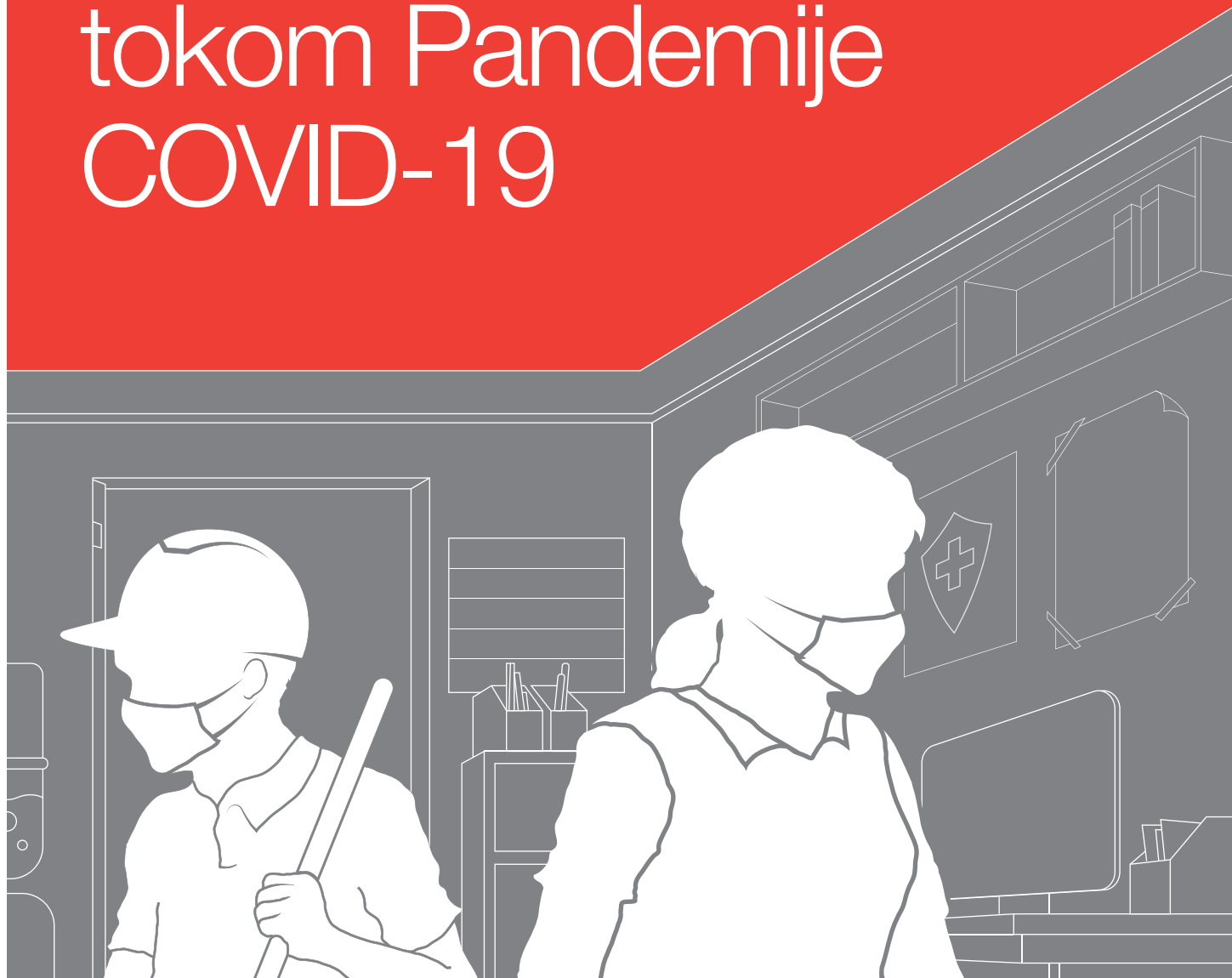


Praktičan Zdravstveni i Bezbednosni Vodič za Sindikate tokom Pandemije COVID-19



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

BWI is the Global Union Federation grouping free and democratic unions with members in the Building, Building Materials, Wood, Forestry and Allied sectors.

BWI brings together around 334 trade unions representing around 12 million members in 130 countries. The Headquarters is in Geneva, Switzerland while the Regional Offices are in Panama, Malaysia, and South Africa.

Our mission is to defend and advance workers' rights, and to improve working and living conditions in our sectors. The BWI, above all, has a rights-based approach. We believe that trade union rights are human rights and are based on equality, solidarity and democracy, and that trade unions are indispensable to good governance.

BWI goals include 1) to promote and defend human and trade union rights; 2) to increase trade union strength; 3) to promote a stable and high level of employment in our sectors; and 4) to influence policy and strengthen the capacity of institutions and tripartite structures in our sectors.

Praktičan Zdravstveni i Bezbednosni Vodič za Sindikate tokom Pandemije COVID-19

Ovaj instrument služi da pomogne sindikatima da rade bezbedno u kontekstu pandemije Covid-19. Namena mu je da olakša donošenje potkrepljenih odluka u sindikatima tako da sindikalni aktivisti i ljudi sa kojima oni dolaze u kontakt u toku sindikalnih aktivnosti mogu da se zaštite od Covida-19.

Postoje tri praktične smernice koje su date u vidu stabala odlučivanja koje sindikalnim aktivistima omogućavaju da razmotre sve aspekte svog radnog okruženja i da unesu neophodne promene kako bi se smanjio rizik izloženosti bolesti COVID-19. Uz njih se daju tri saveta, od kojih prvi pruža detaljnije podatke za bolje razumevanje bolesti COVID-19 i koji je, gde god je to bilo moguće, prikazan iz perspektive radnika. Drugi i treći savet daju iscrpne i praktične informacije koje se tiču LZO, čišćenja i dezinfekcije.

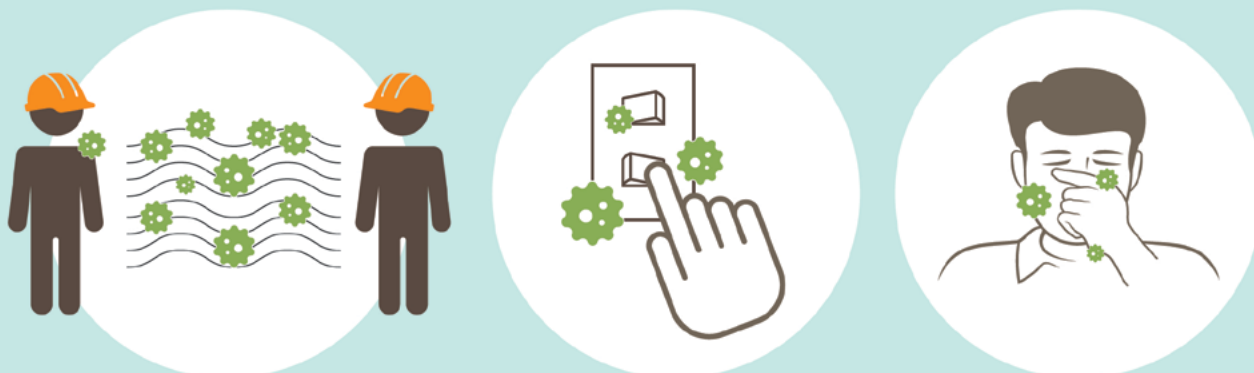
Sadržaj

Smernica 1: Osposobljavanje Kancelarija Sindikata za Bezbedan rad tokom Pandemije COVID-19.	4
Smernica 2: Bezbedno sprovođenje planiranih Sindikalnih Aktivnosti tokom pandemije COVID-19.	11
Smernica 3: Zdravlje i Bezbednost Tokom Redovnog Rada u Sindikatu	18
Savet 1: Osnovne informacije o prenošenju, simptomima i prevenciji bolesti COVID-19	22
Savet 1A: Prenosjenje, simptomi i prevencija	22
Savet 1B: Prevencija Širenja na Radnom Mestu.	27
Savet 2: COVID-19: Preporuke i vodič za bezbednu upotrebu lične zaštitne opreme (LZO)	31
Savet 3: COVID-19: Čišćenje i Dezinfekcija javnih Prostorija	37
Savet 3A: Metode Čišćenja I Dezinfekcije	37
Savet 3B: Rastvor Izbeljivača za Domaćinstvo: Priprema Dezinficijensa	40
Savet 3C: Javne Prostorije: Učestalost Čišćenja i Dezinfekcije	42

Smernica 1

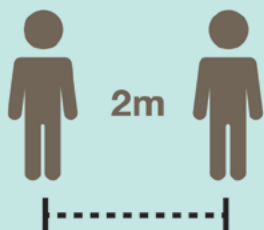
Osposobljavanje kancelarija sindikata za bezbedan rad tokom pandemije COVID-19

Ovaj instrument služi da olakša upravljanje kancelarijama sindikata u uslovima pandemije kako bi se smanjio rizik da se članstvo sindikata i druge osobe koje ih koriste za rutinske aktivnosti zarazi Covidom-19.



Covid-19:– možete da se zarazite iz vazduha ukoliko ste blizu zaražene osobe ili ako dodirnete neki kontaminiran predmet, a zatim pipnete oči, nos ili usta.

U ovoj smernici primenjuju se sledeći principi za prevenciju oboljenja Covid-19.



Fizičko distanciranje:

Omogućavanje ljudima da održavaju međusobnu udaljenost od 2 m



Provetravanje



Maske



Čistoća kancelarija

1. Fizičko Distanciranje



Da li se preporučeni bezbednosni postupci sprovode?

Sve osobe koje koriste kancelarije sindikata moraju da imaju mogućnost održavanja udaljenosti od najmanje 2 m između sebe i drugih ljudi tokom rada, sastanaka i korišćenja zajedničkih prostorija (zajednički prostori, sale za sastanke, toaleti i kuhinje)

Mešanje grupa treba ograničiti u najvećoj mogućoj meri

Da li je svaka prostorija u kancelarijama sindikata uređena tako da je fizičko distanciranje moguće?



PROCENITE RIZIK



Procenite rizik i potrebe

Za šta služi svaka od soba?

Sobe sa više mesta za rad (računari, radni stolovi i stolice)

Ima li dovoljno prostora da korisnici sede na međusobnoj udaljenosti od najmanje 2 m?



Da li su mesta za rad raspoređena tako da svaka osoba bude najmanje 2 m udaljena od drugih ljudi?



Prostorije koje služe za redovne sastanke (zajednički prostori, sale za sastanke itd.)

Predite na sledeće pitanje

L'aménagement et les places assises indiquent-ils que les personnes doivent s'asseoir à 2 mètres les unes des autres ?



Dispose-t-on d'espaces en extérieur qui pourraient servir pour les réunions, etc. ?



Installer les sièges à 2 mètres les uns des autres. Utiliser autant que possible les espaces extérieurs.



Pronađite neko rešenje

Smanjite popunjenost

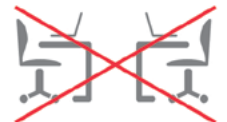
Da li neka mesta za rad mogu da se presele negde drugde?

Da li neka mesta za rad mogu da se presele napolje, na primer, na natkrivenu verandu?



Razmotrite podelu na grupe. Uvedite smene. Zamolite neke radnike sindikata da dolaze u kancelarije ujutru, a druge da dolaze popodne.

Preuredite pojedinačna mesta za rad tako da između njih postoji razmak od najmanje 2 m. Pokušajte da se pobrinete da ljudi ne budu okrenuti jedni ka drugima.



Ukoliko i dalje nema dovoljno praznog prostora između mesta za rad, vidite da li između njih možete da postavite fizičke barijere, kao što su štitnici od kihanja, tamo gde je to možda neophodno



Ukoliko postoji dovoljno praznog prostora u kancelariji, smanjite broj ljudi u svakoj prostoriji, čak i ako je sa sadašnjim rasporedom moguća udaljenost od 2 m.



Réduire la capacité

Iznesite stolice i višak nameštaja i promenite raspored da biste osigurali bezbednu udaljenost između korisnika

Idealno rešenje je jedno mesto za rad u jednoj prostoriji



1. Fizičko Distanciranje



Procenite rizik i potrebe

U hodnicima i u drugim prostorima u kojima posetioci sede ili čekaju

Ponovite isti postupak i za zajedničke prostore i sale za sastanke. Ukoliko postoji neka soba u kojoj se samo stoji, razmotrite postavljanje oznaka na podu da biste naznačili bezbedne razdaljine na kojima ljudi mogu da stoje.

Kancelarije treba organizovati tako da se ograniči mešanje grupa

Kuhinje

Broj ljudi u kuhinji treba ograničiti na najmanji mogući broj.

Neophodna je primena protokola za fizičko distanciranje



Trouver une solution

Da li možete da obezbedite po jedan grejač za vodu za svaku prostoriju da korisnici ne bi morali da ulaze u kuhinju da bi napravili čaj/kafu?



Može li jedna osoba sa obezbeđenom ličnom zaštitnom opremom (jednokratnim ili perivim maskama i rukavicama) biti zadužena da svima pravi i nosi napitke?



2. Provetravanje



Da li se preporučeni bezbednosni postupci sprovode?

Dobro provetrena i okruženja na otvorenom nose manji rizik za širenje virusa u odnosu na zatvorene ili slabo provetrene prostorije.



Radite napolju kad god je moguće



Izbegavajte boravak u neprovetrenim prostorijama. Ukoliko to nije moguće, smanjite broj korisnika tih prostorija i učestalost njihovog korišćenja.



Izbegavajte rad u zatvorenim klimatizovanim prostorima, naročito ako su otvori za klimatizaciju više prostorija međusobno povezani.



Évaluer les risques et les besoins

Proverite sve prostorije da biste videli da li vazduh može slobodno da cirkuliše kroz njih.



Da li ventilacija može da se poboljša?



Trouver une solution

Pogledajte šta možete da uradite

Da li možete da držite sve prozore i vrata otvorene tokom radnog vremena kancelarija?

Da li možete da postavite podne ili stonove ventilatore tako da povećate protok vazduha u svakoj prostoriji?

Da li možete da uspostavite protokole kojima ćete osigurati da vrata i prozori budu otvoreni, a ventilatori uključeni dok kancelarije rade?



3. Čišćenje, dezinfekcija i higijena kancelarija



Da li se preporučeni bezbednosni postupci sprovode?



Čišćenje označava uklanjanje mikroorganizama, prljavštine i nečistoća sapunom ili deterdžentom i vodom



Dezinfekcija označava ubijanje mikroorganizama hemijskim sredstvima



Čišćenje praćeno dezinfekcijom efikasno će ukloniti virus koji izaziva Covid-19 sa površina i predmeta.



Koronavirus može da opstane na metalnim, drvenim, plastičnim i ostalim površinama i do jedne sedmice. Nakon čišćenja i dezinfekcije, površine mogu ponovo postati kontaminirane

COVID-19 zahteva intenzivnija rutinska čišćenja i dezinfekcije



Procenite rizik i potrebe

Ustanovite visokorizična mesta: prostorije koje se često koriste/predmeti i površine koji se često dodiruju



Takvi su :

- vrata
- podovi
- prozori
- površine na koje se ljudi naslanjaju
- rukohvati
- kvake na vratima i ručke na prozorima
- radni stolovi
- stolovi
- stolice
- podni ili stoni ventilatori
- klima uređaji ili grejna tela
- slavine
- umivaonici
- toaletne šolje
- korpe za otpatke
- prekidači za svetlo
- računarske tastature
- daljinski upravljači
- zajednička kancelarijska oprema
- toaleti
- kuhinje itd.

Da li su uspostavljeni postupci za COVID-19 i protokoli čišćenja i dezinfekcije?

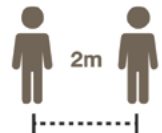


Prepoznajte ostale predmete/površine na kojima može da se zadržava infekcija.

Tu mogu da spadaju, na primer, zavese, navlake za jastučice, peškiri, krpe za čišćenje i brisanje prašine, glave džogera itd.



