	4
Руководство :2 Безопасное проведение запланированных профсоюзных мероприятий во время пандемии COVID-19	11
Руководство 3 Охрана труда и техника безопасности во время рутинной текущей работы профсоюза	18
Рекомендация 1: Понимание способов передачи, симптомов и профилактики COVID-19	22
Рекомендация 1А: Способы Передачи, Симптомы и Профилактика	22
Рекомендация 1В: Предотвращение распространения вируса на рабочем месте	27
Рекомендация 2: Вирус COVID-19: рекомендации по применению и руководство по безопасному использованию средств индивидуальной защиты (СИЗ)	31
Рекомендация 3: Вирус COVID-19: уборка и дезинфекция общественных помещений	37
Рекомендация 3А: Методы Уборки и Дезинфекции	37
Рекомендация 3В: Разведение Бытового Отбеливателя: Приготовление Дезинфицирующих Средств	40
Рекомендация 3С: Общественные места: частота уборки и дезинфекции	42

Руководство1

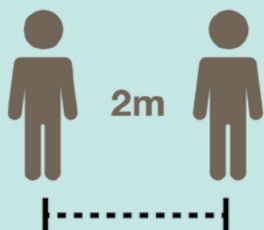
Обеспечение Безопасности Офисов Профсоюзов Во Время Пандемии COVID-19

Этот инструмент предназначен для облегчения управления офисами профсоюзов в условиях пандемии, чтобы гарантировать, что риск заражения COVID-19 минимален для сотрудников профсоюзов и других лиц, находящихся в помещении.



Заражение COVID-19 происходит в том числе воздушно-капельным путем, при нахождении рядом с инфицированным человеком, или через прикосновение к зараженным объектам, а затем к глазам, носу или рту.

В настоящем руководстве применяются следующие меры профилактики Covid-19.



Социальное дистанцирование:
обеспечение
дистанции 2 метра
между людьми



Проветривание



Ношение масок



**Чистота
офисных
помещений**

1. Социальное дистанцирование



Применяются ли рекомендуемые меры безопасности?

Все люди, использующие офисы профсоюзов, должны иметь возможность поддерживать дистанцию не менее 2 м между собой и другими людьми во время работы, встреч и при использовании общих помещений (комнаты отдыха, конференц-залы, туалеты и кухни).

По возможности следует ограничить все взаимодействия между различными группами лиц.

Каждое ли помещение в офисе профсоюза позволяет соблюдать требования социального дистанцирования?



ОЦЕНИТЕ РИСК



Оценка рисков и потребностей

Для чего используется каждое помещение?

Помещения с несколькими рабочими местами (компьютеры, столы, стулья).

Достаточно ли места для всех, кто пользуется данным помещением, чтобы соблюдать минимальную дистанцию 2 метра друг от друга?



Расположены ли рабочие места таким образом, чтобы каждый человек находился на расстоянии не менее 2 м от других сотрудников?



Помещения, используемые для регулярных встреч (комнаты отдыха, конференц-залы и т. д.).

Переходите к следующему вопросу.

Указывает ли организация пространства на то, что люди должны находиться на расстоянии 2 метров друг от друга?



Есть ли открытые пространства, которые также можно использовать для встреч и т. д.?



Расположите места так, чтобы они находились на расстоянии 2 метров друг от друга. Как можно чаще используйте открытые пространства



Найдите решение

Уменьшите скопление людей

Можно ли перенести некоторые рабочие места в другие комнаты?

Можно ли перенести некоторые рабочие места на улицу, например, на крытую веранду?



Рассмотрите возможность попеременного использования помещения. Устанавливайте смены. Попросите некоторых профсоюзных работников пользоваться офисом утром, а других — вечером.

Организируйте отдельные рабочие места так, чтобы между ними оставалось расстояние не менее 2 метров. Постарайтесь сделать так, чтобы сотрудники не находились лицом друг к другу.



Если между рабочими местами все еще недостаточно места, посмотрите, можно ли установить, где это необходимо, физические барьеры, такие как пластиковые защитные экраны, между рабочими местами.



Если в офисе достаточно свободного места, максимально уменьшите количество людей в каждой комнате, даже если при текущей расстановке возможно соблюдения дистанции в 2 метра.



Идеальным решением будет оставить одно рабочее место на помещение.

Уменьшите плотность пространства.

Уберите стулья и лишнюю мебель и организуйте пространство так, чтобы обеспечить безопасное расстояние между пользователями



1. Социальное дистанцирование



Оценка рисков и потребностей

Для коридоров или других зон, где посетители сидят или ожидают

Повторите описанную выше процедуру для комнат отдыха и конференц-залов. Если в помещении не предполагается сидячих мест, подумайте о разметке пола, чтобы указать безопасное расстояние, на котором люди должны находиться друг от друга.

Пространство офиса должно быть реорганизовано так, чтобы ограничить взаимодействие между группами лиц.

Кухни

Использование кухни должно быть ограничено как можно меньшим количеством людей.



Следует применять протоколы социального дистанцирования.



Найдите решение

Можно ли обеспечить чайниками каждую комнату, чтобы сотрудникам офиса не приходилось пользоваться кухней для приготовления чая?



Можно ли назначить одного человека, обеспеченного СИЗ (одноразовыми или стирающимися масками и перчатками), в чьи обязанности будет входить приготовление чая для всех и его раздача остальным?



2. Проветривание



Применяются ли рекомендуемые меры безопасности?

В хорошо проветриваемых и открытых помещениях риск распространения вируса значительно ниже, чем в замкнутых и плохо вентилируемых пространствах.



Работайте на улице, когда это возможно.



Избегайте плохо проветриваемых помещений. Если это неизбежно, уменьшите количество лиц, пользующихся такими комнатами, и число использований.



Избегайте работы в закрытых помещениях с кондиционерами, особенно если вентиляционные отверстия кондиционеров соединены между собой.



Оценка рисков и потребностей

Проверьте каждое помещение, чтобы убедиться, что воздух свободно циркулирует в пространстве.



Можно ли улучшить вентиляцию?

ЕСЛИ ДА



Найдите решение

Определите, что вы можете сделать.

Можно ли держать открытыми все окна и двери в офисе в рабочее время?

Можно ли разместить переносные вентиляторы таким образом, чтобы увеличить поток воздуха в каждом помещении?

Можно ли применить протоколы, чтоб гарантировать, что в рабочие часы офиса двери и окна остаются открытыми и работают вентиляторы?



3. Уборка, дезинфекция и гигиена



Применяются ли рекомендуемые меры безопасности?



Под уборкой понимается удаление микробов, сора и загрязнений с помощью мыла или моющего средства и воды.



Дезинфекция — это использование химических веществ для уничтожения микробов



Уборка с последующей дезинфекцией позволит эффективно удалить вирус COVID-19 с поверхностей и объектов.



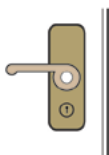
Коронавирус может жить на металлических, деревянных, пластиковых и других поверхностях до 1 недели. Поверхности могут быть повторно загрязнены после уборки и дезинфекции.

COVID-19 требует усиленных мер в процессе уборки и дезинфекции



Оценка рисков и потребностей

Определите зоны повышенного риска: часто используемые помещения/предметы и поверхности, к которым часто прикасаются



Например:

- двери
- полы
- окна
- поверхности, к которым люди склонны прислоняться
- перила
- дверные и оконные ручки
- рабочие места
- столы
- стулья
- переносные вентиляторы
- охлаждающие или нагревательные устройства
- краны
- раны
- раковины
- туалеты
- корзины для мусора
- выключатели
- клавиатуры компьютеров
- пульта дистанционного управления
- общее офисное оборудование
- ванные комнаты
- кухни и т. п.

Были ли введены практики и протоколы уборки и дезинфекции против COVID-19?

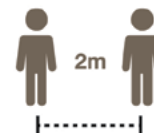


Определите другие объекты/поверхности, на которых может оставаться инфекция.

К ним относятся, например, шторы, чехлы для подушек, полотенца, материалы для уборки и удаления пыли, швабры и т. д.



Найдите решение



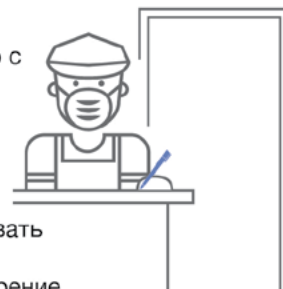
Внедрите практики борьбы с COVID-19 и протокол уборки и дезинфекции.



Все двери должны оставаться полностью открытыми, кроме тех дверей, которые должны быть закрыты из соображений безопасности.

Все материалы общего пользования, такие как журналы, книги, ручки и другие предметы, должны быть доступны сотруднику и продезинфицированы до и после использования.

Протоколы входа, например с использованием журналов посетителей, должны быть заменены бесконтактными системами, например, сотрудники службы безопасности могут записывать данные посетителей или фотографировать удостоверение личности посетителей с помощью мобильного телефона.



3. Уборка, дезинфекция и гигиена



Оценка рисков и потребностей

Учитывает ли протокол уборки и дезинфекции COVID-19 эти пункты? Включает ли протокол усиленные меры уборки?



Переходите к следующему вопросу.

Определите, какие предметы общего пользования можно закрепить за отдельными лицами, чтобы снизить риск заражения.

Это могут быть кружки, чайные чашки, канцелярские принадлежности, компьютеры, столы и т. д.



Были ли предметы общего пользования по возможности закреплены за лицами, постоянно находящимися в офисе?



Переходите к следующему вопросу.

Выявите новые потребности: например, дополнительные чистящие средства и требования к удалению мусора.

Достаточно ли баков с крышкой с педальным управлением и пластиковыми мешками для мусора для удаления потенциально загрязненного мусора, такого как салфетки, бумажные полотенца, соломинки, маски, одноразовые перчатки и т. д.? Расположены ли эти предметы так, чтобы они были легко доступны при необходимости?



Достаточны ли текущие поставки чистящих средств, оборудования, дезинфицирующих средств и т. д. для удовлетворения дополнительных требований?



Переходите к следующему разделу



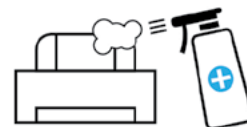
Найдите решение

Тщательная уборка и дезинфекция офисов профсоюзов должна проводиться один раз в день. В том числе должны очищаться полы, доступные оконные проемы, большие поверхности, к которым люди склонны прислоняться, двери, столы, стулья, столы, полки, шкафы, стойки, переносные вентиляторы, нагревательные и охлаждающие устройства, доступные вентиляционные отверстия для кондиционирования воздуха и т. д.



Предметы, которых часто касаются в течение дня, такие как дверные ручки, выключатели, краны, корзины для мусора, перила, или часто используемые помещения, такие как ванные комнаты и кухни, должны очищаться и дезинфицироваться не менее двух раз в день в рабочее время.

Общие предметы и офисное оборудование, такие как компьютерные клавиатуры, сенсорные экраны, принтеры и т. д., должны быть очищены и продезинфицированы до и после каждого использования.



Общие стаканы, чашки и тарелки должны быть хорошо вымыты моющим средством/мылом и горячей водой между использованием.

Мягкая мебель, такая как шторы и подушки, которые могут быть удалены на время пандемии без ущерба для функциональности офиса, должна быть убрана из офиса.

Мягкая мебель, такая как шторы, которые не могут быть сняты на время всего периода пандемии, должна регулярно стираться.

Области обивки, к которым часто прикасаются на диванах или стульях, таких как подлокотники, также должны быть продезинфицированы.

Полотенца в ванных комнатах следует снять или заменить одноразовыми бумажными полотенцами.

Решите проблему.

Убедитесь, что в помещениях достаточно закрытых контейнеров для мусора. Закупите контейнеры, крышки которых открываются с помощью ножной педали, чтобы люди не касались их руками, и используйте пакеты для мусора, которые легко достать из корзины.

Убедитесь, что имеется достаточный запас чистящих средств, оборудования и дезинфицирующих средств для удовлетворения новых потребностей.

Запас должен включать чистящие, дезинфицирующие средства и одноразовые салфетки/материалы для тех пользователей, кто вынужден касаться общего офисного оборудования.

Для получения подробной информации об уборке и дезинфекции: см. раздел «Рекомендация 3»

4. Индивидуальная защита: гигиена рук, маски и индивидуальные привычки



Применяются ли рекомендуемые меры безопасности?

Частое мытье рук водой с мылом в течение 20 секунд или, если мыло и вода недоступны, чистка рук дезинфицирующим средством на спиртовой основе, содержащим не менее 60% спирта, значительно снижает риск заражения и распространения вируса.



Ношение масок (или тканевых повязок для лица) также снижает риск заражения и распространения вируса.



Профсоюзы должны обеспечить доступ для всех пользователей офиса, включая посетителей, к маскам, мылу и воде или дезинфицирующему средству для рук, а также соблюдение правил социального дистанцирования (нахождение на расстоянии 2 метров от других людей столько, сколько это возможно).



Оценка рисков и потребностей

Есть ли в офисе достаточное количество помещений для регулярного мытья рук? Расположены ли некоторые из этих зон в ключевых местах, таких как вход в офис?



ЕСЛИ
ДА

ЕСЛИ
НЕТ

Были ли предоставлены мыло и дезинфицирующее средство для рук для посетителей и общего пользования?



ЕСЛИ
ДА

ЕСЛИ
НЕТ

Все в офисе носят маски? Имеют ли при себе посетители офиса маски или тканевые повязки для лица?



ЕСЛИ
ДА

ЕСЛИ
НЕТ

Следуют ли пользователи офиса, включая посетителей, мерам предосторожности в связи с COVID-19? Знают ли они, что должны делать?

В целом они:

- Моют или дезинфицируют руки?
- Носят маски?
- Соблюдают социальную дистанцию (держатся на расстоянии 2 м от других людей)?
- Воздерживаются от прикосновения к предметам, до которых им не следует дотрагиваться?

ЕСЛИ
НЕТ

ЕСЛИ
ДА

Переходите к следующему разделу



Найдите решение

Определите, что вы можете сделать

Можно ли увеличить количество средств для мытья рук? Есть ли краны внутри или снаружи офиса, которые на данный момент не используются?



Определите, что вы можете сделать

Можно ли разместить дезинфицирующие средства для рук и дозаторы, управляемые с помощью ножной педали, в офисе, в том числе для использования посетителями?



Определите, что вы можете сделать



Можно ли хранить запас тканевых масок в офисе, чтобы выдавать их посетителям и другим людям, которые приходят в офис без маски?

Внедрите протоколы

Убедитесь, что каждый информирован о том, что он должен делать для обеспечения безопасности всех пользователей офиса, их семей и сообществ.



Убедитесь, что люди понимают, почему их просят что-то сделать.



Убедитесь, что посетителям рассказывают о протоколах безопасности офиса, когда они входят в офис.

Разместите соответствующие плакаты в офисе.

5. Мониторинг, обучение и указатели



Применяются ли рекомендуемые меры безопасности?

После внедрения систем и протоколов важно обеспечить их применение в течение всего периода пандемии.



Оценка рисков и потребностей

и, при необходимости, обучение?

Были ли обычные офисные пользователи, персонал на кухне, клининговый и другой персонал устно проинформированы об офисных протоколах Covid-19 по охране труда, технике безопасности и правильном использовании средств индивидуальной защиты (СИЗ)?

Был ли клининговый персонал обучен безопасному обращению с потенциально загрязненным мусором и безопасному использованию любого нового дезинфицирующего средства? Были ли они обеспечены необходимыми СИЗ (перчатки, маски, халаты/фартуки и т. д.) и обучены использованию СИЗ?



Достаточно ли плакатов в офисе, чтобы напомнить людям о Протоколах охраны труда и техники безопасности при Covid-19? Эффективно ли их расположение? Это работает?



Эффективно ли осуществляется мониторинг?

Соблюдаются ли протоколы охраны труда и техники безопасности? Требуются ли дополнительные материалы, закупаемые на постоянной основе?



Завершите задание.



Найдите решение

Решите проблему

Утвердите новые обязанности по уборке и дезинфекции.

Информируйте постоянных пользователей офиса о любых обязанностях по уборке и дезинфекции, связанных с дезинфекцией общего офисного оборудования после его использования.

Убедитесь в наличии достаточного количества клинингового персонала для выполнения дополнительных требований по уборке и дезинфекции.

Обучите клининговый персонал безопасному обращению с потенциально загрязненным мусором и безопасному использованию любого нового дезинфицирующего средства.

Обеспечьте персонал надлежащими СИЗ и обучите правильному использованию СИЗ.

Решите проблему

Нет необходимости размещать информацию повсюду. Слишком большое количество информации сбивает с толку и требует времени для понимания.

Плакаты должны быть простыми и по возможности содержать картинки или инфографику. Размер должен быть достаточно большим, чтобы плакат можно было заметить.

Обращайте внимание, какая инструкция и где нужна, для кого она предназначена.

На входе в здание:

- Вымойте руки с мылом и водой или очистите их дезинфицирующим средством для рук перед тем, как войти
- Носите маску
- Держитесь на расстоянии 2 метров от других людей
- Не прикасайтесь к предметам без необходимости

В туалете:

- Мойте руки

Рядом с общим компьютером:

- Очистите и продезинфицируйте клавиатуру, мышь и столешницу после использования

Назначьте проверяющего

Возложите дополнительные обязанности по контролю и управлению на действующего профсоюзного работника, регулярно присутствующего в офисе.



Руководство 2

Безопасное проведение запланированных профсоюзных мероприятий во время пандемии COVID-19

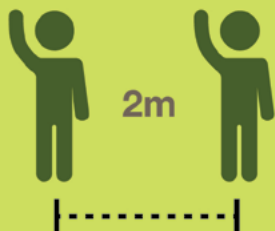
Этот инструмент предназначен для обеспечения руководством запланированных профсоюзных мероприятий, таких как большие собрания, тренинги, семинары и, если возникает необходимость, протесты и забастовки.

Большие скопления людей связаны с повышенным риском распространения вируса. Мероприятия с участием большого числа людей следует по возможности отложить до окончания пандемии. Если необходимы тренинги, встречи или другие мероприятия, следует приложить усилия для разделения больших групп на более мелкие.



Заражение COVID-19 происходит в том числе воздушно-капельным путем, при нахождении рядом с инфицированным человеком, или через прикосновение к зараженным объектам, а затем к глазам, носу или рту.

В настоящем руководстве применяются следующие меры профилактики COVID-19.



Социальное дистанцирование:
обеспечение соблюдения дистанции 2метра между людьми



Проветривание



Ношение масок



Чистота места

1. Место



Детали мероприятия



Оценка рисков и потребностей



Планируйте заранее. Найдите решение.

Подходит ли это место?

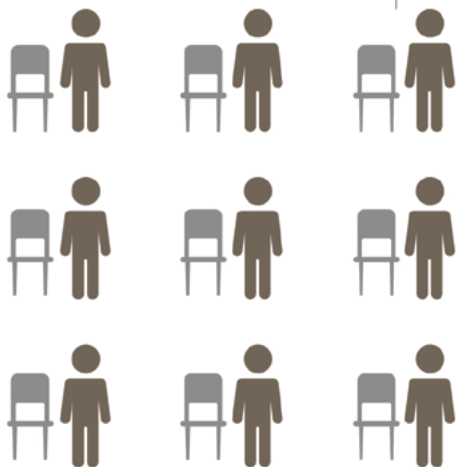
Где проходит это событие?



Социальное дистанцирование

Цифры:- Сколько всего там будет людей?

Дайте оценку



В помещении или на улице?



Достаточны ли размеры места, чтобы соблюсти расстояние в 2 метра между людьми в любое время?

ЕСЛИ ДА

Нельзя утверждать наверняка

Если есть выбор:- Предпочтительнее на открытом воздухе



Измерьте пространство.



Составьте план рассадки таким образом, чтобы между участниками было расстояние не менее 2 метров.

Оставьте периметр минимум 2 метра шириной вокруг зоны размещения участников.

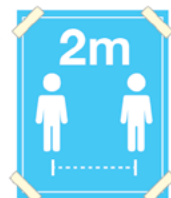
Оставьте достаточно места для людей, проводящих мероприятие, чтобы они могли сохранять дистанцию не менее 2 метров друг от друга.

Оставьте достаточно места, чтобы между лицами, проводящими мероприятие, и участниками сохранялось расстояние не менее 2 метров.

Оставьте достаточно места для людей, проводящих мероприятие, чтобы они могли передвигаться, не подходя ближе, чем на 2 метра к кому-либо еще.

Рассмотрите требования к социальному дистанцированию в точках входа и выхода с места проведения мероприятия.

Подумайте, какое еще пространство вам нужно для проведения мероприятий. Найдите дополнительное пространство для соблюдения требований социального дистанцирования.



Проведите оценку заново.

ЕСЛИ ДА

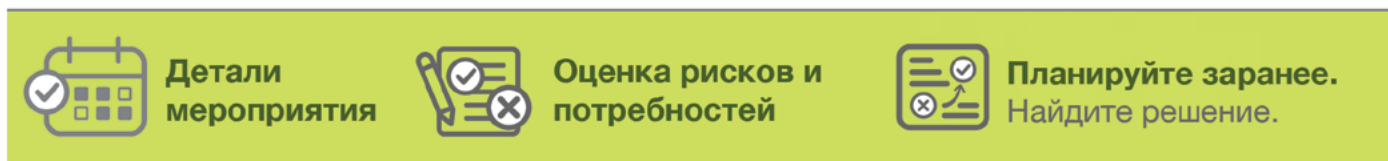
Достаточны ли размеры места?

ЕСЛИ НЕТ

Выберите другое место или разделите участников на более мелкие группы и проведите мероприятие повторно.

Переходите к следующему вопросу.

1. Место



Проветривание



Если мероприятие проводится в помещении, хорошо ли проветривается это место?

Дайте оценку

Уборка и дезинфекция



Была ли проведена уборка места, удалена ли инфекция?

Может ли воздух свободно циркулировать в пространстве?

ЕСЛИ НЕТ

ЕСЛИ ДА



Можно ли улучшить вентиляцию?

ЕСЛИ НЕТ

ЕСЛИ ДА

Выберите другое место.



Переходите к следующему вопросу.

Достаточно ли окон и дверей, чтобы воздух мог свободно циркулировать в пространстве?

Можно ли держать окна и двери открытыми во время мероприятия?

Достаточно ли работающих потолочных вентиляторов?

Можно ли использовать напольные вентиляторы, чтобы улучшить поток воздуха?

Достаточна ли высота потолков?

ЕСЛИ ДА

ЕСЛИ НЕТ

Проведите оценку заново.

Подумайте о выборе более подходящего места

Планируйте заранее.

Убедитесь, что все части помещения, используемые во время мероприятия, будут предварительно убраны и продезинфицированы. В том числе следует очистить полы, дверные ручки, поручни, краны, раковины, мусорные баки, напольные вентиляторы, кондиционеры или отопительные приборы, столы, стулья, выключатели, туалеты, рабочие места, пульты дистанционного управления, компьютеры, сенсорные экраны и т. д.

Убедитесь, что зоны, которые используются наиболее активно, например, туалеты, будут очищены и продезинфицированы несколько раз во время мероприятия. Удалите все полотенца из туалетов, при необходимости замените их бумажными полотенцами.

Обеспечьте достаточное количество закрытых педальных мусорных баков для утилизации мусора.

Примечание:

Кондиционированные помещения или помещения с центральным отоплением обычно не обеспечивают достаточную циркуляцию воздуха.

В вентиляционных отверстиях, служащих для отопления и охлаждения, также могут оставаться микробы.

Если помещение оборудовано кондиционером или системой центрального отопления, но при этом доступны открывающиеся окна, то разумнее открыть окна и использовать вентиляторы вместо кондиционеров.

Если нет другого варианта: проветрите помещение перед мероприятием, проведите уборку и продезинфицируйте вентиляционные отверстия кондиционеров или системы отопления, если это возможно, и следите, чтобы количество участников было как можно меньше.

Для получения подробной информации об уборке и дезинфекции: см. раздел «Рекомендация 3»;

2. Снабжение и оборудование



Детали мероприятия



Оценка рисков и потребностей



Планируйте заранее. Найдите решение.

Безопасная организация мероприятия

Представляют ли какие-либо части мероприятия повышенный риск заражения Covid-19?

Путем прикосновения к загрязненным предметам или через контакт с другими людьми?



Определите области, где используемые предметы могут распространять инфекцию через касания.

Есть ли какие-либо предметы, которые могут быть использованы несколькими людьми во время мероприятия? Например, микрофоны, рупоры, канцелярские принадлежности?

Существуют ли проблемные зоны, в которых несколько человек могут коснуться одного и того же объекта? Например, термосов для чая, ложек, ковшей, тарелок, кувшинов для воды и бутылок?



Уменьшите риск.

Сведите к минимуму перемещение участников и совместное использование объектов. Максимально усильте меры гигиены.

Приобретите достаточное количество канцелярских принадлежностей и других предметов, чтобы у каждый был свой собственный набор. Разместите их рядом с тем местом, где люди будут находиться перед началом мероприятия.

Обеспечьте организаторов мероприятий и выступающих собственными микрофонами или рупорами. Убедитесь, что предметы очищены и продезинфицированы перед использованием, или что между предварительным использованием и использованием во время мероприятия прошло достаточно времени, чтобы убедиться, что любой присутствующий вирус умер естественным путем (обычно требуется 72 часа).

Определите, какие предметы общего пользования могут использоваться только в единственном числе. Например. Требуется ли для проведения мероприятия передавать участникам микрофон?

Есть ли какие-то альтернативы? Можно ли установить больше микрофонов? Можно ли сократить число участников так, чтобы каждый мог быть услышан без микрофона?



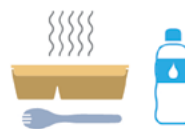
На мероприятии будут предложены чай или вода? Если да:

- Убедитесь, что чай (готовый) подается участникам на местах.
- Убедитесь, что пакетики сахара, палочки для размешивания, пакеты печенья и т. д. предоставляются каждому участнику на месте.
- Обеспечьте участников индивидуальными бутылками с водой.



Будет ли предложен обед во время мероприятия? Если да:

- Предоставляйте готовые блюда с крышкой или индивидуальные упакованные блюда участникам непосредственно за их столами/местом. Избегайте организации буфета или самостоятельного приготовления блюд.
- Сведите к минимуму количество лиц, разносящих блюда. Обеспечьте гигиену пищевых продуктов, безопасную утилизацию мусора и СИЗ (перчатки, маски) для тех, кто разносит еду.



Переходите к следующему вопросу.

3. Индивидуальная защита



Детали мероприятия



Оценка рисков и потребностей



Планируйте заранее. Найдите решение.

Какие средства индивидуальной защиты (СИЗ) необходимы для защиты организаторов мероприятий, персонала и участников от Covid-19 и для защиты от распространения вируса?

Дайте оценку.

Кто будет присутствовать на мероприятии, что они будут делать, какие СИЗ и другие материалы им понадобятся в связи с их деятельностью?

Были ли определены требования к СИЗ (маски, перчатки и т. д.) для данного мероприятия и обеспечены ли необходимые условия?



Переходите к следующему разделу.



Гарантируйте обеспечение необходимым

По меньшей мере:

Всем участникам, персоналу, докладчикам и организаторам мероприятий понадобятся тканевые маски/тканевые повязки для лица.



В наборы СИЗ для уборщиков должны входить перчатки, маски, фартуки и т. д., подходящие для использования в процессе дезинфекции. Защитные очки могут потребоваться, если в процессе дезинфекции существует риск попадания брызг.



Предоставленные СИЗ для сотрудников, занятых обработкой продуктов питания и официантов должны включать перчатки и маски.



Вам нужно будет убедиться, что лица, ответственные за уборку и раздачу продуктов питания, прошли достаточную подготовку по безопасному использованию СИЗ.