Pronađite neko rešenje



Uspostavite postupke za Covid-19 i protokole čišćenja i dezinfekcije



Sva vrata treba da ostaju širom otvorena, zatvarajte samo ona koja su apsolutno neophodna za bezbednost.



Osoblje treba da pristupa svim materijalima koji se koriste zajednički, poput časopisa, knjiga, olovaka i drugih predmeta tako da ih dezinfikuje pre i posle upotrebe.

Protokole za prijavljivanje, poput knjige evidencije u koju se posetioци upisuju, trebalo bi da zamenite beskontaktnim sistemima, na primer, obezbeđenje može da zapisuje podatke o posetioциma ili da mobilnim telefonom slika njihove lične karte.



3. Čišćenje, dezinfekcija i higijena kancelarija



Procenite rizik i potrebe

Da li protokol čišćenja i dezinfekcije za Covid-19 uključuje ove stavke? Da li podrazumeva intenzivnije propise pranja?



Passer à la question suivante

Utvrđite predmete koji se često zajednički koriste, ali se mogu pojedinačno dodeliti kako bi se smanjio rizik

Tu mogu spadati bokali, šolje za čaj/kafu, pisači pribor, računari, radni stolovi itd.



Da li su predmeti koji se često zajednički koriste u najvećoj meri dodeljeni redovnim korisnicima kancelarija?



Pređite na sledeće pitanje

Utvrđite nove potrebe: npr. neophodnost nabavke dodatnih sredstava za čišćenje i zahteve u pogledu odlaganja otpada

Postoji li dovoljno korpi za otpatke sa poklopcem i papučicom, kao i plastičnom vrećicom za odlaganje potencijalno kontaminiranog otpada poput maramica, ubrusa, slamčica, maski, rukavica za jednokratnu upotrebu i slično? Da li su ti predmeti postavljeni tako da im se može lako prići tamo gde su neophodni?



Da li su sadašnje zalihe materijala za čišćenje, opreme, dezinfekcionih sredstava itd. dovoljne da zadovolje povećane potrebe?



Passer à la section suivante



Pronađite neko rešenje

Kancelarije sindikata treba temeljno očistiti i dezinfikovati jednom dnevno. To uključuje podove, pristupačne delove prozora, velike površine na koje se ljudi naslanjaju, vrata, radne stolove, stolice, stolove, police, ormariće, pultove, podne i stonove ventilatore, grejna tela i klima uređaje, pristupačne rešetke klima uređaja itd.



Predmeti koji se često dodiruju, kao što su kvake, prekidači za svetlo, slavine, korpe za otpatke i rukohvati ili oblasti koje se često koriste, kao što su toaleti i kuhinje trebalo bi da se čiste i dezinfikuju najmanje dvaput dnevno tokom radnog vremena.

Predmete i kancelarijsku opremu koje koristi više ljudi, kao što su računarske tastature, ekrani osetljivi na dodir, štampači itd. svaki korisnik treba da očisti i dezinfikuju pre i posle upotrebe.



Čaše, šolje i tacne koje koristi više ljudi treba dobro oprati deterdžentom/sapunom i vrelom vodom između dve upotrebe.

Mekani delovi nameštaja, poput zavesa i jastučića, koji se mogu izneti tokom trajanja pandemije bez uticaja na funkcionalnost kancelarije, treba da se iznesu.

Mekani delovi nameštaja, poput zavesa, koji se tokom trajanja pandemije ne mogu izneti treba redovno da se peru.

Površine koje se često dodiruju na sofama ili stolicama presvučenim meblom, kao što su nasloni za ruke, takođe treba da se dezinfikuju.

Kupatilske peškire treba izneti ili zameniti ubrusima za jednokratnu upotrebu.

Rešite ovaj problem

Postarajte se za dovoljan broj korpi za otpatke sa poklopcem. Pokušajte da kupite korpe sa papučicom koje ljudi ne moraju da dodiruju rukama pri otvaranju i zatvaranju i koristite plastične vrećice za smeće koje se lako mogu ukloniti.

Postarajte se da imate odgovarajuće zalihe materijala za čišćenje, opreme, dezinfekcionih sredstava da biste pokrili novonastale potrebe

Tu treba uključiti materijal za čišćenje, dezinfekciona sredstva i krpe/ubrusu za jednokratnu upotrebu namenjene osobama koje zajednički koriste kancelarijsku opremu.

Za više detalja o čišćenju i dezinfekciji: **Pogledajte Savet 3**

4. Lična zaštita : Higijena ruku, maske i lične navike



Da li se preporučeni bezbednosni postupci sprovode?

Često pranje ruku sapunom i vodom u trajanju od 20 sekundi, ili, ukoliko oni nisu dostupni, čišćenje ruku sredstvom za dezinfekciju ruku koje sadrži najmanje 60% alkohola, značajno smanjuje rizik od zaražavanja i širenja virusa.



Nošenje maski (ili platnenih pokrivala za lice) takođe smanjuje rizik od zaražavanja i širenja virusa



Sindikati bi trebalo da se pobrinu za to da svi korisnici kancelarija, uključujući posetioce, imaju na raspolaganju maske, sapun i vodu ili sredstvo za dezinfekciju ruku, kao i da vode računa o fizičkom distanciranju (održavanje razmaka od 2 m od drugih ljudi koliko god je moguće).



Procenite rizik i potrebe

Da li kancelarije imaju dovoljno prostora gde ljudi mogu redovno da peru ruke? Da li se neki od njih nalaze na ključnim mestima kao što je ulaz u kancelarije?



AKO JESTE

AKO NIJE

Da li su sapun i sredstvo za dezinfekciju ruku obezbeđeni za posetioce i opštu upotrebu?



AKO JESTE

AKO NIJE

Da li svi u kancelarijama imaju maske? Da li svi posetioce kancelarija imaju maske ili platnena pokrivala za lice?



AKO JESTE

AKO NIJE

Da li korisnici kancelarija, uključujući posetioce, poštuju bezbednosne preporuke vezane za COVID-19? Da li znaju šta moraju da preduzmu?

Da li oni generalno:

- Peru ili dezinfikuju ruke?
- Nose maske?
- Održavaju fizičko rastojanje (udaljenost 2 m od drugih ljudi)?
- Izbegavaju da dodiruju predmete koje ne moraju da dodirnu?

AKO NIJE

AKO JESTE

Pređite na sledeće poglavlje



Pronađite neko rešenje

Pogledajte šta možete da uradite

Da li se može povećati kapacitet za pranje ruku? Postoje li neke česme unutar ili izvan kancelarija koje se ne koriste?



Pogledajte šta možete da uradite

Da li se za upotrebu u kancelariji i za posetioce mogu obezbediti sredstvo za dezinfekciju ruku i raspršivač koji se aktivira papučicom?



Pogledajte šta možete da uradite



Da li se u kancelarijama može čuvati izvestan broj rezervnih platnenih maski koje će se davati posetiocima i drugima koji dođu u kancelarije bez maske?

Uspostavite protokole

Pobrinite se za to da svi budu informisani o tome šta moraju da preduzimaju zarad bezbednosti svih korisnika kancelarija i njihovih porodica i zajednica.

Pobrinite se za to da ljudi razumeju zašto se od njih traži da nešto rade.



Obavezno upoznajte posetioce sa bezbednosnim protokolima prilikom njihovog ulaska u kancelarije.

Postavite odgovarajuće oznake u kancelarijama.

5. Kontrola, obuka i označavanje



Da li se preporučeni bezbednosni postupci sprovode?

Kada uspostavite sisteme i protokole, važno je da budete sigurni da se oni primenjuju tokom trajanja pandemije.



Procenite rizik i potrebe

Da li su obezbeđene informacije, a po potrebi i obuke?

Da li ste usmeno informisali korisnike kancelarija, kuhinjsko, higijeničarsko i ostalo osoblje o zdravstvenim i bezbednosnim protokolima u kancelarijama, kao i o pravilnom korišćenju lične zaštitne opreme (LZO) dok traje COVID-19?

Da li su higijeničari obučeni za bezbedno rukovanje potencijalno kontaminiranim otpadom i bezbedno korišćenje svakog novog sredstva za dezinfekciju? Da li im je obezbeđena odgovarajuća LZO (rukavice, maske, kombinezoni/kecelje itd.) i obuka za LZO?



Postoji li dovoljno oznaka u kancelarijama koje podsećaju ljude na zdravstvene i bezbednosne protokole vezane za COVID-19? Da li su postavljene tako da imaju efekta? Jesu li delotvorne?



Da li se sprovodi efikasna kontrola?

Da li se poštuju zdravstveni i bezbednosni protokoli? Da li se neophodne dodatne zalihe nabavljaju redovno?



POSLEDNJI ZADATAK



Pronađite neko rešenje

Rešite ovaj problem

Raspodelite nova zaduženja u pogledu čišćenja i dezinfekcije

Informišite stalne korisnike kancelarija o svim zaduženjima vezanim za čišćenje i dezinfekciju zajedničke kancelarijske opreme nakon upotrebe

Postarajte se da postoji dovoljno higijeničara koji mogu da ispune dodatne obaveze čišćenja i dezinfekcije

Obučite higijeničare za sigurno rukovanje potencijalno kontaminiranim otpadom i bezbedno korišćenje svakog novog sredstva za dezinfekciju.

Nabavite odgovarajuću LZO i obuku za LZO za higijeničare

Rešite ovaj problem

Nema potrebe da svuda postavljate sve informacije. Previše informacija zbunjuje ljude i treba im vremena da ih primete.

Oznake treba da budu jednostavne, a gde je to moguće, poslužite se slikom ili infografikom. Treba da budu dovoljno velike da bi bile uočljive.

Pogledajte koja uputstva su neophodna i gde, kao i kome su namenjena.

Na ulazu u zgradu :

- Operite ruke sapunom i vodom ili ih očistite sredstvom za dezinfekciju ruku pre ulaska
- Nosite masku
- Održavajte razmak od 2 m od drugih ljudi
- Ne dodirujte ništa što ne morate da dodirnete

U toaletu:

- Operite ruke

Pored zajedničkog računara:

- Očistite i dezinfikujte tastaturu, miš i površinu stola nakon upotrebe

Imenujte kontrolora

Dodelite dodatna zaduženja koja se tiču kontrole i upravljanja nekom od postojećih radnika sindikata koji je redovno prisutan u kancelarijama



Smernica 2

Bezbedno sprovođenje planiranih sindikalnih aktivnosti tokom pandemije COVID-19

Ovaj instrument služi da obezbedi smernice za planirane sindikalne aktivnosti, kao što su veći sastanci, obuke, radionice, a po potrebi i protesti i štrajkovi.

Veća okupljanja nose veći rizik od širenja virusa. Aktivnosti u koje je uključen veliki broj ljudi treba odložiti za vreme nakon pandemije ukoliko je to moguće. Ukoliko su obuke, sastanci ili drugi događaji neodložni, treba nastojati da se veće grupe podele u manje grupe.



Covidom-19 možete da se zarazite iz vazduha ukoliko ste blizu zaražene osobe ili ako dodirnete neki kontaminiran predmet, a zatim pipnete oči, nos ili usta

U ovoj smernici primenjuju se sledeći principi za prevenciju oboljenja COVID-19.



Fizičko distanciranje:

Omogućavanje ljudima da borave na međusobnoj udaljenosti od 2 m

Provetravanje

Maske

Čistoća lokacije

2. Nabavka i Oprema



Komponenta događaja



Procenite rizik i potrebu



Planirajte unapred i pronađite neko rešenje

Bezbedno upravljanje događajem

Postoje li neki delovi događaja kod kojih postoji povećan rizik zaražavanja izazivačem Covida-19?

Dodirivanjem kontaminiranih predmeta ili kontaktom sa drugim ljudima?



Utvrđite mesta na kojima predmeti koji se koriste mogu preneti infekciju dodirnom.

Postoji li nešto što će verovatno više ljudi koristiti tokom događaja? Na primer, mikrofoni, megafoni ili pribor za pisanje?

Postoje li neke tačke ukrštanja gde će više ljudi verovatno dodirivati isti predmet? Na primer, termosi sa čajem/kafom, kašike, kutlače, tacne, bokali i boce sa vodom?



Smanjite rizik

Svedite kretanje učesnika i zajedničko korišćenje predmeta na minimum. Podignite higijenu na najviši nivo

Kupite dovoljno pisaćeg pribora i drugih stvari da biste svakome obezbedili lični komplet. Postavite ih na mesta za sedenja pre početka događaja.

Svakom organizatoru događaja i govorniku obezbedite zaseban mikrofoni ili megafon. Obavezno ih očistite i dezinfikujte pre upotrebe ili proverite da li je od prethodnog korišćenja do predstojeće upotrebe prošlo dovoljno vremena da biste mogli da budete sigurni da je sav eventualno prisutan virus prirodno uginuo (obično 72 sata)

Utvrđite zajedničke predmete koji ne mogu da se dupliraju. Na primer, postoji li potreba da se mikrofoni dodaju učesnicima? Postoje li neke alternative? Može li se obezbediti više mikrofona? Da li se broj učesnika može smanjiti tako da svi mogu da se čuju i bez mikrofona?



Da li će na događaju biti posluženi čaj/kafa i voda? Ako je tako:

- Pobrinite se da se učesnicima (pripremljeni) čaj/kafa posluže na mestima gde sede.
- Pobrinite se da se svakom učesniku kesice sa šećerom, kašičicama, kolačićima itd. stave na mesto gde će sedeti
- Obezbedite individualne bočice sa vodom.



Da li će se na događaju služiti ručak? Ako je tako:

- Obezbedite unapred servirane ili pojedinačno zapakovane obroke na stolu/sedištu. Izbegavajte švedske stolove ili obroke za samousluživanje.
- Svedite broj osoba koje poslužuju hranu na minimum. Obezbedite higijenu hrane, bezbedno odlaganje smeća i LZO (rukavice i maske) za osobe koje će posluživati.



Predite na sledeće pitanje

1. Prostor održavanja



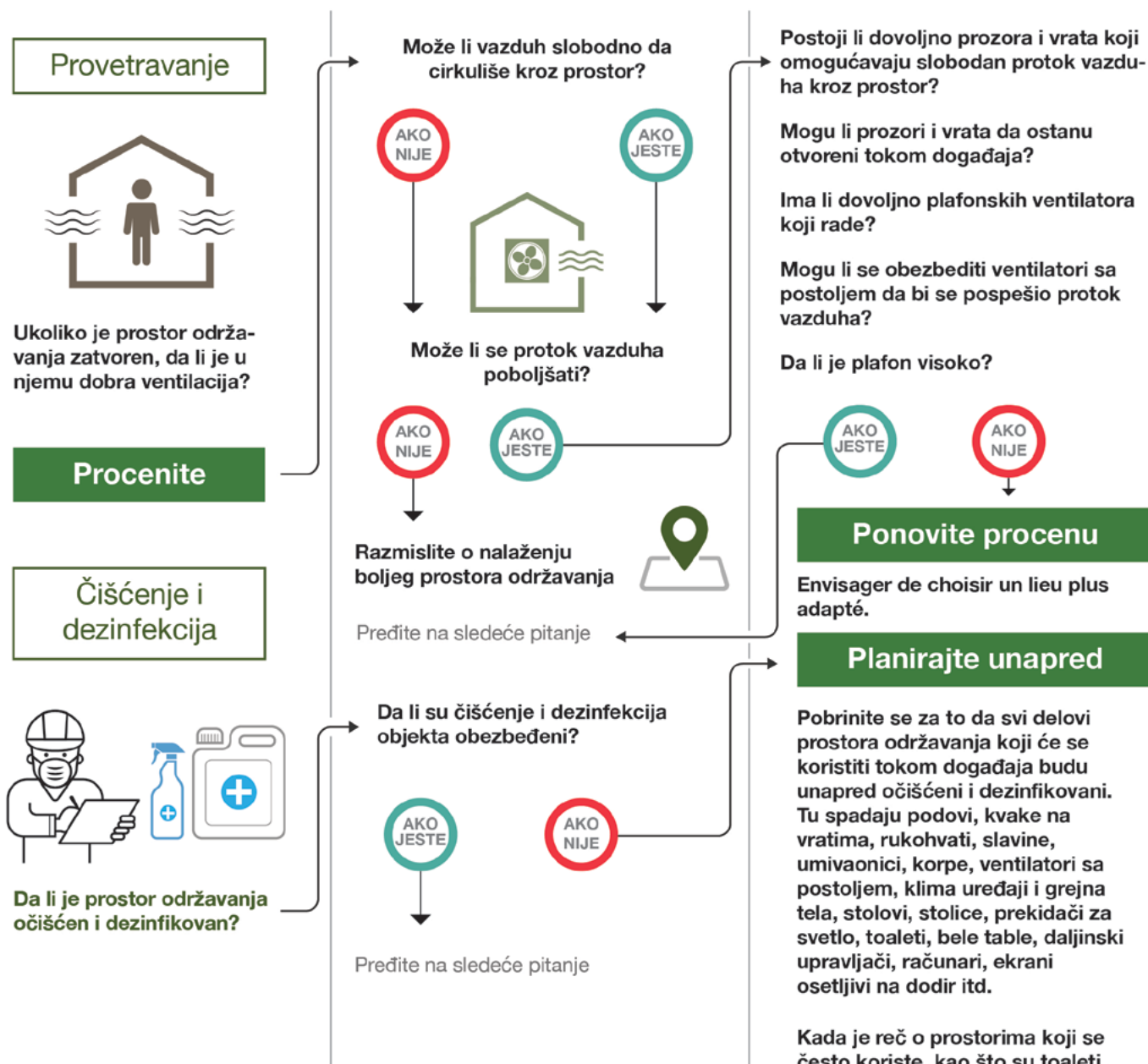
Komponenta događaja



Procenite rizik i potrebu



Planirajte unapred i pronađite neko rešenje



Napomena:

Klimatizovani prostori održavanja i oni sa centralnim upravljanjem grejanjem ne obezbeđuju adekvatan protok vazduha.