Для обеспечения гигиены рук во время мероприятия всем участникам, персоналу и организаторам мероприятия должны быть предоставлены индивидуальные флаконы дезинфицирующего средства для рук.



Для неспециальных СИЗ и безопасного использования СИЗ: см. раздел «Рекомендация 2»:



Протесты и забастовки

Протесты и забастовки нецелесообразны в условиях пандемии, поскольку они могут представлять высокий риск для здоровья и безопасности работников.



В случае, если протесты или забастовки неизбежны: - поддержание безопасной социальной дистанции (2 метра) между протестующими, обеспечение ношения масок всеми участниками и предварительный выбор ораторов, чтобы мегафоны или микрофоны могли быть индивидуально распределены, будут иметь значение для минимизации распространения COVID-19. Предоставление индивидуальных бутылок с водой, предварительно упакованных продуктов питания (при необходимости) и распространение информации о мерах по охране здоровья и безопасности в связи с COVID-19 снизит риск заражения.

Включение рекомендаций по охране труда и технике безопасности в период COVID-19 в организацию труда защитит работников от инфекции.

4. Подробности мероприятия



Детали мероприятия



Оценка рисков и потребностей



Планируйте заранее. Найдите решение.

Безопасная организация мероприятия

Существуют ли области, где требуется дополнительная организация или изменение?



Какова цель мероприятия?
Например:

Планируются ли мероприятия, которые потребуют от участников или организаторов мероприятия выполнения действий в тесном контакте друг с другом?



Ожидается ли присутствие на мероприятии маленьких детей?



Будут ли участники, персонал и другие лица в начале мероприятия устно проинформированы о мерах охраны здоровья и безопасности в связи с Covid-19, которые они, как ожидается, должны применять во время мероприятия?

Будут ли на мероприятии плакаты, напоминающие участникам о том, каких действий от них ждут?

Будут ли при входе на мероприятие предоставлены маски и дезинфицирующее средство для рук?



Был ли кто-нибудь назначен ответственным за мониторинг и управление аспектами здоровья и безопасности в связи с COVID-19 на данном мероприятии?



Переходите к следующему разделу.

Уменьшите риск.

Измените формат мероприятия, чтобы исключить или заменить действия, в которых невозможно поддерживать безопасную социальную дистанцию в 2 метра.

Проведите оценку заново.



Маленьким детям трудно соблюдать социальную дистанцию или применять другие меры безопасности в связи с Covid-19 на мероприятиях.

Однако запрет на участие детей в мероприятии часто означает, что женщины также смогут присутствовать.

Сделайте осознанный выбор

- Можете ли вы узнать, сколько детей ожидается и сколько им лет?
- Можете ли вы выяснить, располагают ли участницы возможностью оставить своих детей дома?
- Можете ли вы отложить мероприятие до окончания пандемии?



Решите проблему

5. Транспорт



Детали мероприятия



Оценка рисков и потребностей



Планируйте заранее. Найдите решение.

Общественный транспорт повышает риск заражения COVID-19



Как участники собираются добраться до места проведения мероприятия?

Дайте оценку.

Будет ли большинство участников пользоваться общественным транспортом, чтобы добраться до места назначения?



ПРИМЕЧАНИЕ: если есть выбор, то открытые транспортные средства предпочтительнее, чем автобусы, фургоны или легковые автомобили.

Является ли количество предоставленных транспортных средств достаточным для обеспечения безопасной социальной дистанции (2 метра) между пассажирами?

Можно ли держать открытыми окна транспортных средств во время поездки?

Можно ли предоставить пассажирам маски и дезинфицирующее средство для рук перед использованием транспорта?

Можно ли проинформировать пассажиров о протоколах охраны здоровья и безопасности в связи с COVID-19 до того, как они сядут в транспортное средство, чтобы обеспечить ношение масок и безопасную социальную дистанцию во время поездки?

Можно ли провести уборку и дезинфекцию транспортных средств перед их использованием участниками?



Завершите задание

Для уборки и дезинфекции транспорта: обратитесь к разделу «Рекомендация 3»

Проведите оценку заново.



Может ли профсоюз обеспечить транспорт?



Подумайте о том, чтобы обеспечить участников, пользующихся общественным транспортом или другим транспортом, масками и дезинфицирующим средством для рук перед поездкой.



Перед поездкой проинформируйте участников о важности социального дистанцирования в общественном транспорте.



Постарайтесь заранее организовать уборку и дезинфекцию любого арендованного транспорта или

Найдите место проведения мероприятия, которое расположено максимально близко от большинства участников.



О том, как безопасно пользоваться общественным транспортом: см. «Руководство 3»

Руководство 3

Охрана труда и техника безопасности во время рутинной работы профсоюза

Этот инструмент предназначен для обеспечения руководства по охране здоровья и безопасности работников профсоюзов. Это руководство применимо к обычным профсоюзным мероприятиям, таким как посещение объектов и фабрик, инспекции труда, встречи, беседы, интервью, опросы, организация рабочих и т. д. в тех случаях, когда профсоюзные работники имеют ограниченный контроль над окружающей средой.



Заражение COVID-19: - происходит в том числе воздушно-капельным путем, при нахождении рядом с инфицированным человеком или через прикосновение к зараженным объектам, а затем к глазам, носу или рту.

В настоящем руководстве применяются следующие меры профилактики COVID-19.








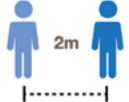










Социальное дистанцирование:
держитесь на расстоянии 2 метров от других людей.











Маски/СИЗ



Гигиена рук

 Передача коронавируса: как распространяется вирус	 Как защитить себя и других людей от вируса	 Что вам следует брать с собой
<p>Вирус передается воздушно-капельным путем, поэтому заражение возможно при тесном физическом контакте (в пределах 2 метров) с другими людьми, которые могут быть инфицированы.</p>  <p>Люди могут быть бессимптомными носителями вируса.</p> 	<p> Соблюдайте дистанцию в 2 метра с другими людьми.</p> <p> Не пожимайте руки, не обнимайтесь и не прикасайтесь к другим людям.</p> <p> По возможности разговаривайте/встречайтесь с людьми в хорошо проветриваемых местах. It is best to talk to people, or meet them, outside</p> <p> Носите маску.</p>	
<p>Вирус может передаваться через зараженные объекты и поверхности.</p>  <p>Вы можете заразиться вирусом, прикоснувшись к глазам, носу или рту после прикосновения к предмету, который побывал в руках инфицированного человека или находился рядом с инфицированным человеком.</p> 	<p> Не прикасайтесь к вещам без крайней необходимости.</p> <p> Не прикасайтесь к глазам, носу или рту, не вымыв предварительно руки с мылом и водой.</p> <p> Если нет доступа к мылу и воде, используйте вместо этого дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе.</p> <p> Избегайте еды и питья в столовых.</p> <p> Не делитесь едой.</p> <p> Не пользуйтесь общими бутылками с водой.</p> <p> Не делитесь другими предметами, такими как канцелярские принадлежности, телефоны, зарядные устройства и т. д.</p>	<p>По возможности приносите с собой еду и снеки.</p> <p>Берите с собой воду.</p>  <p>Берите с собой собственные канцелярские принадлежности и другие мелкие предметы, которые вам понадобятся в течение дня.</p> <p>Берите с собой мыло.</p>  <p>Носите с собой дезинфицирующее средство для рук.</p>

 Передача коронавируса: как распространяется вирус	 Как защитить себя и других людей от вируса	 Что вам следует брать с собой
<div data-bbox="145 349 475 584">  </div> <p data-bbox="119 622 483 705">Мытье рук с мылом и водой в течение 20 секунд убивает любой вирус на ваших руках.</p> <div data-bbox="172 797 392 965">  </div> <p data-bbox="119 1014 496 1211">Хотя мыло и вода более эффективны, использование дезинфицирующего средства для рук на спиртовой основе с содержанием спирта не менее 60% также убьет любой вирус на руках.</p>	<p data-bbox="571 336 911 365">Соблюдайте гигиену рук.</p> <p data-bbox="571 383 959 436">Мойте руки с мылом как можно чаще, особенно:</p> <ul data-bbox="571 454 1015 768" style="list-style-type: none"> • Перед приготовлением пищи или чая • Перед едой • После использования туалета • После того, как вы прикоснулись ко чему-либо, до чего могли дотронуться другие люди • После посещения рабочих мест и производства • После использования совместного или общественного транспорта <p data-bbox="571 790 983 929">При отсутствии воды и мыла используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе (с содержанием спирта не менее 60%).</p> <div data-bbox="584 949 692 1111">  </div> <p data-bbox="716 947 1026 1086">Нанесите дезинфицирующее средство на обе стороны рук и втирайте его до полного высыхания.</p> <div data-bbox="571 1140 692 1323">  </div> <p data-bbox="716 1155 995 1265">По возможности открывайте двери ногой или плечом, а не рукой.</p> <div data-bbox="828 1265 1010 1417">  </div> <p data-bbox="571 1379 1008 1518">Используйте салфетку для открытия и закрытия кранов, а также для прикосновения к другим предметам в общественных туалетах.</p> <p data-bbox="571 1568 850 1850">Выбрасывайте использованные салфетки в закрытый контейнер для мусора. Если такого нет, поместите грязные салфетки в одноразовый/пластиковый пакет и завяжите концы.</p> <div data-bbox="879 1556 1000 1742">  </div> <p data-bbox="571 1883 852 1966">Кашляйте и чихайте в локоть, а не в руки или в воздух.</p> <div data-bbox="879 1794 1007 2072">  </div>	

 Передача коронавируса: как распространяется вирус	 Как защитить себя и других людей от вируса	 Что вам следует брать с собой
<p>Общественный транспорт — это среда повышенного риска.</p>  <p>Неспециальные средства индивидуальной защиты</p> <p>(СИЗ), например, одноразовые или многоразовые (моющиеся) тканевые маски (или тканевые повязки для лица), одноразовые или многоразовые перчатки и одноразовые или многоразовые фартуки/халаты обеспечат защиту пользователей от Covid-19, если они используются должным образом и имеют низкий или средний риск воздействия.</p> <p>В большинстве случаев уровень риска для работников профсоюза будет не выше среднего.</p> <div data-bbox="132 1552 520 1702" style="background-color: #FFD700; padding: 5px; margin-top: 20px;"> <p>Для правильного использования масок и других неспециальных СИЗ: см. раздел «Рекомендация 2»:</p> </div>	<p>Открытые транспортные средства, такие как велосипеды, мотоциклы, открытые грузовики и вагоны, более безопасны, чем закрытые транспортные средства.</p>  <p>Избегайте использования общественного транспорта. Так как это среда повышенного риска.</p> <p>Если вы пользуетесь общественным транспортом:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Постарайтесь выбрать наиболее пустое транспортное средство с открытыми окнами • Старайтесь ни на что не опираться и ни к чему не прикасаться без крайней необходимости • Старайтесь сидеть как можно дальше от других людей • Носите маску <p>Вымойте руки с мылом и водой или примените дезинфицирующее средство для рук после того, как вы воспользовались общественным транспортом или общим транспортом.</p>  <p>Носите маску, когда вы находитесь рядом с другими людьми и когда вы находитесь в помещении, даже если там больше никого нет (вирус может оставаться в воздухе после того, как инфицированный человек покинул помещение).</p> <p>Определите свой уровень риска. Перчатки и халаты/фартуки можно носить в дополнение к маскам, если вы находитесь в среде повышенного риска.</p> <p>Если вы вынуждены находиться ближе, чем на расстоянии 2 метра от зараженного коронавирусом, или если вы собираетесь оказывать помощь такому лицу, подумайте о ношении защиты для глаз в дополнение к маске, перчаткам и фартуку/халату.</p> <p>Профсоюзным работникам, у которых есть существующие проблемы со здоровьем, что повышает их риск серьезно заболеть, если они заразятся Covid-19, следует избегать сред высокого риска. См.: лица из группы высокого риска в разделе «Рекомендация 1А»</p> <div data-bbox="579 1899 1021 2049" style="background-color: #FFD700; padding: 5px; margin-top: 20px;"> <p>Для получения подробной информации о симптомах, личном риске и защите: см. раздел «Рекомендация 1»</p> </div>	<p>Носите с собой пачку салфеток.</p>  <p>Носите одноразовые пластиковые пакеты для безопасной утилизации или хранения использованных/грязных личных вещей и использованных СИЗ.</p>  <p>Носите с собой запас чистых тканевых масок и любые другие СИЗ, которые вам могут понадобиться в течение дня.</p>

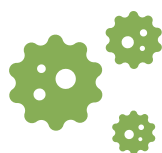
Рекомендация 1

Понимание способов передачи, симптомов и профилактики COVID-19

Эта рекомендация содержит основную информацию о COVID-19. Она предназначена для оказания помощи в оценке рисков и принятии обоснованных решений в условиях пандемии. Она также содержит информацию о том, как люди могут защитить себя от коронавируса и какие шаги им следует предпринять в случае заражения COVID-19, а также о том, как замедлить распространение болезни в более широком смысле, особенно на рабочем месте.

Рекомендация 1А: Способы Передачи, Симптомы и Профилактика

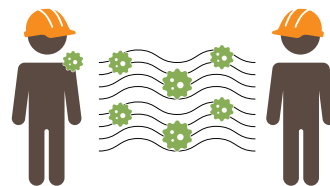
Что представляет собой COVID-19?



«Коронавирус» — это термин, используемый для обозначения большого семейства вирусов, которые могут вызывать болезни, в том числе даже обычную простуду. Название «Новый тип коронавируса» (означает именно «неизвестный ранее») стало широко употребляться для обозначения нового вируса и болезни, которая вспыхнула в декабре 2019 года в Ухане, Китай. Всемирная организация здравоохранения назвала болезнь, которая вызвана новым типом коронавируса, COVID-19. Препараты и лечение используются для снятия симптомов заболевания, но в настоящее время не существует лекарства или лечения, которые могли бы предотвратить или вылечить COVID-19.

How is COVID-19 transmitted?

Мы знаем, что COVID-19 передается от человека к человеку через маленькие капельки из носа или рта зараженного COVID-19, появляющиеся при выдыхании, кашле или чихании. Эти капли попадают на предметы и поверхности, расположенные вблизи человека, а также на его тело и одежду. Вы можете заразиться COVID-19, прикоснувшись к больному человеку и предметам или поверхностям, где осели капли, а затем дотронувшись до глаз, носа или рта. Вы также можете заразиться COVID-19, если вдохнете капли, которые выделил человек с COVID-19 при кашле или дыхании. Чем дольше вы находитесь рядом с носителем COVID-19, тем выше вероятность того, что вы заразитесь COVID-19. Таким образом, существует больший риск подхватить COVID-19 во время совместной работы с кем-то, кто переносит это заболевание, чем от встречи с человеком, зараженным COVID-19, на улице.



Риск заразиться COVID-19 от кого-то, кто вообще не проявляет симптомов заболевания, крайне низок. Однако у многих с COVID-19 в самом начале проявляются только легкие симптомы. Поэтому вы можете заразиться COVID-19 и распространить вирус, не зная об этом вообще или до того, как узнаете о наличии заболевания..

Вы можете заразиться COVID-19:

В случае тесного контакта с инфицированным человеком (в пределах 2 метров):

- i. При вдыхании капель, выделяемых инфицированным человеком при чихании, кашле, разговоре или дыхании, или
- ii. Когда капли, выделяемые инфицированным человеком, попадают на ваши глаза, нос или рот.



Новый тип коронавируса может оставаться в воздухе в течение нескольких часов, в зависимости от эффективности вентиляции в помещении

Через прикосновения к поверхностям или предметам, загрязненным инфицированным человеком, а затем к глазам, носу или рту без мытья рук водой с мылом или без использования дезинфицирующего средства для рук.

Коронавирус может жить на поверхностях и предметах до 7 дней.

COVID-19 опасен тем, что:

1. Заразиться очень легко, и в случае заражения вы также легко можете передать его другим людям, включая тех, с кем вы вместе работаете, или свою семью.
2. Если вы заболите COVID-19, вам, скорее всего, станет лучше через неделю без приема лекарств, но в некоторых случаях болезнь у зараженных COVID-19 протекает крайне тяжело и может привести к госпитализации.
3. Некоторые люди, инфицированные COVID-19, умрут.
4. У некоторых инфицированных COVID-19 не будет наблюдаться ни плохого самочувствия, ни каких-либо симптомов. Это означает, что вы можете заразиться COVID-19 от людей, которые не выглядят больными и не знают, что они инфицированы..



Симптомы COVID-19 и что мне следует делать, если я подозреваю у себя COVID-19?

Симптомы:

Не все типа кашля, простуды или болезни вызваны COVID-19. У вас может быть COVID-19, если:

- ▶ У вас затруднено дыхание.
- ▶ У вас лихорадка или вы измерили температуру, и она составляет 37 ° C или более.
- ▶ У вас появился кашель.
- ▶ У вас начало болеть горло.
- ▶ Вы больше не чувствуете запах или вкус пищи.
- ▶ Вы ощущаете утомление или усталость
- ▶ У вас заложенность носа или насморк.
- ▶ У вас болит голова
- ▶ У вас болят мышцы или тело.
- ▶ У вас появляется сыпь, диарея, тошнота или рвота.



Каков риск заболеть COVID19?

В случае проявления общих симптомов у вас может быть COVID-19, или любой другой коронавирус, или другая болезнь, такая как грипп или простуда. Эксперты в области здравоохранения считают, что большинство из нас перенесет COVID-19, если в ближайшее время не будет разработана вакцина.

Это может пугать, но большинство из тех, кто заразится этой болезнью, перенесет заболевание в легкой форме и выздоровеет без какого-либо специального лечения. У некоторых заболевание пройдет бессимптомно и без плохого самочувствия. Таким людям важно подумать о риске передачи COVID-19 друзьям и родственникам, которые могут быть более уязвимы.

Примерно 1 из 6 человек, инфицированных COVID-19, серьезно заболевает и испытывает трудности с дыханием. Лица, входящие в группы наибольшего риска, это пожилые люди, а также те, у кого есть серьезные медицинские проблемы, такие как повышенное кровяное давление, проблемы с сердцем или диабет, поскольку в случае заражения COVID-19 у них могут развиваться опасные осложнения. Люди с другими хроническими заболеваниями, такими как астма, также находятся в группе риска.

Что вам следует делать, если вы подозреваете, что инфицированы COVID-19?

Оставайтесь дома, если вам нездоровится, и не ходите в общественные места или на работу. Многие работники боятся брать больничный и рисковать своей работой, поэтому важно, чтобы подобные проблемы были решены. Поговорите со своим работодателем и представителем профсоюза о том, какой должна быть процедура, если работник плохо себя чувствует. Работодатели обязаны по закону поддерживать безопасную и здоровую рабочую среду, а больной сотрудник ставит под угрозу здоровье других работников.



Если у вас есть симптомы COVID-19, вы должны немедленно самоизолировать и отслеживать изменения своего состояния. Если люди начнут обращаться в медицинские учреждения, не нуждаясь в немедленной медицинской помощи, клиники и больницы не смогут справиться с наплывом посетителей, а вы подвергнете себя большому риску заражения.

Если симптомы усиливаются, позвоните по выделенным вашим правительством телефонным номерам, и вы получите инструкции о том, что делать, или обратитесь в назначенные медицинские центры и больницы, которые занимаются случаями COVID-19.

Если вы думаете, что инфицированы COVID-19:

- ▶ Оставайтесь дома.
- ▶ Пейте много жидкости и избегайте обезвоживания.
- ▶ Принимайте рекомендуемую суточную дозу парацетамола при лихорадке и боли.
- ▶ Делайте ингаляции, чтобы облегчить заложенность в носовых пазухах и грудной клетке.
- ▶ Некоторые люди подвергнутся БОЛЕЕ ВЫСОКОМУ РИСКУ серьезно заболеть, если они заразятся COVID-19, и им может потребоваться дополнительное лечение или специальная медицинская консультация, чтобы снизить этот риск.

В случае появления этих симптомов обратитесь за неотложной медицинской помощью:



- ✓ Затрудненное дыхание
- ✓ Постоянная боль или давление в грудной клетке
- ✓ Появившаяся спутанность сознания
- ✓ Неспособность проснуться или оставаться в состоянии бодрствования
- ✓ Синеватые губы или лицо
- ✓ Вы очень плохо себя чувствуете

Обратитесь к врачу, как только проявятся первые симптомы, если:

- ▶ Вам 65 лет или больше.
- ▶ Вы страдаете сильной степенью ожирения.
- ▶ Если у вас есть фоновое заболевание, особенно если это состояние плохо поддается контролю. Например, если у вас есть
 - » Хроническое заболевание легких или астма средней-сильной тяжести.
 - » Серьезное заболевание сердца.
 - » Хроническое заболевание почек и/или текущий диализ.
 - » Диабет (сахарный).
 - » Или если ваш иммунитет ослаблен по другим причинам, например,
 - Если у вас рак.
 - Если у вас плохо контролируемый ВИЧ/СПИД.
 - Если вы перенесли трансплантацию костного мозга или органов.
 - Если у вас есть нарушение гемоглобина крови (талассемия, серповидно-клеточная анемия и т. д.).
 - Если вы заядлый курильщик.
 - Если у вас иммунодефицит.
 - Если вы длительное время принимали кортикостероиды или другие препараты, ослабляющие иммунитет.



Можете ли вы сдать тест на COVID-19?

На данный момент во многих странах правительства создали специальные государственные больницы или центры, где вы можете пройти тестирование. В некоторых странах вы также можете пройти тестирование в частных клиниках или больницах, но, как правило, такой тест стоит дорого.



В большинстве стран вы можете пройти тестирование:

- ▶ Если вы плохо себя чувствуете и/или у вас проявились симптомы COVID-19.
- ▶ Если у вас был контакт с кем-то, кто инфицирован COVID-19, или с кем-то, у кого подозревают это заболевание.
- ▶ Если вы прибыли из района повышенного риска.
- ▶ Если у вас проявляются симптомы заболевания.
- ▶ Если вы работали в или посещали медицинское учреждение, занимающееся пациентами с COVID-19

Пожалуйста, позвоните по номерам, предоставленным вашим правительством, или посетите их веб-сайт для получения дополнительной информации о том, что делать, если вы считаете, что вам нужно пройти тестирование.

Как я могу защититься от заражения?

I. Облюдайте гигиену рук

Регулярно и тщательно мойте руки с мылом и водой. Вы также можете использовать дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе в качестве временной меры, если у вас нет доступа к воде и мылу, но его трудно найти, а цена может быть высока. Обычное мыло хорошо убивает вирус. Мытье рук с мылом и водой в течение 20 секунд убивает любой вирус на руках.

- ▶ Мойте руки с мылом как можно чаще.
- ▶ Особенно это следует делать перед:
 - » едой
 - » питьем
 - » приготовлением пищи
 - » надеванием маски, перчаток или других средств индивидуальной защиты (СИЗ)
- ▶ Также обязательно мойте руки после:
 - » использования ванной комнаты
 - » прикосновения к поверхностям или предметам, которых другие люди, вероятно, касались или использовали, таким как дверные ручки и перила
 - » уборки
 - » оказания помощи больному человеку



Если мыло и вода недоступны, то очистите руки дезинфицирующим средством на спиртовой основе. Эффективное дезинфицирующее средство для рук должно содержать не менее 60% этанола (спирта). Втирайте дезинфицирующее средство в поверхности рук до полного высыхания.

II. Носите маску и оставайтесь осведомленными

- ▶ Тканевая маска (или тканевая повязка для лица), которая закрывает ваш нос и рот, защитит вас и других людей.
- ▶ Не прикасайтесь к глазам, носу или рту, если вы не вымыли или не продезинфицировали руки.
- ▶ Не пожимайте руки, не обнимайте людей и не прикасайтесь к ним.
- ▶ Не прикасайтесь к поверхностям или предметам без крайней необходимости.
- ▶ Не прикасайтесь к внешней стороне маски (или тканевой повязки для лица).

Если вам нужно снять или поправить маску или повязку для лица, прикоснитесь к ушным петлям, тесемкам и т. д., а не к той части маски/повязки для лица, которая закрывает ваше лицо.

- ▶ Избегайте контакта с больными людьми или с теми, кто кашляет или чихает. Отходите в сторону.
- ▶ Кашляйте и чихайте в локоть или в салфетку, но НЕ в руку.

Немедленно выбросьте использованную салфетку в закрытое ведро или одноразовый/пластиковый пакет (завяжите концы пакета), а затем вымойте руки.

- ▶ Избегайте совместного использования с другими людьми предметов, таких как тарелки, стаканы, канцелярские принадлежности и т. д. вне вашего дома.
- ▶ Не используйте чужой телефон.
- ▶ По возможности носите с собой бутылку воды, мыло и дезинфицирующее средство для рук.
- ▶ Если есть возможность, не используйте столовые и кухни на рабочем месте. Старайтесь приносить еду из дома.

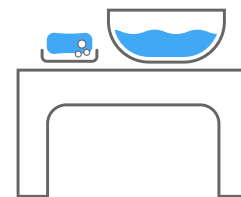
III. Соблюдайте социальную дистанцию

- ▶ Всегда соблюдайте дистанцию не менее 2 метров между собой и другими людьми, когда вы находитесь вне дома.
- ▶ Стойте или сидите на расстоянии не менее 2 метров от других людей, когда вы разговариваете с ними, работаете, едите или стоите в очереди.
- ▶ Не пожимайте руки, не прикасайтесь, не обнимайте и не целуйте других людей.
- ▶ Сведите время контакта с другими людьми вне дома к минимуму. Разговоры должны быть короткими, не задерживайтесь.
- ▶ По возможности встречайтесь с другими людьми на улице, а не в помещении.
- ▶ Оставайтесь дома как можно дольше.

По возможности избегайте людных мест. (Например, переполненных автобусов или поездов, переполненных комнат, конференц-залов и рынков).

Что делать, если у вас нет доступа к проточной воде, чтобы вымыть руки?

Мы постоянно слышим, что необходимо мыть руки, чтобы остановить распространение COVID-19. Но что делать, если у вас нет доступа к проточной воде? Хотя мы не должны забывать, что правительство несет ответственность за предоставление воды в качестве одного из прав человека, хорошая новость заключается в том, что небольшого количества достаточно воды, чтобы уничтожить вирус во время мытья рук. И, хотя чистая вода предпочтительнее, можно обойтись и без нее. То, что вам действительно необходимо, это мыло, причем подойдет любое мыло.

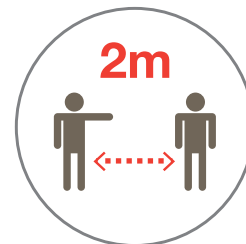


Необходимо небольшое количество воды, чтобы взбить мыльную пенку, после чего вы можете тереть руки друг о друга в течение по крайней мере 20 секунд. Вымойте ладони, между пальцами, большие пальцы, верхнюю часть рук и запястья. Именно мыло разрушает вирус, потому что оно растворяет жировой слой, который окружает вирус. Этот слой распадается, и вирус становится неактивным. Мыло нейтрализует защиту вируса. Когда вы ополаскиваете руки, вы смываете неактивные части разрушенного вируса, поэтому достаточно лишь небольшого количества воды, необязательно чистой, чтобы сделать это.

Чтобы обезопасить себя и окружающих в отсутствие проточной воды, поставьте миску или ведро с водой, с маленькой чашкой и куском мыла в пределах досягаемости и мойте руки так часто, как только можете, и настаивайте, чтобы другие делали то же самое. Вы также можете носить с собой мыло и бутылку с водой, если проводите время вне дома. Мы все можем найти решения, даже если воды не так много. Мыло — наше лучшее средство для уничтожения вируса.