Uz to, na rešetkama grejnih i rashladnih uređaja mogu da se nakupljaju mikroorganizmi.

Ukoliko je prostor održavanja klimatizovan ili ima centralno upravljanje grejanjem, a ipak ima prozore koji se mogu otvoriti, bilo bi bolje da se umesto klima uređaja otvore prozori i koriste ventilatori.

Ukoliko nema drugih mogućnosti: Provetrite prostoriju pre događaja, po mogućnosti očistite i dezinfikujte rešetke grejnih i klima uređaja i smanjite broj učesnika.

Za više detalja o čišćenju i dezinfekciji: **Pogledajte Savet 3**

2. Nabavka i Oprema



Komponenta događaja



Procenite rizik i potrebu



Planirajte unapred i pronađite neko rešenje

Bezbedno upravljanje događajem

Postoje li neki delovi događaja kod kojih postoji povećan rizik zaražavanja izazivačem Covida-19?

Dodirivanjem kontaminiranih predmeta ili kontaktom sa drugim ljudima?



Utvrđite mesta na kojima predmeti koji se koriste mogu preneti infekciju dodirnom.

Postoji li nešto što će verovatno više ljudi koristiti tokom događaja? Na primer, mikrofoni, megafoni ili pribor za pisanje?

Postoje li neke tačke ukrštanja gde će više ljudi verovatno dodirivati isti predmet? Na primer, termosi sa čajem/kafom, kašike, kutlače, tacne, bokali i boce sa vodom?



Smanjite rizik

Svedite kretanje učesnika i zajedničko korišćenje predmeta na minimum. Podignite higijenu na najviši nivo

Kupite dovoljno pisaćeg pribora i drugih stvari da biste svakome obezbedili lični komplet. Postavite ih na mesta za sedenja pre početka događaja.

Svakom organizatoru događaja i govorniku obezbedite zaseban mikrofoni ili megafon. Obavezno ih očistite i dezinfikujte pre upotrebe ili proverite da li je od prethodnog korišćenja do predstojeće upotrebe prošlo dovoljno vremena da biste mogli da budete sigurni da je sav eventualno prisutan virus prirodno uginuo (obično 72 sata)

Utvrđite zajedničke predmete koji ne mogu da se dupliraju. Na primer, postoji li potreba da se mikrofoni dodaju učesnicima? Postoje li neke alternative? Može li se obezbediti više mikrofona? Da li se broj učesnika može smanjiti tako da svi mogu da se čuju i bez mikrofona?



Da li će na događaju biti posluženi čaj/kafa i voda? Ako je tako:

- Pobrinite se da se učesnicima (pripremljeni) čaj/kafa posluže na mestima gde sede.
- Pobrinite se da se svakom učesniku kesice sa šećerom, kašičicama, kolačićima itd. stave na mesto gde će sedeti
- Obezbedite individualne bočice sa vodom.



Da li će se na događaju služiti ručak? Ako je tako:

- Obezbedite unapred servirane ili pojedinačno zapakovane obroke na stolu/sedištu. Izbegavajte švedske stolove ili obroke za samousluživanje.
- Svedite broj osoba koje poslužuju hranu na minimum. Obezbedite higijenu hrane, bezbedno odlaganje smeća i LZO (rukavice i maske) za osobe koje će posluživati.



Pređite na sledeće pitanje

3. Lična Zaštita



Komponenta događaja



Procenite rizik i potrebu



Planirajte unapred i pronađite neko rešenje

Kakva lična zaštitna oprema (LZO) je neophodna za zaštitu organizatora događaja, osoblja i učesnika od COVIDA-19 i za sprečavanje širenja virusa?

Procenite

Ko će prisustvovati događaju, šta će ti ljudi raditi i kakva LZO i potrepštine će im biti neophodne u pogledu njihovih aktivnosti?

Da li su utvrđene potrebne količine LZO (maske, rukavice itd.) za događaj i da li je osigurana nabavka?



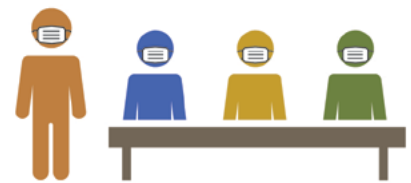
Pređite na sledeće poglavlje



Obezbedite nabavku

Minimalno:

Svi učesnici, osoblje, govornici i organizatori događaja moraću da nose bar platnene maske/platnena pokrivala za lice.



Nabavljena LZO oprema za higijeničare treba da sadrži rukavice, maske, kecelje i drugo što je pogodno za dezinfekciono sredstvo koje koriste. Možda će biti neophodne zaštitne naočari ukoliko postoji rizik od prskanja u postupku dezinfekcije.



Nabavljena LZO oprema za osobe koje rukuju hranom i poslužuju treba da sadrži rukavice i maske.



Moraćete da proverite da li su higijeničari i poslužitelji hrane dovoljno obučeni za bezbedno korišćenje LZO.



Da biste osigurali higijenu ruku tokom događaja, obezbedite pojedinačne bočice sredstva za dezinfekciju ruku svim učesnicima, osoblju i organizatorima događaja.



Kada je reč o nespecijalizovanoj LZO i bezbednom korišćenju LZO: Pogledajte Savet 2



Protesti i štrajkovi

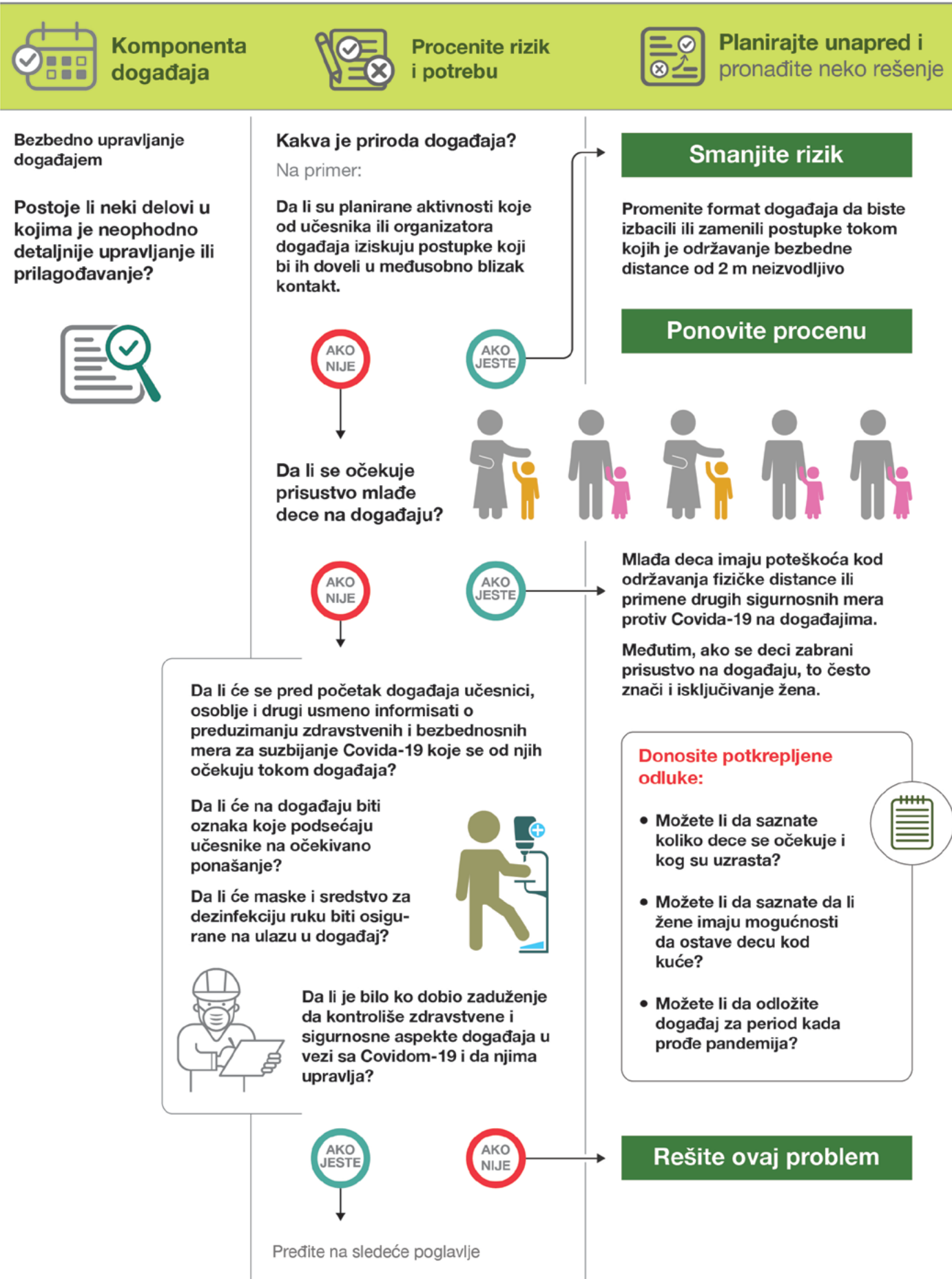
Održavanje protesta i štrajkova nije preporučljivo u uslovima pandemije jer mogu da nose visok rizik po zdravlje i bezbednost radnika



U slučaju da su protesti i štrajkovi neizbežni: – održavanje bezbedne fizičke distance (od 2 m) između učesnika protesta, obaveza nošenja maski i izbor govornika unapred kako bi megafoni ili mikrofoni mogli svakom zasebno da se dodele smanjiće mogućnost širenja Covida-19. Nabavka zasebnih bočica sa vodom, gotovih paketa sa hranom (ako je neophodna) i informisanje o zdravstvenim i bezbednosnim merama za suzbijanje COVIDA-19 smanjiće rizik.

Uključivanje uputstava o zdravstvenim i bezbednosnim merama za suzbijanje Covida-19 u pravila o sindikalnom organizovanju zaštitice radnike od zaraze.

4. Pojediniosti Događaja



Da li će se pred početak događaja učesnici, osoblje i drugi usmeno informisati o preduzimanju zdravstvenih i bezbednosnih mera za suzbijanje Covida-19 koje se od njih očekuju tokom događaja?

Da li će na događaju biti oznaka koje podsećaju učesnike na očekivano ponašanje?

Da li će maske i sredstvo za dezinfekciju ruku biti osigurane na ulazu u događaj?



Da li je bilo ko dobio zaduženje da kontroliše zdravstvene i sigurnosne aspekte događaja u vezi sa Covidom-19 i da njima upravlja?



AKO JESTE

↓

AKO NIJE

↓

Pređite na sledeće poglavlje

5. Prevoz



Komponenta događaja



Procenite rizik i potrebu



Planirajte unapred i pronađite neko rešenje

Javni prevoz nosi visok rizik od zaražavanja izazivačem COVIDA-19



Kako će učesnici stići do prostora održavanja?

Procenite

Da li će većina učesnika do mesta održavanja stizati javnim prevozom?



NAPOMENA : Ukoliko postoji mogućnost korišćenja vozila bez krova, ona su bolja opcija od autobusa, kombija ili automobila.

Da li je obezbeđen dovoljan broj vozila da bi se osiguralo držanje bezbedne fizičke distance (od 2 m) između putnika?

Mogu li prozori vozila da ostanu otvoreni tokom putovanja?

Da li se putnicima mogu podeliti maske i sredstva za dezinfekciju ruku pre nego što uđu u prevoz?

Da li se putnici mogu informisati o zdravstvenim i bezbednosnim protokolima za Covid-19 pre ulaska u vozilo kako bi nosili maske i održavali bezbednu fizičku distancu tokom putovanja?

Da li se vozila mogu očistiti i dezinfikovati pre nego što učesnici uđu u njih?



Poslednji zadatak

Za čišćenje i dezinfekciju prevoznih sredstava:
Primenite Savet 3

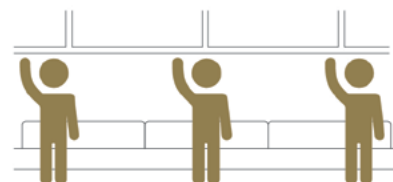
Ponovite procenu



Može li sindikat da obezbedi prevoz?



Razmotrite da pre putovanja obezbedite maske i sredstva za dezinfekciju ruku učesnicima koji koriste javni ili neki drugi vid prevoza.



Informišite učesnike o važnosti fizičkog distanciranja u javnom prevozi pre nego što krenu na put.



Pokušajte da osigurate da se sva zakupljena prevozna sredstva unapred očiste i dezinfikuju

ILI

Razmotrite prostor održavanja koji je bliži mestu stanovanja većine učesnika.



Za bezbedno korišćenje javnog prevoza: **Pogledajte Smernicu 3**

Smernica 3

Zdravlje i bezbednost tokom redovnog rada u sindikatu

Ovaj instrument služi da obezbedi smernice za očuvanje zdravlja i bezbednosti sindikalnih radnika. Ova smernica se odnosi na uobičajene aktivnosti u sindikatu, kao što su posete lokacijama i fabrikama, inspekcije rada, sastanci, razgovori, intervjui, ankete, sindikalno organizovanje itd. tokom kojih sindikalni radnici imaju ograničenu kontrolu nad okruženjem.



COVID-19:– možete da se zarazite iz vazduha ukoliko ste blizu zaražene osobe ili ako dodirnete neki kontaminiran predmet, a zatim pipnete oči, nos ili usta.

U ovoj smernici primenjuju se sledeći principi za prevenciju oboljenja COVID-19.