Зачем нам социальное дистанцирование?

Социальное дистанцирование или «физическое дистанцирование» — это ключевая стратегия, используемая при ответных мерах на COVID-19. Термин означает намеренное увеличение физического пространства между людьми, чтобы избежать распространения болезни. Это необходимо потому, что ограничение взаимодействия между людьми уменьшает риск распространения вируса.



Советы о социальном дистанцировании, особенно соблюдении расстояния по меньшей мере метр (предпочтительнее — два метра) друг от друга, кажутся неприменимыми к реальности во многих странах, где люди должны пользоваться общественным транспортом, находиться на улицах и ходить на работу.

Но каждый вклад, который вы можете внести в ограничение взаимодействий, помогает замедлить распространение заболевания.

Отмените все несущественные поездки и визиты. Молитесь дома, не посещайте церковь, мечеть или храм. Откажитесь от похода в бар: выпивайте дома или на свежем воздухе. Не находитесь рядом и не делите пространство, особенно в помещении, с людьми, с которыми вы не проживаете вместе.

Если это возможно, избегайте общественного транспорта и идите пешком, чтобы добраться до необходимого вам места. Оказывайте как можно больше поддержки уличным торговцам и местным магазинам. Если вам необходимо отправиться в магазин, делайте это в то время, когда он наиболее свободен и не в часы, когда люди едут на работу или с работы. Постарайтесь ограничить количество перемещений, выполняя несколько дел за один выход из дома. Соседи могут помогать друг другу, делая покупки для тех, кто должен идти на работу, и для тех, кто подвергается большему риску, сокращая таким образом количество людей, пользующихся общественным транспортом и находящихся на улицах.

Почему вводится карантин?

Когда COVID-19 быстро распространяется, то есть число ежедневных случаев заболевания очень резко растет, правительства могут попытаться замедлить распространение этой болезни. Мы должны замедлить распространение заболевания, чтобы медицинские службы, которые и без того имеют весьма ограниченные ресурсы, могли справиться с тем количеством людей, которые будут нуждаться в критической помощи пациентам. Если болезнь распространится слишком быстро, медицинские учреждения не смогут справиться и случится кризис.



Ограничительные меры могут включать закрытие мест отправления культа, школ и других учебных заведений, введение ограничений на поездки, закрытие общественных мест, поощрение тех, кто может работать из дома, и сокращение числа людей, которые могут присутствовать на общественных собраниях. Эти ограничения являются частью стратегии социального дистанцирования, принятой для замедления распространения болезни, и часто осуществляются под общим названием «карантин».

Но, хотя подобные меры могут по-прежнему вводиться, правительства и работодатели все более неохотно закрывают рабочие места из-за воздействия, которое это оказывает на экономику и бизнес. Это означает, что рабочие, вероятно, продолжат свою деятельность во время следующего карантина. Таким образом, крайне важно, чтобы работники прошли обучение и профессиональную подготовку, связанную с факторами риска COVID-19 и мерам защиты от вируса.

Рекомендация 1В: Предотвращение распространения вируса на рабочем месте

Как управлять рисками на рабочем месте

Many workers will have to continue to go to work despite the COVID-19 pandemic and our country is relying on them going to work. It is important to ensure safe work practices are in place at your workplace which includes personal hygiene such as being able to wash your hands frequently or have access to alcohol-based hand sanitiser. You must also be able to keep your work areas clean and have access to disinfectants to wipe down work surfaces. Physical contact between workers must be minimised and you should always be able to maintain at least a one metre distance away from a co-worker and increasingly the recommendation is 2 metres.

Организованные рабочие места — это безопасные рабочие места. Требования, выдвинутые работодателям, следующие:

- ▶ Признание COVID-19 проблемой гигиены труда, проведение идентификации опасностей и оценки рисков и информирование работников.
- ▶ Работники должны получать своевременное обучение и профессиональную подготовку по факторам риска COVID-19 и мерам защиты.
- ▶ Обеспечьте надлежащую защиту в виде средств индивидуальной защиты (СИЗ) по мере необходимости и поддерживайте здоровую рабочую среду с достаточной вентиляцией и соблюдением правил физического дистанцирования.
- ▶ Обеспечьте работников более безопасными средствами передвижения на работу и с работы, такими, где можно поддерживать необходимую физическую дистанцию. Откажитесь от перевозки работников в переполненных фургонах или грузовиках, при необходимости используйте дополнительные транспортные средства.
- ▶ Регулярно проводите глубокую очистку рабочих зон, транспорта, общих инструментов и оборудования.
- ▶ Организуйте бесплатное тестирование для работников и их семей, чтобы они не пользовались общественным транспортом и не приезжали на работу, если у них проявились симптомы заболевания.
- ▶ Предоставлять работникам и представителям профсоюзов прозрачную и своевременную информацию об инфекциях на рабочем месте.
- ▶ Обеспечьте бесплатное медицинское лечение для работников, инфицированных COVID-19, и разрешите работникам, которые больны и подозревают, что у них COVID-19, самоизолироваться дома с полной оплатой труда. Те, кто находится в группе высокого риска серьезного воздействия на здоровье в случае инфицирования COVID-19, должны оставаться дома с полной оплатой труда.
- ▶ Введите в действие такие меры, как вахты или работа по сменам, потому что меньшее количество работников в любое время снижает риск передачи вируса. Кроме того, неосновной персонал и те, кто может работать из дома, должны оставаться дома с полной оплатой труда.
- ▶ Работники, которые больны и вынуждены самоизолироваться, должны получать специальный отпуск и не должны использовать свой ежегодный отпуск или быть вынуждены брать неоплачиваемый отпуск.

Как предотвратить дальнейшее распространение COVID-19, если один или несколько сотрудников на рабочем месте заболеют

Important terms and what they mean	
Что такое карантин?	<p>Карантин используется для того, чтобы не позволять человеку, который мог подвергнуться воздействию COVID-19, контактировать с другими людьми в случае, если он был инфицирован, но не проявляет симптомов болезни.</p> <p>Люди, находящиеся в карантине, должны оставаться дома, избегать контактов с другими членами семьи и следить за своим здоровьем в течение 14 дней после того, как они вступили в контакт с человеком, инфицированным COVID-19.</p> <p>*Мониторинг вашего здоровья: измеряйте температуру два раза в день и следите за другими симптомами.</p>
Что такое изоляция?	<p>Изоляция используется для отделения людей, инфицированных вирусом (тех, кто болен COVID-19), тех, у кого нет симптомов, но есть положительный результат теста на COVID-19, и тех, кто был протестирован на COVID-19 и ждет результатов теста), от людей, которые не инфицированы.</p> <p>Лица, которые находятся в изоляции, должны оставаться дома до тех пор, пока им не станет безопасно контактировать с другими людьми. Они также должны держаться как можно дальше от других членов семьи.</p> <p>Снова безопасно находиться рядом с другими людьми, если:</p> <ul style="list-style-type: none"> » У вас не было лихорадки в течение 3 дней, и » наметилось ослабление симптомов, связанных с респираторной функцией (например, кашель, затруднение дыхания), и » прошло уже 10 дней с тех пор, как симптомы впервые появились. <p style="text-align: center;">ИЛИ</p> <ul style="list-style-type: none"> » У вас было два отрицательных результата теста подряд, по крайней мере, с интервалом в 24 часа. » Людям с заболеваниями, которые ослабляют их иммунную систему, возможно, придется дольше оставаться дома.
Что включает в себя тестирование на covid-19?	<p>Медицинский работник возьмет образец из вашей дыхательной системы, например мазок из внутренней части носа, чтобы проверить, заражены ли вы в данный момент вирусом.</p> <p>Если вы не заражены вирусом во время тестирования, это не означает, что вы не можете заразиться вирусом от кого-то позже и заболеть. Социальное дистанцирование, маски, гигиена рук и другие меры защиты от COVID-19 должны по-прежнему применяться, даже если у вас отрицательный результат теста на COVID-19.</p> <p><i>Доступность тестов и протоколов тестирования зависит от страны и вашего местоположения.</i></p>
Что такое отслеживание контактов?	<p>Отслеживание контактов включает в себя идентификацию лиц, которые, возможно, вступили в тесный контакт с кем-то, кто заражен COVID-19, с тем чтобы лица, подвергшиеся воздействию вируса, могли быть помещены в карантин или призваны к карантину на добровольной основе, даже если у них нет симптомов заболевания.</p> <p><i>Отслеживание контактов помогает предотвратить распространение инфекции на рабочем месте. Процедура может осуществляться органами здравоохранения, работодателями или самостоятельно профсоюзом или работниками.</i></p>
Что такое предупреждение передачи инфекции?	<p>Предупреждение передачи инфекции — это любой метод, используемый для предотвращения передачи болезни от одного человека к другому. Предупреждение передачи COVID-19 включает социальное дистанцирование, изоляцию, карантин, маски и другие СИЗ, гигиену рук, проветривание, уборку и дезинфекцию и т. д.</p>

Применение мер предупреждения передачи инфекции в профсоюзной среде

Социальное дистанцирование (см. раздел «Рекомендация 1А»)

Изоляция

- ▶ Лиц, у которых проявляются симптомы COVID-19 или которые не проявляют видимых симптомов, но имеют положительный результат теста на это заболевание, следует попросить не приходить на работу, не пользоваться офисами профсоюзов и не участвовать в собраниях или любой другой профсоюзной деятельности, требующей физического присутствия или контакта с другими людьми, пока заболевание не пройдет.
- ▶ Попросите инфицированных работников вернуться домой и побыть в отпуске в течение необходимого периода изоляции.
- ▶ Если это возможно, убедитесь, что работники, которые были больны или у которых был положительный результат теста на COVID-19, предоставили отрицательный результат теста до того, как они вернутся на работу.

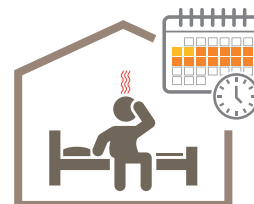
Карантин

- ▶ Те, кто подвергся воздействию вируса или живет с кем-то, кто болен или имеет положительный результат теста на COVID-19, должны оставаться дома и ограничивать свое передвижение в течение 14 дней.
- ▶ Отслеживание контактов: постарайтесь выявить лиц, которые имели тесный или продолжительный контакт с инфицированным человеком за последние 14 дней.
- ▶ Это могут быть другие работники, которые делили офис или рабочее место с инфицированным лицом, или лица, которые могли иметь тесный контакт с инфицированным лицом во время обучения, инспекции труда или других мероприятий.
- ▶ Сообщите идентифицированным лицам, что они подверглись воздействию COVID-19 и могут быть заражены.
- ▶ Чтобы предотвратить распространение вируса в офисах профсоюза, попросите рабочих и служащих, имевших тесный контакт с инфицированной стороной, оставаться дома на карантине в течение 14 дней с момента заражения.
- ▶ Посоветуйте другим людям, которые могли быть инфицированы, также соблюдать карантин дома в течение 14 дней с момента заражения.
- ▶ * В ситуации, когда инфицированный или потенциально инфицированный работник проживает в месте, предоставленном работодателем, и не может вернуться домой:
- ▶ На время изоляции или карантина ему должно быть выделено место, а также обеспечена необходимая поддержка для удовлетворения потребности в пище и других потребностей.
- ▶ Если у него/нее есть симптомы COVID-19, следует назначить ответственное лицо для оказания помощи по мере необходимости.
- ▶ Меры социального дистанцирования для ухода на дому должны применяться по мере необходимости.
- ▶ Лицу, осуществляющему уход, и больному работнику должна быть предоставлена необходимая информация, в том числе о том, когда следует обратиться за неотложной медицинской помощью (см. раздел «Рекомендация 1А»).

Профсоюзам рекомендуется:

- ▶ Активно поощрять работников за информацию об их плохом самочувствии, переданную представителям профсоюза.
- ▶ Активно призывайте работников следить за собой для выявления признаков и симптомов COVID-19, особенно если они выполняли работу в сообществах с высоким уровнем заболеваемости инфекциями COVID-19.
- ▶ Будьте в курсе официальных протоколов и положений по тестированию и сдерживанию COVID-19, а также медицинских и других услуг поблизости.

По возможности люди будут соблюдать карантин или уходить в изоляцию. Например, в тех случаях, когда обеспечена их продовольственная безопасность и безопасность их семей, и если они не теряют работу или другие преимущества в результате отсутствия работы. Оказание необходимой поддержки профсоюзным работникам и другим лицам будет способствовать тому, чтобы потенциально инфицированные и действительно зараженные люди оставались дома.



Проветривание

- ▶ Закройте зоны, где больной человек мог бывать или которые мог использовать в течение 7 дней, включая туалеты, кухни и места общего пользования.
- ▶ Откройте наружные двери и окна и используйте вентиляторы для увеличения циркуляции воздуха в помещении.
- ▶ Подождите 24 часа, прежде чем проводить уборку и дезинфекцию.

Средства индивидуальной защиты (СИЗ)

Маски (или тканевые повязки для лица)

Если вы больны COVID-19, ждете результатов тестов или находитесь на карантине:

- ▶ Вы должны носить маску, когда находитесь рядом с другими людьми, в том числе и вне помещений.
- ▶ Вы должны носить маску, когда вы не одни в комнате, и особенно в любое время, когда вы находитесь на расстоянии менее 2 метров от других людей

- ✓ Одноразовые маски не следует использовать повторно
- ✓ Маски следует выбрасывать, когда на них появляются повреждения, носить их становится неудобно, или же они больше не прилегают плотно к лицу.
- ✓ Маски следует часто менять.

Перчатки (водоотталкивающие/водонепроницаемые)

- ▶ Надевайте перчатки (если у вас есть к ним доступ) при уборке и дезинфекции рабочих зон, ванных комнат и контакте с мусором или мусорными баками.
- ▶ Вы должны снять перчатки после окончания уборки, так как на внешней стороне перчаток может остаться вирус.