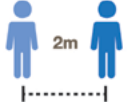












Fizičko distanciranje:
Održavanje 2 m razmaka od drugih ljudi
















Maske/LZO



Higijena ruku

 Prenošenje koronavirusa: Kako se ovaj virus širi	 Kako da zaštitite sebe i druge od virusa	 Šta treba da nosite sa sobom
<p>Virus se prenosi putem vazduha i njime se može zaraziti u bliskom fizičkom kontaktu (u krugu od 2 m) sa drugim ljudima koji su možda zaraženi.</p>  <p>Ljudi mogu da budu zaraženi i da nemaju nikakve vidljive simptome.</p> 	<p>Održavajte fizičko odstojanje od 2 m od drugih ljudi.</p>  <p>Nemojte da se rukujete, grlite niti dodirujete sa drugim ljudima.</p>  <p>Kad je to moguće, razgovarajte/sastajte se sa ljudima na dobro provetrenim mestima.</p>  <p>Najbolje bi bilo da se sa ljudima sastajete i razgovarate napolju.</p>  <p>Nosite masku.</p>	
<p>Virusom se može zaraziti preko kontaminiranih predmeta i površina.</p>  <p>Ovim virusom možete da se zarazite ukoliko dodirnete oči, nos ili usta nakon što dodirnete objekat koji je prethodno dodirivala neka zaražena osoba ili je bio u njenoj blizini.</p> 	<p>Nemojte da dodirujete ništa ako ne morate.</p>  <p>Nemojte da dodirujete svoje oči, nos ili usta ukoliko pre toga niste oprali ruke sapunom i vodom.</p>  <p>Ukoliko nemate sapun i vodu, upotrebite sredstvo za dezinfekciju ruku na bazi alkohola.</p>  <p>Izbegavajte da jedete ili pijete u menzama.</p>  <p>Izbegavajte deljenje hrane.</p> <p>Nemojte zajednički koristiti bočice za vodu.</p>  <p>Nemojte zajednički koristiti druge predmete, kao što su pisaći pribor, telefoni, punjači baterija i drugo ukoliko ne morate.</p>	<p>Nosite svoju hranu i užinu ako je to moguće.</p>  <p>Nosite svoju vodu.</p> <p>Nosite svoj pisaći pribor i druge sitnice koje će vam trebati tokom dana.</p> <p>Nosite svoj sapun.</p>  <p>Nosite svoje sredstvo za dezinfekciju ruku.</p>

 Prenošenje koronavirusa: Kako se ovaj virus širi	 Kako da zaštitite sebe i druge od virusa	 Šta treba da nosite sa sobom
<div data-bbox="146 353 475 586">  </div> <p data-bbox="119 622 494 705">Pranje ruku sapunom i vodom u trajanju od <u>20 sekundi</u> ubiće sav virus na vašim rukama</p> <div data-bbox="172 772 391 940">  </div> <p data-bbox="119 990 494 1131">Iako su sapun i voda efikasniji, korišćenje sredstva za dezinfekciju ruku koje sadrži najmanje 60% alkohola takođe će ubiti sav virus na vašim rukama</p>	<p data-bbox="558 336 845 362">Održavajte higijenu ruku.</p> <p data-bbox="558 380 933 436">SPerite ruke sapunom što češće možete, a naročito:</p> <ul data-bbox="558 470 1021 698" style="list-style-type: none"> • pre pripreme hrane ili čaja/kafe • pre jela • nakon upotrebe toaleta • nakon dodirivanja bilo čega što je mnogo ljudi dodirivalo • nakon poseta lokacijama i fabrikama • nakon upotrebe zajedničkog ili javnog prevoza <p data-bbox="558 734 1013 846">Kada vam sapun i voda nisu na raspolaganju, koristite neko sredstvo za dezinfekciju ruku (koje sadrži najmanje 60% alkohola)</p> <div data-bbox="593 869 718 1057">  </div> <p data-bbox="742 884 965 996">Sipajte sredstvo sa obe strane ruku i trljajte dok se ne osuši.</p> <p data-bbox="558 1093 829 1205">Kad god je moguće, vrata otvarajte nogama ili ramenom, a ne rukama.</p> <div data-bbox="865 1048 997 1249">  </div> <div data-bbox="558 1294 746 1451">  </div> <p data-bbox="774 1294 1005 1462">Koristite maramice prilikom dodirivanja slavina, kao i kod dodirivanja predmeta u javnim toaletima.</p> <p data-bbox="571 1512 837 1742">Potrošene maramice odlažite u korpu za otpatke sa poklopcem. Ukoliko nije obezbeđena, zaprljane maramice stavite u jednokratnu/plastičnu vrećicu i vežite krajeve.</p> <div data-bbox="865 1534 997 1736">  </div> <div data-bbox="577 1765 699 2033">  </div> <p data-bbox="702 1904 949 1989">Kašljite i kijajte u svoj lakat, a ne u ruke ili u vazduh.</p>	

 Prenošenje koronavirusa: Kako se ovaj virus širi	 Kako da zaštitite sebe i druge od virusa	 Šta treba da nosite sa sobom
<p>Javni prevoz je okruženje visokog rizika.</p>    <p>Nespecijalizovana lična zaštitna oprema (LZO) tj. maske za jednokratnu upotrebu ili višekratne (perive) platnene maske (ili platnena pokrivala za lice), rukavice za jednokratnu ili višekratnu upotrebu ili kombinezoni/kecelje za jednokratnu ili višekratnu upotrebu pružice korisnicima zaštitu od Covida-19 ukoliko ih oni pravilno koriste i uz nizak ili srednji rizik izloženosti.</p> <p>Sindikalni radnici će u najvećem broju situacija imati srednji rizik izloženosti.</p> <div data-bbox="140 1478 534 1608"> <p>Za pravilno korišćenje maski i ostale nespecijalizovane LZO: Pogledajte Savet 2</p> </div>	<p>Otvorena prevozna sredstva, kao što su bicikli, motocikli, otvoreni kamioneti i prikolice bezbednija su od zatvorenih vozila.</p>  <p>Izbegavajte korišćenje javnog prevoza. To je okruženje visokog rizika.</p> <p>Ako koristite javni prevoz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Birajte vozila u kojima je manja gužva sa otvorenim prozorima • Pokušajte da se ne naslanjate ni na šta i da ne dodirujete ništa ukoliko ne morate • Pokušajte da sedite što je moguće dalje od drugih ljudi • Nosite masku <p>Operite ruke sapunom i vodom ili upotrebite sredstvo za dezinfekciju ruku po izlasku iz javnog ili zajedničkog prevoza.</p>   <p>Nosite masku dok ste u blizini drugih ljudi i dok ste u zatvorenom prostoru, čak i ako nema nikog drugog (virus može ostati u vazduhu i nakon odlaska zaražene osobe).</p> <p>Utvrđite svoj stepen rizika. Ukoliko se nalazite u nekom okruženju visokog rizika, možete da nosite i rukavice i kombinezon/kecelju</p> <p>Ukoliko ćete sedeti na udaljenosti manjoj od 2 m od pacijenta zaraženog koronavirusom ili ako negujete takvog pacijenta, razmislite i o nošenju zaštite za oči pored maske, rukavica i kombinezona/kecelje.</p> <p>Sindikalni radnici koji imaju hronične bolesti zbog kojih bi se verovatno ozbiljnije razboleli od Covida-19 u slučaju zaraze trebalo bi da izbegavaju okruženja visokog rizika. Vidite: Osobe povećanog rizika u Savetu 1A.</p> <div data-bbox="598 1892 1008 2027"> <p>Za pojedinosti o simptomima, ličnom riziku i zaštiti: Pogledajte Savet 1</p> </div>	<p>Nosite pakovanje maramica.</p>  <p>Nosite plastične vrećice za jednokratnu upotrebu za bezbedno odlaganje ili čuvanje iskorišćenih/zaprljanih ličnih predmeta i potrošene LZO.</p>   <p>Nosite rezervu čistih platnenih maski i sve ostale LZO koja bi vam mogla zatrebati tokom dana.</p>

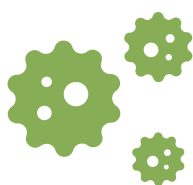
Savet 1

Osnovne informacije o prenošenju, simptomima i prevenciji bolesti COVID-19

Ovaj savet pruža osnovne informacije o Covidu-19. Služi za lakšu procenu rizika i donošenje potkrepljenih odluka u uslovima pandemije. Takođe obrađuje kako pojedinci mogu da se zaštite od koronavirusa i šta treba da rade ako dobiju Covid-19, kao i to kako da uspore širenje bolesti i inače i konkretno na radnom mestu.

Savet 1A: Prenosnje, simptomi i prevencija

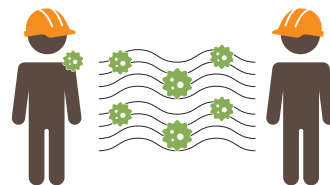
Šta je COVID-19?



Termin koronavirus koristi se za označavanje velike porodice virusa koji mogu da izazovu bolest, pa i običnu prehladu. Novi (tj. novootkriveni) koronavirus bio je popularan naziv novog virusa i bolesti koji su izbili decembra 2019. u Vuhanu u Kini. Svetska zdravstvena organizacija je bolest koju izaziva novi koronavirus nazvala COVID-19. Postoje lekovi i terapije za ublažavanje simptoma bolesti, ali trenutno ne postoje ni lekovi ni terapije koji mogu da spreče ili izleče COVID-19.

Kako se COVID-19 prenosi?

Znamo da se COVID-19 širi sa jedne osobe na drugu putem sićušnih kapljica iz nosa ili usta kada osoba koja ima COVID-19 kija, kašlje ili izdiše vazduh. Te kapljice padaju na predmete i površine u blizini te osobe, kao i po njenom telu i odeći. COVID-19 možete da dobijete ako dodirnete tu osobu i takve predmete ili površine, a potom dodirnete svoje oči, nos ili usta. COVID-19 takođe možete da dobijete ukoliko udahnete kapljice koje je osoba koja ima COVID-19 iskašljala ili izdahnula. Što više vremena provedete u blizini nekoga ko ima COVID-19, to je veća verovatnoća da ćete se zaraziti i dobiti COVID-19. Prema tome, veći je rizik da dobijete COVID-19 usled rada sa nekim ko je oboleo nego usled prolaska pored osobe koja ima COVID-19 na ulici.



Rizik da ćete dobiti COVID-19 od nekog ko nema nikakve simptome veoma je nizak. Međutim, mnogi ljudi koji imaju COVID-19 osećaju tek blage simptome, a posebno u početku. Zapravo, možete da dobijete COVID-19 i da ga širite ne znajući ili pre nego što saznate da ste zaraženi.

COVID-19 možete da dobijete:

Ukoliko ste u bliskom kontaktu sa zaraženom osobom (na manje od 2 m):

- Udisanjem respiratornih kapljica koje je zaražena osoba izbacila prilikom kihanja, kašljanja ili disanja ili
- Onda kada kapljice zaražene osobe dospeju do vaših očiju, nosa ili usta.

Novi korona virus može da se zadrži u vazduhu više sati, što zavisi od nivoa ventilacije u prostoriji.

Dodirivanjem površina ili predmeta koje je zaražena osoba kontaminirala i dodirivanjem očiju, nosa ili usta bez prethodnog pranja ruku sapunom i vodom ili čišćenja sredstvom za dezinfekciju ruku.

Koronavirus može da preživi na površinama i predmetima do 7 dana.



COVID-19 je opasan jer:

1. Možete lako da ga dobijete i lako prenesete drugim ljudima, među kojima su i vaše kolege i članovi porodice
2. Ukoliko se razbolite od Covida-19, najverovatnije ćete se oporaviti za nedelju dana i bez lekova, ALI neki ljudi koji obole od Covida-19 možda će se teško razboleti i morati da budu smešteni u bolnicu.
3. Neki ljudi koji obole od Covida-19 će umreti.
4. Neki ljudi koji imaju Covid-19 neće se osećati bolesno niti će imati bilo kakve simptome. To znači da Covid-19 možete da dobijete od ljudi koji vam ne izgledaju bolesno i koji ni ne znaju da su zaraženi.



Simptomi bolesti COVID-19 i šta da preduzmem ako mislim da imam COVID-19?

Simptomi:

Nisu svaki kašalj, prehlada ili oboljenje Covid-19. Možda imate Covid-19 :

- ▶ ako su vam se javile poteškoće pri disanju
- ▶ ako osećate groznicu ili ste izmerili temperaturu od 37 °C ili više
- ▶ ako ste počeli da kašljete
- ▶ ako je počelo da vas boli grlo
- ▶ ako više ne osećate miris ili ukus hrane
- ▶ ako se osećate malaksalo ili umorno
- ▶ ako imate zapušten nos ili vam nos curi
- ▶ ako imate glavobolju
- ▶ ako osećate bolove u mišićima i telu
- ▶ ako imate osip, dijareju, mučninu ili povraćanje



Koliki je rizik da dobijete COVID19?

Ukoliko imate uobičajene simptome, možda imate COVID-19 ili koronavirus, a možda je u pitanju i neka druga bolest, poput gripa ili prehlade. Zdravstveni stručnjaci smatraju da će većina nas dobiti COVID-19 ukoliko se brzo ne pronađe vakcina.

Ovo možda zvuči zastrašujuće, ali većina obolelih ljudi će imati blage simptome i oporaviće se bez potrebe za nekom naročitom terapijom. Neki ljudi će se zaraziti, ali neće razviti nikakve simptome, niti će se osećati loše. Što se tiče takvih osoba, važno je da imaju na umu rizik da prenesu COVID-19 prijateljima ili članovima porodice koji su možda osetljiviji.

Otprilike svaka šesta osoba koja dobije COVID-19 ozbiljno se razboli i javljaju joj se poteškoće pri disanju. Smatra se da u najrizičnije grupe ljudi spadaju stariji i osobe sa pridruženim zdravstvenim problemima poput visokog krvnog pritiska, srčanim problemima i dijabetesom, jer kod njih postoji veća verovatnoća da se ozbiljnije razbole ukoliko dobiju COVID-19. Takođe postoji rizik za ljude sa drugim hroničnim bolestima kao što je astma.

Šta da preduzmete ako mislite da imate COVID-19?

Ostanite kod kuće ako se ne osećate dobro i ne idite na javna mesta ni na posao. Mnogi radnici će biti u strahu da time rizikuju svoja radna mesta i važno je da se pobrinete za takvu zabrinutost. Razgovarajte sa poslodavcem ili sindikalnim poverenikom o tome kako treba da izgleda procedura u slučaju da se neki radnik ne oseća dobro. Poslodavci imaju zakonsku obavezu očuvanja bezbednosti i zdravlja na radnom mestu, a bolestan radnik predstavlja rizik po zdravlje ostalih radnika.



Ukoliko imate simptome bolesti COVID-19, trebalo bi da se odmah samoizolujete i da pratite svoje stanje. Ukoliko ljudi počnu da odlaze u zdravstvene ustanove čak i onda kada im nije potrebna hitna medicinska nega, klinike i bolnice neće moći da odgovore na zahteve, a vi ćete se možda samo izložiti većem riziku od zaraze.

Ukoliko se simptomi pogoršavaju, pozovite brojeve telefona koje su državne institucije opredelile u tu svrhu i dobićete uputstva šta treba da radite ili idite u zdravstvene centre i bolnice određene za postupanje sa obolelima od COVIDA-19.

Ako mislite da imate COVID-19:

- ▶ Odmarajte se kod kuće
- ▶ Pijte dosta tečnosti i ostanite hidrirani
- ▶ Uzimajte preporučene dnevne doze paracetamola za povišenu temperaturu i bolove
- ▶ Inhalirajte se parom da biste olakšali zamućenost u sinusima i grudima
- ▶ Kod nekih osoba će postojati **POVEĆAN RIZIK** od ozbiljnog razboljevanja ukoliko dobiju COVID-19 i možda će morati da dobiju naročitu terapiju ili specifične medicinske savete da bi se taj rizik smanjio

Zatražite hitnu medicinsku pomoć u sledećim slučajevima:



- ✓ ako imate poteškoće pri disanju
- ✓ ako osećate uporne bolove ili pritisak u grudima
- ✓ ako postanete konfuzni
- ✓ ako ne možete da se probudite ili ostanete budni
- ✓ ako vam usne ili lice poplave
- ✓ ako se osećate veoma loše

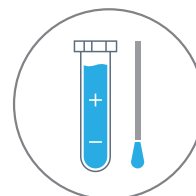
Javite se lekaru čim se pojave prvi simptomi ako:

- ▶ imate 65 ili više godina
- ▶ spadate u veoma gojazne osobe
- ▶ imate pridružene zdravstvena stanja, naročito ako se ona ne drže čvrsto pod kontrolom. Na primer, ako imate
 - » hroničnu bolest pluća ili umeren ili teži oblik astme
 - » ozbiljnu bolest srca
 - » ozbiljnu bolest bubrega i/ili idete na dijalizu
 - » dijabetes (šećernu bolest)
 - » ili ukoliko je vaš imunitet oslabljen iz drugih razloga; na primer:
 - ako imate rak
 - ako imate HIV/AIDS koji nisu pod kontrolom
 - ako ste imali transplantaciju koštane srži ili nekog organa
 - ako imate neki poremećaj hemoglobina u krvi (talasemiju, srpastu anemiju itd.)
 - ako mnogo pušite
 - ako imate neki oblik imunodeficijencije
 - ako ste duže koristili kortikosteroide ili neke druge lekove koji slabe imunitet



Možete li da se testirate na COVID-19?