- ✓ Одноразовые перчатки следует выбрасывать после одного использования.
- ✓ Многоразовые перчатки следует очищать после каждого использования.
- ✓ Порванные или поврежденные перчатки следует выбросить.

Фартуки/халаты, средства защиты глаз

Носите фартуки/халаты или средства защиты глаз (если у вас есть к ним доступ), когда вы находитесь в пределах 2 метров от больного человека, а также когда вы проводите уборку и дезинфицируете пространство больного человека или его личные вещи.

Уборка, дезинфекция и утилизация отходов

Жидкий отбеливатель (бытовой отбеливатель) можно использовать для дезинфекции поверхностей и белья. При использовании отбеливателя или любого другого дезинфицирующего средства, которое может обжечь вашу кожу, используйте перчатки, убедитесь, что помещение достаточно проветривается, и держите дезинфицирующие средства подальше от детей и животных.

Очистите и продезинфицируйте все помещения, такие как офисы, туалеты, места общего пользования, стулья, столы, совместно используемые предметы, включая электронные устройства (компьютеры, клавиатуры, планшеты, пульты дистанционного управления и т. д.), уделяя особое внимание объектам, до которых дотрагиваются чаще всего, таких как дверные ручки, выключатели и т. д.

Если прошло более 7 дней с тех пор, как человек с подозрением на/подтвержденным COVID-19 посетил или использовал помещение, дополнительная уборка и дезинфекция не требуются.

Сразу выбрасывайте использованные салфетки, одноразовые или поврежденные маски, перчатки, чистящие тряпки, потенциально зараженные предметы и т. д. в закрытый мусорный бак, предварительно поместив туда пластиковый или одноразовый пакет.

Если у вас нет закрытого мусорного бака, поместите зараженный мусор в одноразовый/пластиковый пакет и завяжите концы пакета.

Не выбрасывайте зараженные или потенциально зараженные предметы, предварительно не поместив их в одноразовый/пластиковый пакет и не завязав его концы.

По возможности помещайте пакет с мусором во второй пакет и завязывайте его.

По возможности храните пакет с мусором в течение трех дней перед тем, как выбросить его.

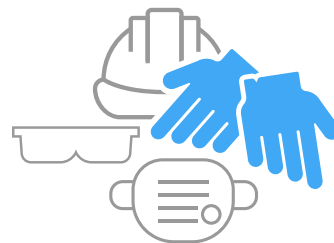
Часто очищайте и дезинфицируйте мусорные баки, используемые для зараженного мусора.

см. раздел «Рекомендации 3А и 3В» и Руководство 1 по обеспечению безопасности офисов профсоюзов во время пандемии COVID-19

Рекомендация 2

Вирус COVID-19: рекомендации по применению и руководство по безопасному использованию средств индивидуальной защиты (СИЗ)

Большая часть работы, связанной с профсоюзами, может быть классифицирована как работа со средним риском заражения, поскольку она включает в себя частый контакт с другими людьми, в том числе с несколькими сообществами в различных условиях. Для других лиц, работающих в профсоюзных учреждениях и регулярно контактирующих с потенциальными источниками инфекции (например, уборщики и кухонный персонал), риск заражения также будет средним. Уборщики могут дополнительно подвергаться воздействию вредных химических веществ из дезинфицирующих средств, поэтому должны носить СИЗ.



Эта рекомендация содержит информацию о неспециальных СИЗ, пригодных для использования лицами, сталкивающимися со средним риском заражения коронавирусом, или нуждающимися в неспециальных СИЗ по другим причинам.

**Клиническому персоналу могут потребоваться дополнительные или специализированные СИЗ в соответствии с требованиями охраны здоровья и безопасности при использовании дезинфицирующих средств, а также в связи с уровнем риска, который зависит от используемых методов уборки.*

Какие средства индивидуальной защиты (СИЗ) должны использоваться и кем?

Когда следует носить средства индивидуальной защиты (СИЗ)?

Как можно безопасно использовать средства индивидуальной защиты (СИЗ)?

Как безопасно очистить/выбросить средства индивидуальной защиты (СИЗ)?

Тканевые маски (или тканевые повязки для лица)

Тканевые маски можно приобрести или сделать самим



Маски уменьшают передачу вирусов воздушно-капельным путем

- ▶ Тканевые маски НЕ ЗАДЕРЖИВАЮТ вирус полностью, если он присутствует в воздухе.
- ▶ Маски НЕ ЗАМЕНЯЮТ социального дистанцирования.
- ▶ Маски следует носить в дополнение к соблюдению безопасной социальной дистанции, равной 2 метрам, между собой и другими людьми.

Тканевые маски из нескольких слоев ткани рекомендуются для:

- ▶ Всех лиц в общественных местах, где трудно постоянно соблюдать меры социального дистанцирования.
- ▶ Для лиц, находящихся в изоляции или карантине дома, когда они не одни.
- ▶ В помещении для всех лиц в пределах 2 метра от кого-то, кто находится в изоляции или на карантине.

Меры предосторожности:

Маски/тканевые повязки для лица НЕ должны носить:

- ✓ Дети в возрасте до 2 лет
- ✓ Лица с проблемами с дыханием
- ✓ Любой, кто находится без сознания
- ✓ Любой, кто не может снять маску без посторонней помощи

Маски следует носить во всех ситуациях, где возможен риск передачи вируса внутри сообщества.

Их следует носить:

- ▶ Внутри офисов профсоюзов, а также во время всех мероприятий, проводимых представителями профсоюзов и активистами вне офиса. В том числе во время: организации, посещения объектов и производств, инспекций, собраний, при встречах и беседах с людьми, а также во время забастовок и протестов.
- ▶ Во время передвижения и особенно при пользовании общественным транспортом.
- ▶ Всеми лицами, приглашенными на организованные профсоюзом мероприятия.
- ▶ Персоналом, занятым уборкой или на кухне, а также другими сотрудниками во время работы, во время перерывов на работе, если в том же помещении находятся другие люди или если они находятся в часто используемом помещении.
- ▶ Лицами, больными COVID-19, когда они покидают дом, чтобы обратиться к врачу, и лицами, находящимися на карантине, если им приходится покидать дом.

Крайне желательно, чтобы все представители профсоюза имели при себе несколько масок, которые следует менять в течение дня.

Меры предосторожности при использовании масок

- ▶ Маски должны полностью закрывать нос и рот и плотно прилегать к лицу, но не вызывать дискомфорта. Они должны быть закреплены завязками или петлями и позволять дышать без ограничений.
- ▶ Если это многоразовые маски, их стирка не должна приводить к повреждениям или деформации.
- ▶ Не прикасайтесь к передней части маски во время ее ношения, так как эта область может быть загрязнена.
- ▶ Используйте петли или завязки, чтобы отрегулировать маску, если вам это нужно.
- ▶ Если вы прикоснетесь к передней части маски, немедленно вымойте руки с мылом и водой или протрите руки дезинфицирующим средством на спиртовой основе.
- ▶ Безопаснее носить свежую маску, чем снова надевать старую, если вы сняли ее во время приема пищи.
- ▶ Если вы собираетесь носить ту же маску снова, не стирая ее, убедитесь, что она сложена и хранится таким образом, чтобы внешняя (потенциально загрязненная часть) маска не касалась внутренней части маски (стороны, которая касается вашего лица).

Безопасный способ надеть и снять маску

- ▶ Вымойте руки с мылом и водой в течение 20 секунд перед тем, как надеть маску, или протрите руки дезинфицирующим средством для рук на спиртовой основе с содержанием спирта не менее 60% (втирайте дезинфицирующее средство с обеих сторон рук до полного высыхания).
- ▶ Если необходимо снять маску, прикасайтесь к завязкам или петлям, а не к поверхности маски, так как она может быть загрязнена.
- ▶ Поместите использованную маску в одноразовый/пластиковый пакет и завяжите концы мешка для утилизации или хранения до тех пор, когда ее можно будет стирать.
- ▶ Немедленно вымойте руки с мылом и водой в течение 20 секунд или используйте дезинфицирующее средство для рук.

Очистка и утилизация масок

Одноразовые маски

- ▶ Disposable masks should not be reused.
- ▶ A disposable mask should be placed in a disposable/plastic bag immediately after taking it off, and the ends of the bag tied
- ▶ If feasible place this bag in a second disposable/plastic bag and tie the ends of the bag
- ▶ If feasible hold the bag for 3 days situated at the location before throwing it away
- ▶ Dispose of bagged masks with regular waste

Как приготовить слабый раствор хлора (0,05% хлора), см. раздел «Рекомендация 3B»

Многоразовые тканевые маски

Многоразовые тканевые маски/тканевые повязки для лица следует мыть с мылом/моющим средством в самой горячей воде, к которой есть доступ.

а. Машинная стирка

- » Стирка в горячей воде (70–80°C) с моющим средством.
- » Машинная сушка или сушка на воздухе.

б. Ручная стирка

- » Используйте горячую воду и мыло/моющее средство для мытья тканевых масок.
- » Вода во время ручной стирки может быть недостаточно горячей, чтобы убить вирус.
- » Возможные действия: если это возможно, опустите маску в слабый раствор хлора (0,05% хлора) на 5 минут после стирки.
- » Прополощите в воде комнатной температуры или холодной воде.
- » Сушка на воздухе.

Если нет возможности продезинфицировать маску. Оставьте грязную маску в горячей воде и моющем средстве на ночь, затем промойте, прополощите и высушите на воздухе.

В случае повреждения маски следует выбросить. Например, если они порваны или в них появились дыры, или если они больше не плотно прилегают к лицу.

Меры предосторожности

Если вы используете отбеливатель или любое другое дезинфицирующее средство, которое может вызвать ожоги кожи

- ✓ Используйте перчатки
- ✓ Убедитесь, что помещение хорошо проветривается
- ✓ Держите отбеливатель/дезинфицирующие средства в недоступном для детей и животных

Печатки

Перчатки предотвращают:

1. Загрязнение рук того, кто их носит. Однако внешняя сторона перчаток будет загрязнена и станет источником инфекции, если:
 - » Вы коснетесь глаз, носа или рта руками в грязных перчатках.
 - » Вы не соблюдаете надлежащую процедуру надевания и снятия перчаток (включая требования к гигиене рук).
2. Повреждение кожи вредными химическими веществами, например содержащимися в дезинфицирующих средствах.



Рекомендуется использовать водоотталкивающие (водонепроницаемые) перчатки:

1. Клиническому персоналу.
2. Профсоюзным работникам в некоторых ситуациях повышенного риска.
3. Лицам, находящимся в изоляции или карантине дома в некоторых ситуациях.
4. Людям, которые ухаживают за кем-то, кто болен COVID-19.
5. Каждому, кто использует дезинфицирующее средство, которое может нанести вред коже.

Можно использовать как одноразовые, так и многоразовые перчатки.

Перчатки следует носить:

1. Клиническому персоналу при проведении уборки и дезинфекции.
2. Лицам, находящимся на карантине или в изоляции дома во время уборки и дезинфекции пространства и личных вещей.
3. Лицам, ухаживающим за больным во время уборки и дезинфекции, а также при обращении с личными или другими предметами, к которым прикасался больной.
4. Представителям профсоюзов, если они посещают среду повышенного риска, например, если они работают в сообществе с высоким числом подтвержденных случаев заболевания COVID-19 или где несколько человек проявляют симптомы COVID-19, но не прошли тестирование.
5. Если им предстоит более тесный контакт с кем-то, кто получил положительный результат теста на COVID-19 или проявляет симптомы COVID-19.
6. Каждому, кто использует дезинфицирующее средство, которое может нанести вред коже.

Меры предосторожности при использовании перчаток

Внешняя сторона ваших перчаток может быть загрязнена:

- ▶ Не прикасайтесь к лицу, глазам или рту руками в перчатках.
- ▶ Избегайте прикосновения к предметам без особой необходимости.
- ▶ Снимите перчатки сразу же после оказания помощи больному и немедленно вымойте руки с мылом или используйте дезинфицирующее средство для рук.

Если вы работаете с несколькими сообществами или посещаете несколько мест/домов:

- ▶ Наденьте новую пару перчаток после посещения одного сообщества/места и перед посещением следующего.
- ▶ Вымойте руки с мылом или используйте дезинфицирующее средство для рук после снятия перчаток и перед тем, как надеть новую пару.
- ▶ Использованные или загрязненные перчатки — это то же самое, что и грязные руки или руки, на которых осталась инфекция.

Перчатки, которые заражены вирусом снаружи, могут стать источником заражения для вас и окружающих.

Вы можете мыть перчатки с мылом и горячей водой во время носки так же, как вы моете руки.

Если вы не можете сменить перчатки, вы должны мыть руки в перчатках как можно чаще.

Снятие, очистка и утилизация перчаток

Одноразовые перчатки

1. Возьмитесь за внешнюю сторону одной перчатки на запястье. Не прикасайтесь к голой коже.
2. Снимите перчатку с руки, вывернув ее наизнанку.
3. Держите только что снятую перчатку в руке в перчатке.
4. Снимите вторую перчатку, поместив пальцы внутрь перчатки в верхней части запястья.
5. Выверните вторую перчатку наизнанку, одновременно оттягивая ее от тела, оставив первую перчатку внутри второй.
6. Поместите использованные перчатки в одноразовый/пластиковый пакет и завяжите концы.
7. Вымойте руки с мылом и водой в течение 20 секунд перед тем, как притронуться к чему-то еще, ИЛИ протрите руки дезинфицирующим средством для рук на спиртовой основе с содержанием спирта не менее 60% (втирайте дезинфицирующее средство с обеих сторон рук до полного высыхания).
8. Не используйте одноразовые перчатки повторно.
9. Одноразовые перчатки следует поместить в одноразовый полиэтиленовый пакет сразу после снятия, а концы пакета завязать.
10. Если это возможно, поместите этот пакет во второй одноразовый полиэтиленовый пакет и завяжите концы.
11. По возможности храните пакет в течение трех дней перед тем, как выбросить его.
12. Перчатки, помещенные в пакет, можно выбрасывать вместе с бытовым мусором.
13. По возможности одноразовые перчатки следует стирать или мыть и дезинфицировать перед снятием, прежде чем убрать их в пакет. Подробнее см. «Способ очистки и дезинфекции многоразовых перчаток»

Многоразовые перчатки

Многоразовые перчатки следует стирать или мыть и дезинфицировать после каждого использования. После снятия немедленно вымойте руки с мылом и водой в течение 20 секунд или протрите руки дезинфицирующим средством для рук на спиртовой основе с содержанием спирта не менее 60% (втирайте дезинфицирующее средство в обе стороны рук до полного высыхания).