Trenutno su državne institucije mnogih zemalja odredile namenske državne bolnice ili centre u kojima možete da se testirate. U nekim zemljama možda možete da se testirate i u privatnim klinikama ili bolnicama, ali to je uglavnom skupo.



U većini zemalja možete da se testirate:

- ▶ ako se ne osećate dobro i/ili pokazujete simptome bolesti COVID-19
- ▶ ako ste bili u kontaktu sa nekim ko ima COVID-19 ili nekim za koga se sumnja da ima ovu bolest
- ▶ ako ste putovali u neko visokorizično područje
- ▶ ako imate simptome bolesti
- ▶ ako ste radili ili boravili u zdravstvenoj ustanovi u kojoj se leče osobe koje imaju Covid-19

Pozovite brojeve telefona koje su vam obezbedile državne institucije ili posetite njihov veb sajt da biste pronašli informacije o tome šta da radite ako smatrate da treba da se testirate.

Kako mogu da se zaštitim od zaražavanja?

I. Održavajte higijenu ruku

Redovno i temeljno perite ruke sapunom i vodom. Takođe možete da koristite neko sredstvo za dezinfekciju ruku na bazi alkohola kao privremeno rešenje ukoliko nemate pristup vodi i sapunu, ali ta sredstva se teško nalaze i skupa su. Običan sapun je dobro sredstvo za ubijanje virusa. Pranje ruku sapunom i vodom u trajanju od 20 sekundi ubiće sav virus na vašim rukama.

- ▶ Perite ruke sapunom i vodom što češće možete.
- ▶ Naročito perite ruke pre:
 - » jela
 - » pića
 - » pripreme hrane
 - » stavljanja maske
 - » rukavica i druge lične zaštitne opreme (LZO)
- ▶ Naročito perite ruke nakon:
 - » upotrebe toaleta
 - » dodirivanja površina ili predmeta koje su drugi ljudi verovatno dodirivali
 - » poput kvaka i rukohvata
 - » čišćenja
 - » pružanja nege nekome ko je bolestan



Ako vam sapun i voda nisu dostupni, očistite ruke nekim sredstvom za dezinfekciju ruku na bazi alkohola. Sredstvo za dezinfekciju ruku mora da sadrži najmanje 60% etanola (alkohola) da bi imalo efekta. Trljajte sredstvo sa obe strane ruku sve dok se ne osuši.

II. Nosite masku i vodite računa

- ▶ Platnena maska (ili platneno pokrivalo za lice) koja vam pokriva nos i usta zaštititi će i vas i druge ljude.
- ▶ Nemojte da dodirujete svoje oči, nos ili usta ukoliko niste oprali ili dezinfikovali ruke.
- ▶ Nemojte da se rukujete, grlite niti dodirujete sa ljudima
- ▶ Nemojte da dodirujete nikakve površine niti predmete ako ne morate
- ▶ Izbegavajte da dodirujete spoljašnju stranu maske (ili platnenog pokrivala za lice).

Ukoliko morate da skinete ili namestite masku ili platneno pokrivalo, dodirujte lastiše oko ušiju, trake i slično, a ne delove koji vam prekrivaju lice

- ▶ Izbegavajte kontakt sa ljudima koji su bolesni ili onima koji kašlju ili kijaju. Udaljite se.
- ▶ Kašljite ili kijajte u svoj lakat ili u maramicu, a NE u ruku.

Upotrebljenu maramicu odmah bacite u zatvorenu korpu ili u jednokratnu/plastičnu vrećicu (kojoj ste vezali krajeve), a zatim operite ruke

- ▶ Izbegavajte zajedničko korišćenje predmeta poput tanjira, čaša, pisaćeg pribora i drugih sa ljudima izvan svog domaćinstva.
- ▶ Izbegavajte da koristite tuđ telefon
- ▶ Ako možete, nosite svoju bočicu vode, sapun i sredstvo za dezinfekciju ruku
- ▶ Nemojte da koristite menze i kuhinje na radnom mestu ako je to moguće. Pokušajte da svoju hranu donosite od kuće

III. Održavajte fizičku distancu

- ▶ Kad god ste van kuće, održavajte distancu od najmanje 2 m između sebe i drugih ljudi.
- ▶ Stojite ili sedite na udaljenosti od najmanje 2 m od drugih ljudi dok razgovarate, radite, jedete ili čekate u redu sa njima.
- ▶ Nemojte da se rukujete, dodirujete, grlite ni ljubite sa drugim ljudima
- ▶ U najvećoj mogućoj meri skratite kontakt sa osobama izvan svog domaćinstva. Skratite razgovor i nemojte se zadržavati u njemu.
- ▶ Kad god možete, birajte da se sa ljudima sastajete napolju, a ne unutra
- ▶ Ostajte kod kuće što više možete

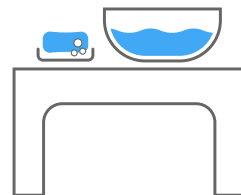
Kad god je moguće izbegavajte mesta na kojima su gužve. (Na primer, puni autobusi ili vozovi, prostorije sa mnogo ljudi, sale za sastanke i tržnice)

Šta ako nemate pristup tekućoj vodi za pranje ruku?

Stalno slušamo o tome kako moramo da peremo ruke da bismo suzbili COVID-19. Ali šta ako nemate tekuću vodu? Iako ne smemo da zaboravimo da su državni organi dužni da nam obezbede vodu koja je ljudsko pravo, dobra vest je to da vam tokom pranja ruku ne treba mnogo vode da biste uništili virus; čak vam nije neophodna ni čista voda, ali je svakako bolje da je imate. Najvažnija stvar koja vam treba je sapun i to bilo koji sapun.

Treba vam malo vode da napravite sapunicu i morate da trljate ruke najmanje 20 sekundi. Operite dlanove, predeo između prstiju, palčeve, gornji deo nadlanica, kao i zglobove. Sapun je ono što uništava virus jer rastvara masni omotač kojim je virus okružen. Ovaj omotač se raspada i time virus postaje neaktivan. Sapun zaustavlja mogućnost virusa da sebe zaštiti. Dok ispirate ruke, ispirate neaktivne delove uništenog virusa, tako da je u redu i ako nemate mnogo vode ili čak čiste vode.

Da biste i vi i ljudi oko vas bili bezbedni iako nemate tekuću vodu, postavite činiju ili kofu sa vodom, kao i sapun i čašicu na neko lako dostupno mesto, perite ruke što češće i insistirajte da i drugi to rade. Takođe, možete da nosite malo sapuna i bočicu vode sa sobom ako morate da izlazite. Svi možemo da učinimo nešto, čak i ako nemamo mnogo vode. Sapun je naše najjače odbrambeno sredstvo za uništavanje virusa.



Zašto nam je potrebno fizičko distanciranje?

Fizičko distanciranje (ili „socijalno distanciranje“) predstavlja ključnu strategiju koja se koristi kao naš odgovor na COVID-19. To je namerno povećavanje fizičke distance između ljudi da bi se izbeglo širenje bolesti. Razlog je to što ograničavanje interakcija među ljudima smanjuje širenje virusa.

Preporučeno fizičko distanciranje, naročito stalno održavanje međusobne razdaljine od najmanje jednog, a još bolje dva metra, čini se nemoguće u životima ljudi iz mnogih zemalja koji moraju da putuju javnim prevozom, budu na ulicama i moraju da idu na posao.

Ipak, svaki doprinos koji možete da date u ograničavanju interakcija pomoći će usporavanju širenja bolesti.

Otkazite sva putovanja i posete izuzev najnužnijih. Molite se kod kuće umesto da idete u crkvu, džamiju ili hram. Popijte piće kod kuće ili u hladu drveta umesto da odlazite u bar. Nemojte da se družite sa osobama sa kojima već ne živite tako što ćete fizički deliti prostor sa njima, a naročito ako je reč o zatvorenom prostoru.

Ako je moguće, izbegavajte javni prevoz i obavljajte nabavke pešice. U što većoj meri podržite prodavce na uličnim tezgama i lokalnim radnjama. Ukoliko morate da putujete do prodavnica, obavljajte to u vreme kada su manje gužve i kada znate da nije period putovanja do ili sa posla. Pokušajte da smanjite broj neophodnih putovanja tako što ćete obaljati više obaveza odjednom. Komšije mogu da se pomažu međusobno tako što će obavljati kupovinu za one koji moraju da odlaze na posao i one koji su u većem riziku, čime se smanjuje broj ljudi u javnom prevozu i na ulici.

Zašto imamo zatvaranja?

Ako se COVID-19 širi brzo, što znači da broj dnevnih slučajeva pokazuje njihov veliki porast, vlasti mogu da pokušaju da uspori širenje bolesti. Moramo da usporimo širenje bolesti da bi naše zdravstvo, čiji su resursi već sada veoma limitirani, moglo da se izbori sa brojem ljudi kojima će biti neophodna intenzivna nega. Ukoliko se bolest prebrzo raširi, naši zdravstveni kapaciteti neće moći da se izbore sa njim i jednostavno će se urušiti.



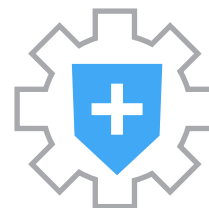
Restriktivne mere mogu da obuhvataju zatvaranje bogomolja, škola i drugih obrazovnih ustanova, uvođenje ograničenja na putovanja, zatvaranje javnih prostora, podsticanje onih koji mogu da rade od kuće da rade na taj način i ograničavanje broja ljudi koji mogu prisustvovati javnim okupljanjima. Takva ograničenja deo su strategije fizičkog distanciranja koja je usvojena za usporavanje širenja bolesti i često se nazivaju „zatvaranja“.

Iako ćemo možda i dalje imati zatvaranja, vlade država i zaposleni sve više oklevaju da zatvore radna mesta zbog uticaja koje to ima na privredu i preduzeća. To znači da će radnici verovatno ići na posao i tokom zatvaranja. Stoga je blagovremeno informisanje radnika edukacijom i obukom o faktorima rizika i zaštitnim postupcima tokom pandemije COVID-19 od suštinskog značaja.

Savet 1B: Prevencija Širenja na Radnom Mestu

Kako da upravljate rizikom na poslu

Mnogi radnici će morati da nastave sa radom uprkos pandemiji COVID-19, a naše zemlje se oslanjaju na njih i njihov odlazak na posao. Važno je da se pobrinete da na vašem radnom mestu postoje bezbedne prakse, koje obuhvataju ličnu higijenu i mogućnost čestog pranja ruku ili pristup sredstvu za dezinfekciju ruku na bazi alkohola. Takođe morate da budete u prilici da održavate čistoću radnog mesta i imate na raspolaganju dezinfekciona sredstva za brisanje radnih površina. Fizički kontakt među radnicima mora da se svede na minimum i trebalo bi da uvek možete da obezbedite najmanje jedan metar udaljenosti od saradnika, a sve više se preporučuje da to bude 2 metra.



Radna mesta na kojima je organizovan sindikat jesu bezbedna radna mesta. Ovo su zahtevi koje treba da uputite poslodavcima:

- ▶ Razmatrajte COVID-19 kao zdravstveni problem na radu, sprovedite identifikaciju rizika i procene rizika i obavestite radnike o njima.
- ▶ Neophodno je informisanje radnika edukacijom i obukom o faktorima rizika i zaštitnim postupcima tokom pandemije COVID-19
- ▶ Obezbedite odgovarajuću zaštitu u vidu lične zaštitne opreme (LZO) u potrebnoj meri, održavajte zdravo radno okruženje redovnim provetravanjem i poštujte fizičko distanciranje.
- ▶ Obezbedite bezbednije vidove prevoza do i sa posla koji će omogućiti fizičko distanciranje radnika u praksi. Nemojte da smestate veliki broj radnika u autobuse i kombije; unajmite dodatni prevoz ako je to potrebno.
- ▶ Redovno sprovodite detaljno čišćenje radnih površina, prevoznih sredstava i alata i opreme koji se zajednički koriste.
- ▶ Ugovorite besplatno testiranje za radnike i njihove porodice da ne bi koristili javni prevoz ili dolazili na posao ako imaju simptome.
- ▶ Pružite radnicima i našim sindikalnim poverenicima transparentne i blagovremene informacije o infekcijama na radnom mestu.
- ▶ Obezbedite besplatnu medicinsku negu radnicima koji dobiju COVID-19 i dozvolite radnicima koji su bolesni i onima koji sumnjaju na COVID-19 da se samoizoluju kod kuće i primaju punu platu. Oni koji su u riziku da imaju ozbiljne posledice po zdravlje ukoliko dobiju COVID-19 trebalo bi da ostanu od kuće i primaju punu platu.
- ▶ Uvedite mere poput smenskog rotiranja jer se rizici smanjuju ako se u svakom trenutku broj radnika na poslu smanji. Uz to, osoblje koje ne mora da bude prisutno i oni koji mogu da rade od kuće treba da ostanu kod kuće i primaju punu platu.
- ▶ Radnici koji su bolesni i moraju da se samoizoluju treba da dobiju specijalno odsustvo, a ne da koriste svoje godišnje odmore niti bivaju primorani da idu na neplaćeno odsustvo.

Kako sprečiti dalje širenje bolesti COVID-19 ukoliko se neko sa radnog mesta razboli?

Važni pojmovi i njihova značenja	
Šta je karantin?	<p>Karantin služi za to da se osoba koja je možda bila izložena bolesti COVID-19 odvoji od ostalih ljudi za slučaj da se zarazila, ali ne ispoljava simptome.</p> <p>Osobe koje su u karantinu treba da ostanu kod kuće, izdvoje se od ostalih članova porodice koliko je god moguće i prate svoje zdravlje tokom 14 dana od trenutka kada su došli u kontakt sa osobom koja je zaražena Covidom-19.</p> <p>*Pratite svoje zdravlje: Merite temperaturu dva puta dnevno i motrite na ostale simptome.</p>
Šta je izolacija?	<p>Izolacija služi da se osobe koje su zaražene virusom (one koje su se razbolele od COVIDA-19, one koje nemaju simptome, ali su testirane na Covid-19 i imaju pozitivan rezultat i one koje su testirane na Covid-19 i još uvek čekaju rezultat) odvoje od nezaraženih osoba.</p> <p>Osobe koje su u izolaciji treba da ostanu kod kuće dok ponovo ne bude bezbedno da borave blizu drugih. Takođe bi trebalo da se izdvoje od ostalih članova porodice koliko god je moguće</p> <p>Bezbedno je da ponovo budete u blizini drugih ljudi kada: /It is safe to be around other people again when:</p> <ul style="list-style-type: none"> » nemate povišenu temperaturu tokom 3 dana i » vaši respiratorni simptomi oslabe (npr. kašalj, plitko disanje) i » prođe 10 dana od prve pojave simptoma <p style="text-align: center;">ILI</p> <ul style="list-style-type: none"> » imate dva uzastopno negativna rezultata testiranja između kojih je prošlo najmanje 24 sata » Osobe koje pate od stanja koja slabe imuni sistem možda moraju da ostanu duže kod kuće.
Šta obuhvata testiranje na covid-19?	<p>Zdravstveni radnik će uzeti uzorak iz vašeg respiratornog sistema tj. uzeće bris štapićem iz vašeg nosa da bi se videlo da li ste trenutno zaraženi virusom.</p> <p>Ako niste zaraženi ovim virusom u momentu testiranja, to ne znači da kasnije ne možete da dobijete virus od nekoga i da se razbolite. Čak i ako ste dobili negativan rezultat testa na Covid-19, trebalo bi da nastavite da praktikujete fizičko distanciranje, maske, higijenu ruku i ostale mere koje će vas zaštititi od Covida-19.</p> <p>Raspoloživost testova i protokoli testiranja razlikuju se od zemlje do zemlje i zavise od vaše lokacije.</p>
Šta je praćenje kontakata?	<p>Praćenje kontakata podrazumeva pronalaženje osoba koje su možda došle u blizak kontakt sa nekim ko je zaražen virusom koji izaziva Covid-19 da bi osobe koje su mu bile izložene mogle da se pošalju u karantin ili da se od njih zatraži da budu u karantinu čak i kada ne pokazuju simptome bolesti.</p> <p>Praćenje kontakata pomaže sprečavanju širenja zaraze na radnom mestu. Mogu da ga sprovedu zdravstvene institucije i poslodavci ili ga mogu preduzeti nezavisno sindikat ili radnici.</p>
Šta je prekid prenošenja?	<p>Prekid prenošenja je svaka metoda koja se koristi za sprečavanje širenja bolesti sa jedne osobe na drugu. Kada je reč o Covidu-19, u prekide prenošenja spadaju fizičko distanciranje, izolacija, karantin, maske i ostala LZO, higijena ruku, provetravanje, čišćenje, dezinfekcija itd.</p>

Primena prekida prenošenja u sindikalnom okruženju

Fizičko distanciranje (videti Savet 1A)

Izolacija

- ▶ Od osoba koje ispoljavaju simptome bolesti Covid-19 ili onih koje nemaju vidljive simptome, ali su dobile pozitivan nalaz na testu na prisustvo bolesti, treba zatražiti da ne dolaze na posao, ne koriste kancelarije sindikata i da ne učestvuju ni na kakvim sastancima ili drugim aktivnostima sindikata u kojima su neophodni fizičko prisustvo ili kontakt sa drugima dok im ne prođe infekcija.
- ▶ Zatražite od zaraženih radnika da idu kući i da se odmaraju tokom perioda izolacije.
- ▶ Ukoliko je moguće, osigurajte da se radnici koji su bili bolesni ili pozitivni na Covid-19 testiraju i imaju negativan rezultat pre povratka na posao

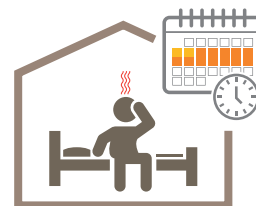
Karantin

- ▶ Oni koji su izloženi virusu, ili žive sa nekim ko je bolestan ili je testiran pozitivno na Covid-19, trebalo bi da ostanu kod kuće i ograniče kretanje tokom 14 dana.
- ▶ Praćenje kontakata: Pokušajte da ustanovite ko su ljudi koji su imali blizak ili duži kontakt sa zaraženom osobom u proteklih 14 dana.
- ▶ To mogu da budu drugi radnici koji su zajednički koristili istu prostoriju ili radno mesto sa zaraženom osobom ili osobe koje su sa zaraženom osobom mogle doći u blizak kontakt tokom obuka, inspekcija rada ili drugih aktivnosti
- ▶ Obavestite te prepoznate osobe da su bile izložene Covidu-19 i da su možda zaražene
- ▶ Da biste sprečili širenje virusa u prostorijama sindikata, zatražite od radnika i zaposlenih koji su imali blizak kontakt sa zaraženim licem da provedu 14 dana od trenutka izlaganja u kućnom karantinu
- ▶ Savetujte i drugima koji su možda zaraženi da odu u karantin kod kuće na 14 dana od trenutka izlaganja
- ▶ U situaciji kada neki zaražen ili potencijalno zaražen radnik živi u radničkom smeštaju i ne može da ode kući:
 - » Njemu ili njoj treba da se opredeli prostor u objektu dok traje period karantina ili izolacije i pruži neophodna podrška u nabavci namirnica i ostalih potreba.
 - » Ukoliko ima simptome Covida-19, trebalo bi angažovati negovatelja koji će toj osobi pružiti neophodnu negu.
 - » Trebalo bi da se primenjuju odgovarajuće mere fizičkog distanciranja za kućnu negu.
 - » Negovatelju i bolesnom radniku treba dati neophodne informacije, uključujući o tome kada treba potražiti hitnu medicinsku pomoć (pogledajte savet 1A)

Sindikatima se preporučuje da:

- ▶ aktivno podstiču radnike da obaveste sindikalne poverenike ako se ne osećaju dobro.
- ▶ aktivno podstiču radnike da kod sebe prate znake i simptome Covida-19, naročito ukoliko su radili u sredinama sa visokom učestalošću zaraze uzročnikom Covida-19
- ▶ stalno budu informisani o testiranju i protokolima i odredbama za suzbijanje Covida-19, kao i o zdravstvenim i drugim uslugama u svojoj blizini

Ljudi će otići u karantin ili će se izolovati onda kada je to za njih izvodljivo, odnosno u okolnostima kada su, na primer, sigurnost snabdevanja hranom i njih i njihovih porodica obezbeđeni i kada neće izgubiti posao niti druge povlastice usled odsustva s posla. Pružanje neophodne pomoći sindikalnim radnicima i drugima ohrabriće potencijalno zaražene i zaražene ljude da ostanu kod kuće.



Provetravanje

- ▶ Zatvorite prostorije koje su zaražene osobe koristile ili posetile u proteklih 7 dana, uključujući toalete, kuhinje i zajedničke prostorije.
- ▶ Otvorite spoljna vrata i prozore i povećajte protok vazduha u prostorijama pomoću ventilatora.
- ▶ Sačekajte 24 sata pre nego što započnete čišćenje i dezinfekciju.

Lična zaštitna oprema (LZO)

Maske (ili platnena pokrivala za lice)

Ako imate Covid-19, čekate rezultate testa ili ako ste u karantinu:

- ▶ Treba da nosite masku kada ste u blizini drugih ljudi, kao i dok boravite napolju.
- ▶ Masku bi trebalo da nosite kada niste sami u sobi, a naročito uvek kada se nalazite na manje od 2 m od drugih ljudi

Rukavice (koje odbijaju tečnosti/vodootporne)

- ▶ Nosite rukavice (ako su vam dostupne) dok čistite i dezinfikujete radne površine, toalete i rukujete smećem ili korpama za otpatke.
- ▶ Rukavice bi trebalo da skinete čim završite čišćenje jer se virus može nalaziti sa njihove spoljašnje strane.

Kecelje/kombinezoni i zaštita za oči

- ▶ Nosite kecelje/kombinezone ili zaštitu za oči (ukoliko su vam na raspolaganju) dok se nalazite na udaljenosti manjoj od 2 m od obolele osobe i dok čistite i dezinfikujete lični prostor ili stvari obolele osobe

Čišćenje, dezinfekcija i odlaganje

Tečni izbeljivač (tj. izbeljivač za domaćinstvo) može se koristiti za dezinfekciju površina i veša. Dok koristite izbeljivač ili bilo koje dezinfekciono sredstvo koje može izazvati opekotine na koži, nosite rukavice, pobrinite se za dobru provetrenost i držite dezinfekciona sredstva dalje od dece i životinja.

Čistite i dezinfikujte sva mesta, kao što su kancelarije, toaleti, zajedničke prostorije, stolice, stolove i predmete koje koristi više ljudi poput elektronskih uređaja (računara, tastatura, tableta, daljinskih upravljača itd.), a naročito obratite pažnju na površine koje se često dodiruju, kao što su kvake, prekidači za svetlo i slično.

Ukoliko je prošlo više od 7 dana od kada je osoba kod koje postoji sumnja/pozitivan nalaz na COVID-19 posetila ili koristila objekat, dodatno čišćenje i dezinfekcija nisu neophodni.

Potrošene maramice, maske koje služe za jednokratnu upotrebu ili su oštećene, rukavice, krpe za brisanje, potencijalno zaražene predmete itd. bez odlaganja bacite u zatvorenu korpu za otpatke u koju ste postavili plastičnu ili jednokratnu vrećicu.

Za više detalja o čišćenju i dezinfekciji: Pogledajte Savete 3A i 3B i Smernicu 1 o osposobljavanju kancelarija sindikata za bezbedan rad tokom pandemije COVID-19:

Ukoliko nemate zatvorenu korpu za otpatke, infektivni otpad odložite u jednokratnu/plastičnu vrećicu i vežite njene krajeve.

Zaražene ili potencijalno zaražene predmete nemojte da bacate bez prethodnog odlaganja u jednokratnu/plastičnu vrećicu kojoj ste zavezali krajeve.

Ukoliko je moguće, tu vrećicu stavite u drugu kesu i vežite krajeve.

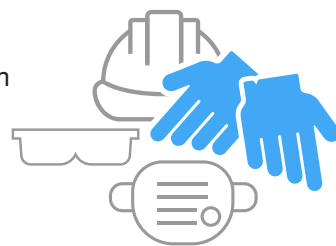
Ukoliko je moguće, otpad u kesama zadržite 3 dana, pa ga onda izbacujte.

Često čistite i dezinfikujte korpe koje služe za zarazan otpad

Savet 2

COVID-19: Preporuke i vodič za bezbednu upotrebu lične zaštitne opreme (LZO)

Sindikalni rad uglavnom se može klasifikovati kao srednji rizik izloženosti jer podrazumeva učestaliji nivo kontakta sa drugim ljudima, uključujući kontakt sa različitim zajednicama u najrazličitijim uslovima. Ostale osobe koje rade u kancelarijama sindikata i redovno dolaze u kontakt sa mogućim izvorima zaraze (poput higijeničara i kuvara) takođe će imati srednji rizik izloženosti virusu. Higijeničari mogu dodatno biti izloženi štetnim hemijskim supstancama iz sredstava za dezinfekciju zbog čega će morati da nose LZO.



Ovaj savet pruža informacije o nespecijalizovanoj LZO koja je pogodna za korišćenje među osobama koje imaju srednji rizik izloženosti koronavirusu, ili onima kojima je nespecijalizovana LZO neophodna iz drugih razloga.

*Higijeničarima će možda biti neophodna dodatna ili specijalizovana LZO u skladu sa zdravstvenim i bezbednosnim zahtevima sredstava za dezinfekciju koje možda koriste i nivoom rizika koji donose metode čišćenja koje praktikuju.

Ko treba da koristi kakvu ličnu zaštitnu opremu (lzo)?

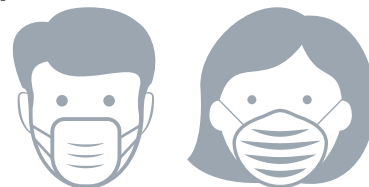
Kada treba da se nosi lična zaštitna oprema (lzo)?

Kako lična zaštitna oprema (lzo) može da se koristi bezbedno?

Kako lična zaštitna oprema (lzo) može da se čisti/odbacuje bezbedno?

Platnene Maske (ili platnena pokrivala za lice)

Platnene maske mogu da se kupe ili naprave kod kuće



Maske smanjuju prenošenje virusa koji postoje u vazduhu

- ▶ Platnene maske NE blokiraju prolaz svih virusnih čestica ako ih ima u vazduhu.
- ▶ Maske NISU zamena za fizičko distanciranje.
- ▶ Maske treba da nosite pored održavanja bezbedne fizičke distance od 2 m između vas i drugih ljudi.

Višeslojne platnene maske preporučuju se :

- ▶ svim osobama u javnim okruženjima gde se mera fizičkog distanciranja teško može primenjivati u svakom trenutku.
- ▶ osobama u kućnoj izolaciji ili karantinu kada nisu same
- ▶ kod kuće svim osobama koje borave na razmaku manjem od 2 m od nekoga ko je u izolaciji ili karantinu

Mere Predostrožnosti::

Maske/platnena pokrivala za lice NE treba da nose:

- ✓ deca mlađa od 2 godine
- ✓ osobe koje imaju poteškoća sa disanjem
- ✓ osobe bez svesti
- ✓ osobe koje ne mogu da skinu masku bez tuđe pomoći

Maske treba nositi u svim situacijama u kojima postoji rizik od prenošenja virusa u zajednici. Trebalo bi da ih nose svi:

- ▶ U kancelarijama sindikata i tokom svih aktivnosti koje predstavnici i aktivisti sindikata sprovode izvan kancelarija. Tu spadaju organizovanje, posete lokacijama i fabrikama, inspekcije, sastanci, susreti i razgovori sa ljudima, kao i štrajkovi i protesti
- ▶ Tokom vožnje, a naročito tokom korišćenja javnog prevoza
- ▶ Pozvani na događaje u organizaciji sindikata
- ▶ Higijeničari, kuhinjsko i drugo osoblje tokom rada, pauza na poslu ukoliko u istoj prostoriji ima drugih ljudi ili ako se nalaze u zatvorenoj prostoriji koja se često koristi.
- ▶ Bolesni od Covida-19 kada izlaze da bi posetili lekara, kao i oni u karantinu ukoliko moraju da izađu iz kuće

Bilo bi idealno da svi sindikalni poverenici imaju nekoliko čistih maski koje će nositi tokom jednog dana

Mere predostrožnosti tokom korišćenja maski

- ▶ Maske treba da potpuno prekrivaju nos i usta i da bočno naležu čvrsto, ali udobno na lice. Trebalo bi ih pričvrstiti trakama ili lastišima oko ušiju tako da omogućavaju disanje bez problema.
- ▶ Ukoliko je reč o višekratnim maskama, trebalo bi da mogu da se peru i da se tokom pranja ne oštećuju niti da se njihov oblik menja.
- ▶ Izbegavajte dodirivanje prednje strane maske dok je nosite jer je to površina koja može biti kontaminirana.
- ▶ Koristite lastiše oko ušiju ili trake da biste po potrebi podesili masku.
- ▶ Ukoliko dodirnete prednju stranu maske, odmah operite ruke sapunom i vodom ili očistite ruke nekim sredstvom za dezinfekciju ruku na bazi alkohola.
- ▶ Stavljanje nove maske bezbednije je od vraćanja one koju ste koristili i skinuli da biste nešto pojeli ili popili.
- ▶ Ukoliko planirate da nosite istu masku bez pranja, obavezno je preklopite i čuvajte tako da spoljašnja (potencijalno kontaminirana) strana maske ne dodiruje njenu unutrašnju stranu (onu koja je u dodiru sa vašim licem)

Bezbedno stavljanje i skidanje maski

- ▶ erite ruke sapunom i vodom 20 sekundi pre nego što stavite masku ili očistite ruke nekim sredstvom za dezinfekciju ruku koje sadrži bar 60% alkohola (trljajte to sredstvo sa obe strane ruku sve dok se ne osuši).
- ▶ Prilikom skidanja maske, dodirujte lastiše oko ušiju ili trake, a ne i površinu maske jer ona može biti kontaminirana
- ▶ Potrošenu masku stavite u jednokratnu/plastičnu vrećicu i vežite krajeve vrećice za bacanje ili je odložite negde dok ne budete u prilici da je operete
- ▶ Istog časa operite ruke sapunom u vodom u trajanju od 20 sekundi ili ih dezinfikujte

Čišćenje i odlaganje maski

Maske za jednokratnu upotrebu

- ▶ Maske za jednokratnu upotrebu ne treba ponovo koristiti.
- ▶ Masku za jednokratnu upotrebu treba da stavite u jednokratnu/plastičnu vrećicu čim je skinete i vežete krajeve vrećice
- ▶ Ukoliko je izvodljivo, tu vrećicu stavite u drugu jednokratnu/plastičnu kesu i vežite i te krajeve
- ▶ Ukoliko je izvodljivo, zadržite tu kesu tokom 3 dana na istom mestu pre nego što je izbacite
- ▶ Maske u kesama odbacujte kao komunalni otpad

Za postupak pripreme blagog rastvora hlora (0,05%) pogledajte Savet 3B

Platnene maske za višekratnu upotrebu

Platnene maske/pokrivala za lice za višekratnu upotrebu treba prati sapunom/deterdžentom u najtoplijoj vodi koju imate.

a. Mašinsko pranje

- » Pranje u vrućoj vodi (70–80 °C) deterdžentom
- » Sušenje u mašini ili na vazduhu

b. Ručno pranje

- » Platnene maske perite sapunom/deterdžentom u vrućoj vodi.
- » Voda tokom ručnog pranja možda neće biti dovoljno vrela da bi ubila virus.
- » Možete da preduzmete sledeće: Ukoliko je to izvodljivo, nakon pranja potopite masku u blagi rastvor hlora (0,05%) na 5 minuta.
- » Isperite hladnom ili vodom sobne temperature
- » Sušite na vazduhu

Mere Predostrožnosti

Ukoliko koristite izbeljivač ili bilo koje drugo dezinfekciono sredstvo koje bi moglo da vam opeče kožu

- ✓ Koristite rukavice
- ✓ Pobrinite se za dobru provetrenost
- ✓ Držite izbeljivač/dezinfekciona sredstva dalje od dece i životinja

Ukoliko nemate mogućnosti da dezinfikujete masku: Potopite prljavu masku u vrelu vodu i deterdžent preko noći, a zatim je operite, isperite i osušite na vazduhu.