1. Пока перчатки надеты на вас,
 - » Вымойте наружную сторону перчаток с мылом/моющим средством и горячей водой. Вы можете окунуть руки в перчатках в слабый раствор хлора (0,05% хлора) на 1 минуту.
 - » Выверните перчатки наизнанку и замочите их на несколько минут в моющем средстве/мыле и горячей воде.
 - » Промойте перчатки в чистой воде комнатной температуры или холодной воде.
 - » Высушите на воздухе перед повторным использованием.
2. Снимите перчатки
 - » Замочите перчатки в мыле/моющем средстве и горячей воде на ночь.
 - » Потрите перчатки, чтобы удалить грязь.
 - » Промойте в чистой воде.
 - » Высушите на воздухе перед повторным использованием.

Как приготовить слабый раствор хлора (0,05% хлора), см. раздел «Рекомендация 3В»

Защитная одежда (халаты и фартуки)

Если халаты недоступны, вместо них можно использовать фартуки.

Водоотталкивающие (водонепроницаемые) тканевые халаты/фартуки (обычно изготовленные из полиэфирной или полиэфирно-хлопчатобумажной ткани) предпочтительнее не водоотталкивающих халатов или фартуков.

Ношение двух обычных рубашек в несколько слоев — это не то же самое, что ношение защитной одежды (комбинезоны, халаты, фартуки и т. д.).

Защитная одежда изготавливается таким образом, что ткань сопротивляется проникновению вредных элементов независимо от того, является ли она полностью водонепроницаемой или нет.



Защитная одежда служит для:

1. Снижения риска переноса инфицированных капель или других жидкостей организма от больного человека на кожу и одежду здорового человека, откуда они могут легко попасть в глаза, нос или рот и стать причиной болезни.
2. Защиты владельца от вредных химических веществ, например, содержащихся в дезинфицирующих средствах, которые могут нанести вред коже.

Тканевые халаты с длинными рукавами рекомендуются для ношения:

- ▶ Клиническим персоналом во время уборки и дезинфекции офисов и помещений профсоюза, а также при обращении с мусором. Фартуки можно надевать поверх спецодежды для генеральной уборки и дезинфекции.
- ▶ Представителями профсоюзов в некоторых ситуациях повышенного риска, когда им предстоит тесный контакт с людьми, больными COVID-19. Таких условий следует избегать, однако, если это невозможно, следует провести независимую оценку для определения уровня риска и требований к СИЗ.
- ▶ Каждому, кто готовит разбавленные дезинфицирующие средства из концентрированных форм, особенно когда жидкости готовятся в больших количествах для промышленного использования; или любому, кто использует дезинфицирующие средства в концентрированных формах. См. раздел «Рекомендация 3В».

Меры предосторожности при использовании халатов/фартуков

- ▶ Не прикасайтесь к передней части и рукавам халата/фартука, когда вы его носите, так как эти области могут быть заражены вирусом.

Снятие халата/фартука:

- i. Развяжите застёжки/шнурки и потяните халат вверх по телу, касаясь только внутренней стороны.
- ii. Не прикасаясь к передней части или рукавам халата, скатайте его в плотный шар так, чтобы потенциально загрязненная часть халата оказалась внутри.
- iii. Поместите использованный халат в одноразовый/пластиковый пакет и завяжите концы.
- iv. Вымойте руки и предплечья с мылом и водой в течение 20 секунд, прежде чем прикасаться к чему-либо еще.

Снятие, очистка и утилизация халатов/фартуков

Одноразовые халаты/фартуки

- ▶ Халаты и фартуки из пластика не подлежат обеззараживанию и не должны использоваться повторно.
- ▶ Одноразовые халаты/фартуки следует поместить в одноразовый/полиэтиленовый пакет сразу после снятия, а концы пакета завязать.
- ▶ Если это возможно, поместите этот пакет во второй одноразовый/пластиковый пакет и завяжите концы.
- ▶ По возможности храните пакет в течение трех дней перед тем, как выбросить его.
- ▶ Халаты/фартуки, помещенные в пакет, можно выбрасывать вместе с бытовым мусором.

Как приготовить слабый раствор хлора (0,05% хлора), см. раздел «Рекомендация 3В»

Многоразовые халаты/фартуки

Машинная стирка

- ▶ Стирайте многоразовые халаты/фартуки и комбинезоны с мылом/моющим средством в самой горячей доступной воде (70–80°C в течение 10 минут).
- ▶ Полностью высушите.

Ручная стирка

- ▶ Наденьте перчатки.
- ▶ Чистка: погрузите многоразовые халаты/фартуки и комбинезоны в мыло/моющее средство и горячую воду и потрите для удаления грязи.
- ▶ Дезинфекция: опустите халат в слабый раствор хлора (0,05% хлора) на 30 минут после стирки. Затем промойте его в воде комнатной температуры или холодной воде и высушите на воздухе.

*Вы должны дезинфицировать халаты/фартуки/спецодежду в дополнение к ручной стирке, если они использовались в ситуациях повышенного риска, например для уборки и дезинфекции помещений, где находились зараженные COVID-19 или потенциальные носители COVID-19 (офисы и учреждения профсоюза, скорее всего, попадут в эту категорию, если в районе наблюдаются высокие показатели заболеваемости).

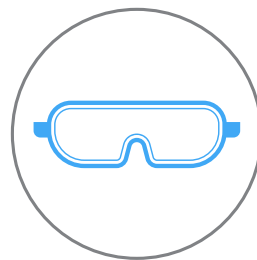
Если клининговым сотрудникам и работникам профсоюза затруднительно проводить дезинфекцию СИЗ дома, профсоюзы должны рассмотреть возможность предоставления помещений для коллективной дезинфекции СИЗ в профсоюзе.

Если нет возможности дезинфицировать многоразовые халаты с помощью хлорного раствора или другого дезинфицирующего средства, то замочите использованный халат в горячей воде и мыле/моющем средстве на ночь, затем вымойте, прополощите и высушите его на воздухе.

Защита для глаз (защитные очки, лицевые экраны и т. Д.)

Защита для глаз может потребоваться для защиты глаз здоровых людей. Защита для глаз предотвратит попадание капель, содержащих вирус, на ваши глаза, когда больной кашляет и чихает. Она также защищает от вредных химических веществ, например, дезинфицирующих средств, которые могут попасть в глаза во время уборки и дезинфекции.

- ▶ **Защитные очки:** Чтобы выполнять свою функцию, очки должны плотно прилегать к коже, особенно рядом с уголками глаз и у лба.
- ▶ **Лицевые экраны** должны защищать верх головы и подбородка и закрывать лицо до самого уха.
- ▶ **Обычные очки/окуляры** — это не то же самое, что защита для глаз, хотя они могут в определенной степени защитить глаза от брызг дезинфицирующего средства в домашних условиях.



Защищать глаза рекомендуется:

- ▶ Клининговому персоналу при дезинфекции офисов и помещений профсоюза в зависимости от уровня связанного с этими действиями риска.
- ▶ Людям, которые ухаживают за больными COVID-19 в некоторых ситуациях высокого риска.

Меры предосторожности при использовании средств защиты глаз

- ▶ Не прикасайтесь к внешней стороне защитных очков. Она может быть загрязнена.
- ▶ Прежде чем снять очки, вымойте руки с мылом или протрите их дезинфицирующим средством для рук.
- ▶ Наклоните голову вперед и приподнимите затылочные тесемки или дужки.
- ▶ Избегайте прикосновения к передней поверхности защитных очков/лицевого экрана.
- ▶ Вымойте руки с мылом и водой в течение 20 секунд или протрите руки дезинфицирующим средством для рук на спиртовой основе с содержанием спирта не менее 60% (втирайте дезинфицирующее средство с обеих сторон рук до полного высыхания).

Очистка и утилизация поврежденных защитных очков/лицевых экранов:

- ▶ Погрузите многоразовые очки в (или протрите их с помощью) нейтральное моющее средство и теплый водный раствор или погрузите очки в или протрите их дезинфицирующим средством.
- ▶ Удалите все видимые загрязнения.
- ▶ Промойте в чистой воде.
- ▶ Высушите на воздухе или протрите чистым полотенцем.
- ▶ Следуйте инструкциям производителя о том, какой вид дезинфицирующего средства использовать, или используйте раствор хлора 0,1%.
- ▶ При выбрасывании поврежденных защитных приспособлений для глаз поместите их в одноразовый/пластиковый пакет сразу же после снятия и завяжите концы пакета.
- ▶ Если это возможно, поместите этот пакет во второй одноразовый/пластиковый пакет и завяжите концы.
- ▶ По возможности храните пакет в течение трех дней перед тем, как выбросить его.
- ▶ Очки, помещенные в пакет, можно выбрасывать вместе с бытовым мусором.

Рекомендация 3

Вирус COVID-19: уборка и дезинфекция общественных помещений

Новый коронавирус, попав на какую-либо поверхность, может оставаться активным до 7 дней. Это делает общественные места, такие как офисы профсоюзов, где наблюдается большое количество людей из разных мест и сообществ, вероятными источниками активного вируса, находящегося на поверхностях и объектах.

Частая уборка и дезинфекция предотвращают передачу вируса и имеют решающее значение для ограничения распространения Covid-19 среди работников и их сообществ.

Рекомендация 3А: Методы Уборки и Дезинфекции

Уборка с последующей дезинфекцией эффективно удаляет вирус. Любое действие по-отдельности будет эффективно лишь частично

Уборка

- ▶ Под уборкой подразумевается удаление грязи и загрязнений, включая микробов, с поверхностей с помощью мыла или моющего средства и воды.
- ▶ Уборка сама по себе не убивает микробы, она уменьшает их количество.
- ▶ Уборка с использованием только воды НЕ эффективна.

Дезинфекция

- ▶ Дезинфекция — это использование химических веществ для уничтожения микробов.
- ▶ Дезинфекция используется в качестве второго шага после уборки, чтобы обеспечить полное удаление вируса с поверхностей.
- ▶ Обычные бытовые дезинфицирующие средства эффективны против коронавируса (Covid-19). Вирус может быть удален с поверхности с помощью:
 - i. Раствора этанола (спирта) с содержанием спирта 70%.
 - ii. Дезинфицирующих средств на основе хлора, таких как бытовой отбеливатель, разбавленных водой.
- ▶ Различные концентрации отбеливателя/хлора пригодны для дезинфекции разных поверхностей и предметов.
- ▶ Разбавленные растворы отбеливателя со временем теряют свою эффективность.
- ▶ При дезинфекции открывайте окна и двери, а также включайте любые вентиляторы или вытяжку.
- ▶ Для дезинфекции используют дезинфицирующее средство на основе хлора, например разбавленный бытовой отбеливатель. Вы также можете использовать дезинфицирующее средство на спиртовой основе с содержанием спирта не менее 70%.
 - i. Убедитесь, что поверхность/предмет чистый и сухой. Если осталась грязь, сначала удалите ее.
 - ii. Нанесите дезинфицирующее средство на поверхность с помощью тряпки или распылителя.
 - iii. Оставьте его на поверхности не менее чем на 1 минуту.
 - iv. Вытрите насухо.

Предупреждения:

- » Опасно соединять различные химические вещества и дезинфицирующие средства вместе, например, аммиак не следует смешивать с хлором или отбеливателем.
- » Дезинфицирующие средства могут быть опасны для здоровья.
- » НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ дезинфицирующие средства в плохо проветриваемых помещениях.
- » НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ дезинфицирующие средства без ношения соответствующих средств индивидуальной защиты (СИЗ).
- » НЕ ешьте, не пейте и не вводите дезин.фицирующие средства в организм.
- » НЕ наносите дезинфицирующие средства непосредственно на кожу, если только продукт специально не предназначен для дезинфекции рук.
- » НЕ используйте дезинфицирующие средства для мытья домашних животных или животных вообще.
- » ХРАНИТЕ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИЕ СРЕДСТВА В БЕЗОПАСНОМ МЕСТЕ. Храните дезинфицирующие средства в недоступном для детей и животных месте.
- » Четко обозначьте разбавленные чистящие растворы.

Тип объекта/поверхности

Твердые (непористые) поверхности: металл, дерево, камень, пластик, кирпич, керамика и т. д. Стены с водонепроницаемым (эмалевым/акриловым) лакокрасочным покрытием, полы, окна, двери, дверные ручки, столы, стулья, полки, шкафы, столешницы, краны, туалеты, раковины, выключатели, лампы, вентиляторы, кондиционеры, обогреватели, и т.д.

- ▶ Если поверхности загрязнены, их следует очистить с помощью моющего средства/мыла и воды перед дезинфекцией.
- ▶ Чтобы избежать рассеивания вируса, следует использовать влажные методы очистки, такие как использование влажных чистящих салфеток, влажных чистящих прокладок, влажных губок и т. д.
- ▶ Для дезинфекции твердых непористых поверхностей обычно подходит сильный раствор хлора (0,5% хлора) (0,5% раствор хлора вреден для кожи. При его использовании следует надевать водоотталкивающие/водонепроницаемые перчатки).

Мягкие (пористые) поверхности, которые не могут быть сдвинуты: закрепленные ковры, обивка мебели и т. д.

- ▶ Удалите видимые загрязнения с ковров и обивки с помощью мыла/моющего средства и воды.
- ▶ В местах массового скопления людей любые шторы и т. д., которые могут быть сняты на время пандемии, должны быть сняты, если это можно сделать без ущерба для функционирования пространства.
- ▶ Протрите промытую область влажной тряпкой.
- ▶ Подметите или пропылесосьте ковры. Во избежание распространения вируса безопаснее пользоваться пылесосом, чем веником или щеткой, если таковой есть в наличии.
- ▶ Для дезинфекции твердых мягких (пористых) поверхностей обычно подходит слабый раствор хлора (0,05% хлора).
- ▶ Оставьте дезинфицирующее средство на поверхности на 5 минут, а затем протрите влажной тряпкой, чтобы избежать выцветания.

Мягкие (пористые) поверхности, которые можно снимать и стирать: одежда, шторы, съемные чехлы для сидений и подушек, простыни, полотенца и т. д.

- ▶ Чтобы уменьшить возможность распространения вируса, не встряхивайте грязное белье.
- ▶ Не прижимайте вещи для стирки к груди. Для переноса поместите их в сумку или корзину. (Мойте и дезинфицируйте контейнер, используемый для перемещения грязного белья, после каждого использования).
- ▶ Все общие полотенца должны быть удалены из туалетных комнат.
- ▶ Вымойте предметы с мылом/моющим средством и горячей водой и полностью высушите их.
- ▶ Машинная стирка: стирайте в горячей воде (70–80°C) с моющим средством.
- ▶ Ручная стирка: стирайте в горячей воде с мылом/моющим средством.
- ▶ Дезинфицируйте (см. раздел «Дезинфекция»).
- ▶ Промойте в чистой воде.
- ▶ Высушите в стиральной машине или на воздухе.

Электронный приборы: включая планшеты, экраны, сенсорные экраны, клавиатуры, пульты дистанционного управления и т. д.

- ▶ Удалите видимые загрязнения, если они присутствуют. Убедитесь, что поверхность чистая.
- ▶ Если отсутствуют рекомендации производителя, используйте салфетки или спреи на спиртовой основе, содержащие не менее 70% спирта, для дезинфекции сенсорных экранов, планшетов и т. д.
- ▶ Тщательно высушите поверхности, чтобы избежать скопления жидкостей.

Как приготовить слабый раствор хлора (0,05% хлора), см. раздел «Рекомендация 3В»

Средства индивидуальной защиты (СИЗ) и меры предосторожности для клинингового персонала

Ответственный за уборку персонал должен носить:



1. Во время уборки и при обращении с мусором

- ▶ Одноразовые или многоразовые водостойкие перчатки.
- ▶ Фартуки.
- ▶ Дополнительные СИЗ могут потребоваться в зависимости от используемых чистящих средств и наличия риска брызг (например, защита для глаз и т. д.).

2. При уборке помещений, где находится пациент с Covid-19 (то есть человеком, у которого есть Covid-19 и проявляются симптомы заболевания: кашель, чихание и т. д.).

- ▶ Одноразовые или многоразовые водостойкие перчатки.
- ▶ Халат (или, если халат отсутствует, фартук).
- ▶ Защита для глаз.
- ▶ Рассмотрите вариант специальной, а не тканевой маски.

3. Всегда

- ▶ Тканевые маски/тканевые повязки для лица (тканевые маски являются специфическими защитными средствами от Covid-19, поэтому все должны носить их на рабочем месте).
- ▶ Клининговый персонал должен часто мыть руки и применять все протоколы безопасного использования СИЗ.
- ▶ Клининговый персонал должен пройти обучение согласно новым протоколам уборки и дезинфекции.
- ▶ Обучение должно включать в себя:
 - » Безопасное использование СИЗ.
 - » Безопасное использование дезинфицирующих средств.
 - » Требования к уборке и дезинфекции. Информацию о том, что следует убирать и дезинфицировать. Информацию о том, когда следует проводить уборку и дезинфекцию.
- ▶ Клининговый персонал должен немедленно сообщать персоналу, ответственному за администрирование, о:
 - i. Любом повреждении СИЗ, например разрыве перчаток, или если СИЗ становятся липкими, тонкими или теряют цвет. Порванные или поврежденные СИЗ следует выбросить и заменить.
 - ii. Любых кожных, глазных или других раздражениях, рези в горле или груди или других проблемах со здоровьем, возникших во время или после уборки и дезинфекции. Если проблему не удастся устранить, руководство должно прекратить дезинфекцию и обратиться за профессиональной консультацией. Руководство должно советовать человеку, испытывающему проблемы со здоровьем, обратиться к врачу, если состояние не меняется.
- ▶ Соответствующий персонал должен оценить и изменить требования к чистящим средствам, технологическим процессам и СИЗ.

Для получения подробных сведений о неспециальных СИЗ и их безопасном использовании: см. раздел «Рекомендация 2»

Рекомендация 3В: Разведение Бытового Отбеливателя: Приготовление Дезинфицирующих Средств

Продукты на основе хлора, такие как бытовой отбеливатель, эффективны как средства для дезинфекции против коронавируса.

Бытовой отбеливатель обычно содержит 5–6% хлора (1000 ppm гипохлорита натрия). Бытовой отбеливатель должен быть разбавлен таким образом, чтобы сделать дезинфицирующие средства пригодными для различных целей. Эта рекомендация содержит способ безопасного и точного разведения бытового отбеливателя для дезинфекции.

Общее Руководство

1. Проверьте этикетку на бутылке.

- ▶ Отбеливатель должен содержать 5–6% гипохлорита натрия/хлора или 1000ppm гипохлорита натрия (некоторые бытовые отбеливатели не подходят).
- ▶ Проверьте срок годности. Просроченный отбеливатель не сохраняет своих функций



2. Приготовленный раствор отбеливателя

- i. Храните в закрытом, маркированном контейнере.
- ii. Не храните под прямыми солнечными лучами.
- iii. Отбеливающие растворы необходимо готовить ежедневно; они теряют эффективность через 24 часа.

3. Здоровье и безопасность: предупреждение

а. Отбеливатель может оставить ожоги при попадании на кожу и в глаза.

Хлор выделяет пары, которые могут повредить ваши легкие.

Необходимо соблюдать меры предосторожности для защиты кожи и глаз от прямого контакта с отбеливателем при приготовлении отбеливающих растворов и при использовании отбеливающих растворов в зависимости от их концентрации. Слабый раствор отбеливателя, содержащий 0,05% хлора, не вредит коже и может быть использован для дезинфекции рук; концентрированный раствор отбеливателя, содержащий 0,5% хлора или более, является едким и может оставить ожоги на коже.

*Если отбеливатель или концентрированный раствор отбеливателя попал на кожу или в глаза, немедленно промойте их теплой водой или водой комнатной температуры в течение 30 минут и при необходимости обратитесь за медицинской помощью. При попадании отбеливателя в глаза следует обратиться к врачу, даже если нет никаких симптомов, чтобы исключить или подтвердить необходимость лечения.



i. Используйте средства индивидуальной защиты (СИЗ)

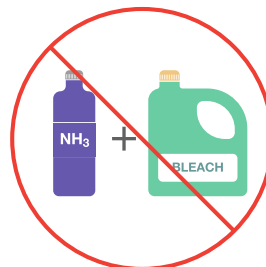
- » Перчатки (водоотталкивающие/водонепроницаемые).
- » Маску для носа и рта.
- » Фартук/халат, особенно если вы готовите или используете отбеливатель в больших количествах.
- » Защиту для глаз, особенно если вы готовите или используете отбеливатель в больших количествах.

ii. Обеспечьте проветривание

- » Не готовьте и не используйте отбеливающие растворы в плохо проветриваемом помещении. Откройте окна и двери и включите вентиляторы.

б. Отбеливатель может быть смертельным при проглатывании или вдыхании

- i. Храните отбеливатель в недоступном для детей и животных месте.
- ii. При попадании отбеливателя внутрь немедленно обратитесь за медицинской помощью.



с. Не смешивайте аммиак с отбеливателем

Концентрация Раствора	Подходит для Дезинфекции:	Из жидкого отбеливателя, содержащего 5–6% гипохлорита натрия
<p>Концентрированный раствор отбеливателя</p> <p>0,5 % хлора</p> <p><i>0,5% раствор отбеливателя может быть едким. Необходимо соблюдать осторожность при обращении и приготовлении</i></p>	<p>Твердые непористые поверхности</p> <p>Металл, дерево, пластик, некоторые виды камня, кирпич керамический и т. д.</p> <p><i>Полы, окна, двери, туалеты, ванны, комнаты, столы, стулья, двери, стойки, ручки, краны, полки, шкафы, стены с водонепроницаемым покрытием, раковины, обогреватели, вентиляторы, кондиционеры и т. д.</i></p>	<p>Шаг 1: Убедитесь, что помещение хорошо проветривается</p> <p>Шаг 2: Наденьте СИЗ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Водоотталкивающие перчатки • Маску • Подумайте о защитных очках • Убедитесь, что ваша кожа защищена <p>Шаг 3: Добавьте 5 столовых ложек жидкого отбеливателя к 4 литрам воды (1 литр воды примерно килограмму воды)</p> <p>Или</p> <p>Добавьте 4 чайные ложки жидкого отбеливателя на 1 литр воды</p> <p>Шаг 4: Размешайте</p>
<p>Раствор отбеливателя средней концентрации</p> <p>0,1% хлора</p>	<p>Защита для глаз</p> <p>Защитные очки, лицевые экраны</p>	<p>Шаг 1: Убедитесь, что помещение хорошо проветривается</p> <p>Шаг 2: Наденьте СИЗ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Водоотталкивающие перчатки • Маску • Убедитесь, что ваши глаза и кожа защищены <p>Шаг 3: Добавьте 1 часть концентрированного раствора отбеливателя (0,5% хлора) к 4 частям воды <u>комнатной температуры</u> (используйте одну емкость, чтобы добавленные дозы всегда были одинаковые)</p> <p>Шаг 4: Тщательно размешивайте в течение 10 секунд</p> <p>Шаг 5: Подождите 30 минут перед началом использования</p>
<p>Слабый раствор отбеливателя</p> <p>0,05 % хлора</p>	<p>1. Белье для стирки</p> <p>Одежда, полотенца, простыни, съемная мягкая обивка мебели (шторы, чехлы на сиденья)</p> <p>2. Оборудование для уборки</p> <p>Cleaning cloths, mop heads etc.</p> <p>3. Средства индивидуальной защиты</p> <ol style="list-style-type: none"> Тканевые маски Многоразовые перчатки, халаты, фартуки, спецодежда <p>4. Руки</p>	<p>Шаг 1: Убедитесь, что помещение хорошо проветривается</p> <p>Шаг 2: Наденьте СИЗ</p> <ul style="list-style-type: none"> • водоотталкивающие перчатки • Маску • Убедитесь, что ваши глаза и кожа защищены <p>Шаг 3: Добавьте 9 частей воды комнатной температуры к 1 части <u>концентрированного раствора отбеливателя (0,5% хлора)</u></p> <p>Шаг 4: Тщательно размешивайте в течение 10 секунд</p> <p>Шаг 5: Подождите 30 минут перед началом использования</p>

Рекомендация 3С: Общественные места: частота уборки и дезинфекции

Частота уборки и дезинфекции зависит от того, как используется объект/помещение, сколькими людьми, и как часто они им пользуются. Протокол уборки и дезинфекции должен разрабатываться или адаптироваться каждым профсоюзным учреждением в зависимости от конкретных обстоятельств. В таблице ниже приведены общие рекомендации для рабочих пространств с объемом ежедневных использований. Она не включает в себя процедуры уборки и дезинфекции после вспышки инфекции Covid-19 среди пользователей данного объекта. Для уборки и дезинфекции после использования объекта кем-либо, инфицированным Covid-19, см. раздел «Рекомендация 1В».

Где должна проводиться уборка и дезинфекция?	Как часто
Помещения, не используемые в течение 7 и более дней, или открытые площадки, такие как дорожки и террасы, нуждаются только в регулярной уборке без дезинфекции	Как обычно
Пространства/поверхности для общего пользования Полы, доступные окна, большие поверхности, к которым люди склонны прислоняться, двери, столы, стулья, доски, переносные вентиляторы, нагревательные и охлаждающие устройства и т. д. (Уборка и дезинфекция)	Каждые 24 часа
Поверхности или предметы, к которым часто прикасаются Дверные ручки, выключатели, краны, раковины, унитазы, мусорные контейнеры, поручни, кухонные стойки и т. д. или часто используемые зоны, такие как туалеты и кухни. (Уборка и дезинфекция)	Дважды в день или несколько раз в день по мере необходимости
Мягкая мебель Ковры, чехлы для сидений, шторы и т. д. (Уборка и дезинфекция)	Увеличьте частоту уборки по мере необходимости
Оборудование для уборки Ведра, швабры, головки швабр, чистящие тряпки и т. д. (Уборка и дезинфекция)	После каждой смены
Предметы общего пользования и офисное оборудование Компьютерные клавиатуры, принтеры, сенсорные экраны, пульты дистанционного управления и т. д. (Дезинфекция)	Дезинфицируются между использованиями разными людьми или по мере необходимости
Общая посуда и столовые приборы Стаканы, чашки, тарелки, ложки, вилки и т. д. должны быть хорошо вымыты моющим средством или мылом и горячей водой (Уборка)	После использования
Транспорт: Если профсоюз арендует транспорт (автобусы/фургоны и т. д.), он должен быть очищен и продезинфицирован перед использованием с учетом предоставленных рекомендаций по уборке и дезинфекции. Если на обратном пути состав пассажиров изменится, то ключевые области, которых могли касаться чаще всего, должны быть снова очищены и продезинфицированы перед повторным использованием транспорта.	Перед использованием

Практическое Руководство По Охране Здоровья и Технике Безопасности для Профсоюзов во Время Пандемии COVID-19

**Интернационал Работников
Строительства и Деревообработки**
Route des Acacias 54
CH-1227 Carouge GE
Switzerland

Tel.: +41 22 827 37 77
Fax: +41 22 827 37 70
Email: info@bwint.org
www.bwint.org



BWI
Building and Wood
Workers' International
www.bwint.org