Maske treba baciti ukoliko su oštećene. Na primer, ukoliko su pokidane ili imaju procepe ili ukoliko više ne naležu čvrsto na lice.

Rukavice

Rukavice sprečavaju:

1. Kontaminaciju ruku onog ko ih nosi. Međutim, spoljašnja strana rukavica će biti kontaminirana i preneće infekciju ako:
 - » Dodirnete lice, nos ili usta dok nosite kontaminirane rukavice.
 - » Ne poštujete pravilan postupak stavljanja i skidanja rukavica (koji obuhvata i higijenu ruku).
2. Povrede kože izazvane štetnim hemijskim supstancama koje čine sadržaj dezinfekcionih sredstava.



Rukavice koje odbijaju tečnosti (vodootporne) preporučuju se:

1. Higijeničarima
2. Sindikalnim radnicima u pojedinim situacijama povećanog rizika.
3. Osobama u kućnoj izolaciji ili karantinu u pojedinim situacijama
4. Osobama koje neguju nekog ko je oboleo od Covida-19.
5. Svakome ko koristi dezinfekciona sredstva koja mogu biti štetna za kožu.

Mogu da se koriste i rukavice za jednokratnu i one za višekratnu upotrebu.

Rukavice bi trebalo da nose:

1. Higijeničari dok obavljaju čišćenje i dezinfekciju
2. Osobe u kućnom karantinu ili izolaciji dok čiste i dezinfikuju svoj prostor i lične stvari
3. Osobe koje neguju nekog bolesnog tokom čišćenja i dezinfekcije, kao i tokom rukovanja ličnim i drugim predmetima koje je dodirivala bolesna osoba.
4. Predstavnici sindikata ukoliko posećuju okruženja povećanog rizika, na primer, ukoliko rade u sredini u kojoj postoji veliki broj potvrđenih slučajeva Covida-19 ili je mnogo bolesnih ljudi koji imaju simptome Covida-19, ali nisu testirani.
5. Osobe koje nameravaju da budu u bliskom kontaktu sa nekim ko je dobio pozitivan rezultat testa na COVID-19 ili ima simptome Covida-19.
6. Sve osobe koje koriste dezinfekciona sredstva koja mogu biti štetna za kožu.

Mere predostrožnosti prilikom korišćenja rukavica

Spoljašnja strana rukavica može biti kontaminirana:

- ▶ Ne dodirujte lice, oči ili usta dok nosite rukavice
- ▶ Izbegavajte da dodirujete stvari koje ne morate da dodirujete
- ▶ Skinite rukavice čim pružite negu bolesnoj osobi i bez odlaganja operite ruke sapunom i vodom ili upotrebite sredstvo za dezinfekciju ruku

Ukoliko radite sa različitim zajednicama ili posećujete različite lokacije/domove:

- ▶ Navucite novi par rukavica nakon posete jednoj i pre odlaska do druge lokacije/zajednice.
- ▶ Nakon skidanja rukavica i pre stavljanja novog para operite ruke sapunom i vodom ili upotrebite sredstvo za dezinfekciju ruku
- ▶ Nošenje prljavih ili kontaminiranih rukavica isto je što i rad prljavim ili kontaminiranim rukama.

Rukavicama koje su kontaminirane virusom sa spoljašnje strane taj virus možete da prenesete sebi ili drugima.

Rukavice koje nosite možete da perete sapunom i toplom vodom, isto kao što inače perete ruke.

Ako ne možete da menjate rukavice, treba da što je češće moguće perete ruke ne skidajući rukavice.

Skidanje, čišćenje i odlaganje rukavica

Rukavice za jednokratnu upotrebu

Za postupak pripreme blagog rastvora hlora (0,05%) pogledajte Savet 3B

1. Uхватite spoljašnost jedne rukavice u predelu ručnog zgloba. Nemojte da dodirujete kožu direktno.
2. Vucite rukavicu od sebe izvrćući je naopačke.
3. Rukavicu koju ste upravo skinuli držite rukom na kojoj imate drugu rukavicu.
4. Skinite drugu rukavicu tako što ćete zavući prste u njenu unutrašnjost sa gornje strane ručnog zgloba.
5. Izvrćite drugu rukavicu naopačke dok je povlačite od sebe, ostavljajući prvu rukavicu unutar druge
6. Stavite potrošene rukavice u jednokratnu/plastičnu kesu i vežite njene krajeve.
7. Perite ruke sapunom i vodom 20 sekundi pre nego što dodirnete bilo šta drugo ILI očistite ruke nekim sredstvom za dezinfekciju ruku koje sadrži bar 60% alkohola (trljajte to sredstvo sa obe strane ruku sve dok se ne osuši).
8. Nemojte ponovo da koristite rukavice za jednokratnu upotrebu
9. Rukavice za jednokratnu upotrebu treba da stavite u jednokratnu/plastičnu vrećicu čim ih skinete i vežete krajeve vrećice
10. Ukoliko je izvodljivo, tu vrećicu stavite u drugu jednokratnu/plastičnu kesu i vežite i te krajeve
11. Ukoliko je izvodljivo, zadržite tu kesu tokom 3 dana na istom mestu pre nego što je izbacite
12. Rukavice u kesama odbacujte kao komunalni otpad
13. Ukoliko je izvodljivo, rukavice za jednokratnu upotrebu bi trebalo da operete ili operete i dezinfikujete pre nego što ih skinete i stavite u vrećicu. Više detalja potražite u odeljku o načinima čišćenja i dezinfekcije rukavica za višekratnu upotrebu

Rukavice za višekratnu upotrebu

Rukavice za višekratnu upotrebu treba da se peru ili peru i dezinfikuju između svake dve upotrebe. Skinite rukavice i odmah operite ruke sapunom i vodom u trajanju od 20 sekundi ILI očistite ruke nekim sredstvom za dezinfekciju ruku koje sadrži bar 60% alkohola (trljajte to sredstvo sa obe strane ruku sve dok se ne osuši).

1. Dok ih još uvek nosite,
 - » Operite spoljašnju stranu rukavica sapunom/deterdžentom i toplom vodom. Možete da potopite rukavice na rukama u blagi rastvor hlora (0,05%) na 1 minut.
 - » Izvrnite rukavice naopačke i potopite ih u vrelu vodu i deterdžent/sapun na nekoliko minuta.
 - » Isperite rukavice u čistoj hladnoj ili vodi sobne temperature.
 - » Osušite ih na vazduhu pre ponovne upotrebe
2. Skinite rukavice
 - » Potopite rukavice u vrelu vodu i deterdžent/sapun preko noći.
 - » Trljajte potopljene rukavice da biste uklonili nečistoće
 - » Isperite ih u čistoj vodi
 - » Osušite ih na vazduhu pre ponovne upotrebe.

Zaštitna Odeća (kombinezoni i kecelje)

Ukoliko vam kombinezoni nisu dostupni, možete da koristite kecelje.

Kombinezoni/kecelje koji odbijaju tečnost (vodootporni) (najčešće od poliestera ili mešavine poliestera i pamuka) bolji su izbor od onih koji ne odbijaju tečnost.

Nošenje jedne obične košulje preko druge nije isto što i nošenje zaštitne odeće (skafandara, kombinezona, kecelja itd.)

Zaštitna odeća napravljena je tako da odbija prodor štetnih elemenata, bez obzira na to da li jeste ili nije potpuno vodootporna.



Zaštitna odeća služi da:

1. Smanji prenošenje zaraznih kapljica ili drugih telesnih tečnosti sa bolesne osobe na kožu i odeću zdrave osobe odakle se lakše mogu preneti do očiju, nosa ili usta te zdrave osobe i izazvati oboljevanje
2. Zaštiti osobu koja je nosi od štetnih hemijskih supstanci, poput onih iz dezinfekcionih sredstava koje mogu da oštete kožu

Kombinezoni dugih rukava preporučuju se:

- ▶ Higijeničarima tokom čišćenja i dezinfekcije kancelarija sindikata i objekata, kao i tokom rukovanja otpadom. Kecele se mogu nositi preko kombinezona kod redovnog čišćenja i dezinfekcije.
- ▶ Predstavnicima sindikata u pojedinim situacijama povećanog rizika u kojima mogu imati blizak kontakt sa osobama koje su obbolele od Covida-19. Takva okruženja treba izbegavati, međutim, ako se ona ne mogu izbeći, trebalo bi preduzeti nezavisnu procenu rizika da bi se utvrdili nivo rizika i obaveze u pogledu LZO.
- ▶ Svakom ko pravi rastvore za dezinfekciju od koncentrovanih sredstava, posebno kada se spravljaju u većim količinama i ne za upotrebu u domaćinstvima; ili svakom ko koristi dezinfekciona sredstva u koncentrovanom obliku. Pogledajte Savet 3B

Mere predostrožnosti tokom korišćenja kombinezona/kecelja:

- ▶ Izbegavajte dodirivanje spoljašnje strane i rukava kombinezona/kecelje dok ih nosite jer su to površine koje mogu biti kontaminirane virusom.

Skidanje kombinezona/kecelje:

- i. Odrešite kopče/trake i povlačite kombinezon od sebe, dodirujući isključivo njegovu unutrašnjost.
- ii. Bez dodirivanja spoljašnje strane ili rukava kombinezona, uvijte ga u čvrsto klupko tako da potencijalno kontaminirani deo kombinezona ostane unutar klupka.
- iii. Stavite potrošene kombinezone u jednokratnu/plastičnu kesu i vežite njene krajeve.
- iv. Perite ruke i podlaktice sapunom i vodom u trajanju od 20 sekundi pre nego što dodirnete bilo šta drugo.

Skidanje, čišćenje i odlaganje kombinezona/kecelja

Kombinezoni/kecelje za jednokratnu upotrebu

- ▶ Plastični kombinezoni i kecelje se ne mogu dekontaminirati i ne treba ih koristiti drugi put.
- ▶ Kombinezoni/kecelje za jednokratnu upotrebu treba da stavite u jednokratnu/plastičnu vrećicu čim ih skinete i vežete krajeve vrećice
- ▶ Ukoliko je izvodljivo, tu vrećicu stavite u drugu jednokratnu/plastičnu kesu i vežite i te krajeve
- ▶ Ukoliko je izvodljivo zadržite tu kesu tokom 3 dana na istom mestu pre nego što je izbacite
- ▶ Kombinezoni/kecelje u kesama odbacujte kao komunalni otpad

Za postupak pripreme blagog rastvora hlora (0,05%) pogledajte Savet 3B

Kombinezoni/kecelje za višekratnu upotrebu

Mašinsko pranje

- ▶ Kombinezone/kecelje i skafandare za višekratnu upotrebu perite sapunom/deterdžentom na programu sa najtoplijom vodom koji imate (70-80 °C tokom 10 minuta).
- ▶ Isušite u potpunosti

Ručno pranje

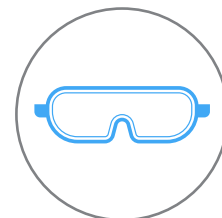
- ▶ Nosite rukavice
- ▶ Pranje: Potopite kombinezone/kecelje i skafandare za višekratnu upotrebu u sapun/deterdžent i vruću vodu i trljajte da biste uklonili nečistoće
- ▶ Dezinfekcija: Nakon čišćenja tj. pranja, potopite kombinezon u blagi rastvor hlora (0,05%) na 30 minuta. Zatim ga isperite u hladnoj ili vodi sobne temperature i osušite na vazduhu.
- ▶ Kombinezone/kecelje/skafandare bi trebalo da pored ručnog pranja i dezinfikujete ukoliko ste ih nosili u situacijama povećanog rizika, na primer, tokom čišćenja i dezinfekcija prostorija koje su koristile osobe koje imaju Covid-19 ili bi mogle da imaju Covid-19. Kancelarije i objekti sindikata najverovatnije spadaju u ovu kategoriju ukoliko postoji velika učestalost oboljevanja u vašoj oblasti.

Ukoliko je higijeničarima i sindikalnim radnicima teško da obavljaju dezinfekciju LZO kod kuće, sindikati treba da razmotre obezbeđivanje kapaciteta za kolektivnu dezinfekciju LZO u sindikatu.

Ukoliko dezinfekcija kombinezona za višekratnu upotrebu u rastvoru hlora ili nekom drugom dezinfekcionom sredstvu nije izvodljiva, potopite nošeni kombinezon u vruću vodu i sapun/deterdžent preko noći, a zatim ga operite, isperite i osušite na vazduhu.

Zaštita za Oči (naočari, viziri itd.)

Zaštita za oči će možda biti neophodna za zaštitu očiju zdravih osoba. Zaštita za oči će sprečiti da zarazne kapljice dospeju do vaših očiju ukoliko bolesna osoba kašlje ili kija. Takođe će sprečiti povrede od štetnih hemijskih supstanci poput dezinfekcionih sredstava koja mogu da vam prsnu u oči prilikom čišćenja i dezinfekcije.



- ▶ **Zaštitne naočari:** Da bi bile delotvorne, zaštitne naočari moraju dobro da naležu, prvenstveno oko spoljnih uglova očiju i duž linije obrva.
- ▶ Viziri bi trebalo da pružaju zaštitu od temena do brade da uokviruju lice do ušiju.
- ▶ **Obične naočare** nisu isto što i zaštita za oči iako u svakodnevnim uslovima donekle mogu da zaštite oči od prskanja dezinfekcionih sredstava

Zaštita za oči preporučuje se:

- ▶ Higijeničarima u toku dezinfekcije kancelarija i objekata sindikata, u zavisnosti od nivoa postojećeg rizika.
- ▶ Osobama koje brinu o ljudima koji su oboleli od Covida-19 u pojedinim situacijama povećanog rizika.

Mere predostrožnosti prilikom korišćenja zaštite za oči

- ▶ Ne dodirujte spoljašnju stranu zaštite za oči. Ona je možda kontaminirana.
- ▶ Pre nego što skinete zaštitu za oči, operite ruke sapunom i vodom ili ih očistite sredstvom za dezinfekciju ruku.
- ▶ Sagnite glavu napred i podignite traku za glavu ili drške iznad ušiju
- ▶ Izbegavajte da dodirujete spoljašnju stranu zaštitnih naočara/vizira
- ▶ Operite ruke sapunom i vodom u trajanju od 20 sekundi ili očistite ruke nekim sredstvom za dezinfekciju ruku koje sadrži bar 60% alkohola (trljajte to sredstvo sa obe strane ruku sve dok se ne osuši).

Čišćenje i odlaganje oštećenih zaštitnih naočara/vizira:

- ▶ Potopite zaštitu za oči za višekratnu upotrebu u (ili ih prebrišite koristeći) rastvor neutralnog deterdženta i tople vode ili je potopite u neko dezinfekciono sredstvo ili je prebrišite njime.
- ▶ Uklonite sve vidljive nečistoće
- ▶ Isperite čistom vodom
- ▶ Osušite na vazduhu ili obrišite čistom krpom
- ▶ Postupajte prema uputstvu proizvođača o vrsti dezinfekcionog sredstva koje treba da koristite ili upotrebite rastvor hlora od 0,1%
- ▶ Kada odbacujete oštećenu zaštitu za oči, stavite je u jednokratnu/plastičnu vrećicu čim je skinete i vežete krajeve vrećice.
- ▶ Ukoliko je izvodljivo, tu vrećicu stavite u drugu jednokratnu/plastičnu kesu i vežite i te krajeve
- ▶ Ukoliko je izvodljivo zadržite tu kesu tokom 3 dana na istom mestu pre nego što je izbacite
- ▶ Naočari u kesama odbacujte kao komunalni otpad

Savet 3

COVID-19: Čišćenje i Dezinfekcija javnih Prostorija

Novi koronavirus može da ostane aktivan na površinama do 7 dana. Zbog toga su javni prostori u sindikatu poput kancelarija kroz koje prolazi mnogo ljudi sa različitih mesta i iz različitih sredina podložne skupljanju aktivnog virusa na površinama i predmetima.

Često čišćenje i dezinfekcija sprečavaju prenošenje virusa i predstavljaju kritične postupke u suzbijanju širenja bolesti Covid-19 među radnicima i u njihovim sredinama.

Savet 3A: Metode Čišćenja i Dezinfekcije

Čišćenje praćeno dezinfekcijom efikasno uništava ovaj virus. Oba postupka sprovedena pojedinačno pružaju samo delimičan efekat

Čišćenje

- ▶ Čišćenje označava uklanjanje prljavštine i nečistoća u koje spadaju mikroorganizmi sa površina sapunom ili deterdžentom i vodom
- ▶ Samo čišćenje ne ubija mikroorganizme, već smanjuje njihovu brojnost
- ▶ Čišćenje samo vodom NIJE delotvorno



Dezinfekcija

- ▶ Dezinfekcija označava ubijanje mikroorganizama hemijskim sredstvima.
- ▶ Dezinfekcija se preduzima kao drugi postupak nakon čišćenja da bi se osiguralo potpuno eliminisanje virusa sa površina.
- ▶ Obična dezinfekciona sredstva za domaćinstvo delotvorna su protiv koronavirusa (izazivača Covid-19). Deaktivacija virusa na površinama može se postići sledećim sredstvima:
 - i. Rastvor etanola (alkohola) sa 70% alkoholnog sadržaja
 - ii. Dezinfekciona sredstva na bazi hlora, kao što je izbeljivač za domaćinstvo rastvoren u vodi.
- ▶ Različite koncentracije izbeljivača/hlora pogoduju dezinfekciji različitih površina ili predmeta
- ▶ Rastvori sa razblaženim izbeljivačem vremenom gube svoju snagu
- ▶ Tokom dezinfekcije otvorite prozore i vrata i uključite sve ventilatore ili aspiratore.
- ▶ Ako obavljate dezinfekciju sredstvom na bazi hlora, npr. razblaženim izbeljivačem za domaćinstvo, ili dezinfekcionim sredstvom na bazi alkohola koje sadrži minimum 70% alkohola:
 - i. Proverite da li su površina/predmet čisti i suvi. Ako su prljavi, najpre ih očistite.
 - ii. Nanesite dezinfekciono sredstvo na površinu krpom ili raspršivačem.
 - iii. Ostavite ga na površini najmanje 1 minut.
 - iv. Osušite krpom.

Upozorenja:

- » Mešanje različitih hemijskih supstanci i sredstava za dezinfekciju je opasno; na primer, amonijak ne smete da mešate sa hlorom ili izbeljivačem
- » Sredstva za dezinfekciju mogu biti štetna po zdravlje
- » NE KORISTITE sredstva za dezinfekciju u slabo provetrenim prostorijama
- » NE KORISTITE sredstva za dezinfekciju bez nošenja lične zaštitne opreme (LZO)
- » NEMOJTE da jedete, pijete ili ubrizgavate sredstva za dezinfekciju u telo
- » NEMOJTE da stavljate sredstva za dezinfekciju direktno na kožu ukoliko proizvod nije izričito namenjen za dezinfekciju ruku
- » NE KORISTITE sredstva za dezinfekciju za brisanje kućnih ljubimaca i životinja uopšte
- » SREDSTVA ZA DEZINFEKCIJU ČUVAJTE NA SIGURNOM. Sredstva za dezinfekciju držite dalje od dece i životinja
- » Jasno obeležavajte razblažene rastvore za čišćenje

Vrsta predmeta/površine

Čvrste (nepropusne) površine: Metal, drvo, kamen, plastika, cigla, keramika itd. Zidovi sa premazom vodootporne (emajlirane/akrilne) boje, podovi, prozori, vrata, kvake, stolovi, stolice, police, ormarići, pultovi, slavine, toaletne šolje, umivaonici, prekidači za svjetlo, lampe, ventilatori, klima uređaji, grejna tela, i slično.

- ▶ Ako su površine prljave, treba ih očistiti deterdžentom/sapunom i vodom pre dezinfekcije.
- ▶ Trebalo bi da koristite vlažno čišćenje da biste izbegli rasejavanje virusa, na primer, vlažne krpe za čišćenje, vlažne sundere, mokre džogere itd.
- ▶ Kod dezinfekcije čvrstih nepropusnih površina, jači rastvor hlora (0,5%) uglavnom je pogodan (rastvor hlora od 0,5% je štetan za kožu; dok radite sa njim, trebalo bi da nosite rukavice koje odbijaju tečnosti ili su vodootporne).

Meke (propusne) površine koje se ne pomeraju: itisoni, mebl itd.

- ▶ Vidljivu kontaminaciju sa podnih obloga i mebla uklonite sapunom/deterdžentom i vodom.
- ▶ Iz prostorija kroz koje prolazi mnogo ljudi treba izneti sve zavese i slične stvari koje se mogu izneti dok traje pandemija ukoliko tako nešto može da se uradi bez uticaja na funkcionalnost prostorije.
- ▶ Prebrišite oprane delove vlažnom krpom.
- ▶ Očerkajte ili usisajte podne obloge. Da bi se izbeglo rasejavanje virusa, korišćenje usisivača, ako ga imate, bezbednije je od korišćenja metle ili četke.
- ▶ Kod dezinfekcije čvrstih i mekih (propusnih) površina, uglavnom je pogodan blaži rastvor hlora (0,05%)
- ▶ Ostavite dezinfekciono sredstvo na površini tokom 5 minuta, a zatim je prebrišite vlažnom krpom da biste sprečili slabljenje boje.

Za postupak pripreme jaka rastvora hlora (0,05%) pogledajte Savet 3B

Meke (propusne) površine koje mogu da se odvoje i operu: odeća, zavese, odvojive presvlake stolica i jastučići, čaršavi, peškiri itd.

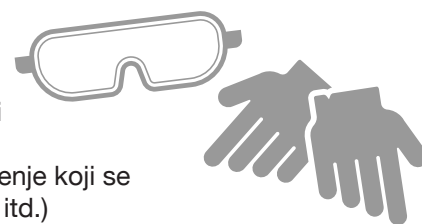
- ▶ Da biste sprečili mogućnost rasejavanja virusa, nemojte da tresete prljav veš
- ▶ Ne prinosite prljav veš svojim grudima. Stavite ga u kesu ili korpu i onda ga nosite. (Nakon svake upotrebe, očistite i dezinfikujte spremište u kom prenosite prljav veš)
- ▶ Trebalo bi da sve peškire koje koristi više ljudi iznesete iz toaleta.
- ▶ Operite predmete sapunom/deterdžentom i toplom vodom i osušite ih u potpunosti
- ▶ Mašinsko pranje: Pranje u vrućoj vodi (70–80 °C) deterdžentom
- ▶ Ručno pranje: Pranje u vrućoj vodi sapunom/deterdžentom.
- ▶ Dezinfikujte (pogledajte odeljak o dezinfekciji)
- ▶ Isperite u čistoj vodi
- ▶ Osušite u mašini ili na vazduhu

Elektronski uređaji: Ovde spadaju tableti, televizori/monitori, ekrani osetljiv na dodir, tastature, daljinski upravljači i drugo.

- ▶ Uklonite vidljivu kontaminaciju ako postoji. Proverite da li je površina čista.
- ▶ Ukoliko vam uputstvo proizvođača nije pri ruci, koristite alkoholne maramice ili sprejeve sa minimalno 70% alkohola da biste dezinfikovali ekrane osetljive na dodir, tablete i druge uređaje.
- ▶ Dobro osušite uređaje da biste sprečili nakupljanje tečnosti

Lična Zaštitna Oprema (LZO) i Mere Predostrožnosti za Higijeničare

Higijeničari treba da nose:



1. Prilikom čišćenja i rukovanja otpadom

- ▶ Rukavice za jednokratnu ili višekratnu upotrebu otporne na tečnosti
- ▶ Keclje
- ▶ Dodatne LZO može biti neophodna, što zavisi od proizvoda za čišćenje koji se koriste i od toga postoji li rizik od prskanja (na primer, zaštita za oči itd.)

2. Prilikom čišćenja prostorije u kojoj boravi pacijent sa Covidom-19 (npr, neko ko ima Covid-19 i ispoljava simptome bolesti poput kašlja, kijanja i drugih).

- ▶ Rukavice za jednokratnu ili višekratnu upotrebu otporne na tečnosti
- ▶ Kombinezon (a ako nije raspoloživ, keclju)
- ▶ Zaštitu za oči
- ▶ Razmotrite upotrebu specijalizovane masku umesto platnene

3. U svakom trenutku

- ▶ Platnene maske/platnena pokrivala za lice (platnene maske su konkretna zaštita od Covida-19 i njih treba da nosi svako na radnom mestu)
- ▶ Higijeničari često treba da čiste ruke i da primenjuju sve protokole za bezbedno korišćenje LZO.
- ▶ Higijeničari treba da dobiju obuku o novim protokolima za čišćenje i dezinfekciju.
- ▶ Ta obuka treba da obuhvata sledeće:
 - » Bezbedno korišćenje LZO
 - » Bezbedno korišćenje dezinfekcionih sredstava
 - » Kako se obavljaju čišćenje i dezinfekcija. Šta treba da se čisti i dezinfekuje. Kada se obavljaju čišćenje i dezinfekcija.
- ▶ Higijeničari bi odmah trebalo da prijave sledeće pojave osoblju zaduženom za sprovođenje ovih mera:
 - i. Svako oštećenje LZO, poput pocepanih rukavica ili slučajevne kada LZO postaje lepljiva, izbledela ili istanjena. Pokidana ili oštećena LZO treba da bude odbačena i zamenjena novom
 - ii. Svaku kožnu, očnu ili drugu iritaciju, grebanje u grlu ili grudima ili bilo koji drugi zdravstveni problem koji se javio u toku ili nakon čišćenja i dezinfekcije. Ukoliko problem potraje, uprava bi morala da prekine dezinfekciju i potraži savete od profesionalaca. Ukoliko takvi zdravstveni problemi potraju, uprava bi morala da preporuči osobi kod koje su se javili da poseti lekara.
- ▶ Odgovarajuće osoblje bi trebalo da proceni i iznova procenjuje proizvode za čišćenje, postupke i neophodnu LZO

Za pojedinosti o nespecijalizovanoj LZO i bezbednom korišćenju: Pogledajte Savet 2

Savet 3B: Rastvor Izbeljivača za Domaćinstvo: Priprema Dezinficijenas

Proizvodi na bazi hlora kao što su izbeljivači za domaćeinstvo delotvorni su u dezinfekciji koronavirusa.

Izbeljivač za domaćeinstvo najčešće sadrži 5-6% hlora (natrijum hipohlorit u koncentraciji 1000 ppm). Izbeljivač za domaćeinstvo mora da bude pravilno rastvoren da bi se napravila dezinfekciona sredstva za različite namene. Ovaj savet sadrži uputstva o tome kako da bezbedno i pravilno rastvorite izbeljivač za domaćeinstvo radi dezinfekcije.



Opšta Uputstva

1. Pročitajte deklaraciju na boci.

- ▶ Izbeljivač mora da sadrži 5-6% natrijum hipohlorita/hlora ili natrijum hipohlorit u koncentraciji 1000 ppm (nisu svi izbeljivači za domaćeinstvo pogodni)
- ▶ Proverite rok trajanja. Izbeljivač kome je rok trajanja istekao neće biti delotvoran

2. Pripremljeni rastvori izbeljivača

- i. Čuvajte u zatvorenoj i obeleženoj ambalaži
- ii. Ne držite na direktnoj sunčevoj svetlosti.
- iii. Rastvore izbeljivača morate da pravite svakodnevno; oni nakon 24 sata prestaju da budu delotvorni.

3. Zdravlje i bezbednost: upozorenje

a. Izbeljivač može da izazove opekotine kože i očiju. Hlor ispušta isparenja koja mogu da naškode vašim plućima

Morate da preduzmete mere predostrožnosti da biste zaštitili kožu i oči od direktnog kontakta sa izbeljivačem i dok pripremate rastvore, a one zavise od jačine. Blaži rastvor izbeljivača koji sadrži 0,05% hlora ne oštećuje kožu i može da se koristi za dezinfekciju ruku; jači rastvor izbeljivača koji sadrži 0,5% ili više hlora predstavlja kaustičnu supstancu koja će proizvesti opekotine na koži.

*Ukoliko izbeljivač ili jači rastvor izbeljivača dospe u dodir sa vašom kožom ili očima, odmah započnite ispiranje mlakom ili vodom sobne temperature u trajanju od 30 minuta i po potrebi zatražite lekarsku pomoć. Ukoliko izbeljivač dospe u dodir sa vašim očima i čak i ako nemate nikakve simptome, morate da se obratite lekaru koji će utvrditi da li je lečenje neophodno

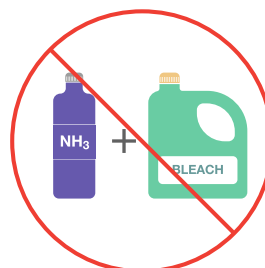


- i. Koristite ličnu zaštitnu opremu (LZO)
 - » Rukavice (koje odbijaju vodu/vodootporne)
 - » Masku koja pokriva nos i usta
 - » Kecelju/kombinezon i to naročito ako pripremate ili koristite velike količine izbeljivača
 - » Zaštitu za oči i to naročito ako pripremate ili koristite velike količine izbeljivača
- ii. Obavezno provetravajte
 - » Nemojte da pravite niti da koristite rastvore izbeljivača u prostorijama koje su slabo provetrene. Otvorite prozore i vrata i uključite ventilatore

b. Izbeljivač koji se proguta ili ubrizga može biti smrtonosan

- i. Izbeljivač držite dalje od dece i životinja
- ii. U slučaju gutanja ili ubrizgavanja izbeljivača, istog trenutka zatražite lekarsku pomoć

c. Nikada ne mešajte amonijak sa izbeljivačem



Koncentracija Rastvora	Pogodna da se Dezinfikuju:	Priprema Od tečnog izbeljivača koji sadrži 5–6% natrijum hipohlorita
Jači Rastvor Izbeljivača 0,5 % hlora <i>Rastvor izbeljivača od 0,5% je kaustičan. Morate da pazite tokom rukovanja i pripreme</i>	Čvrste Nepropusne Površine Metal, drvo, plastika, neke vrste kamena, cigla, keramika itd. <i>Podovi, prozori, vrata, toaletne šolje, toaleti, stolovi, stolice, vrata, pultovi, ručke, slavine, police, ormarići, česme, rukohvati, zidovi sa vodootpornim premazima, umivaonici, grejna tela, ventilatori, klima uređaji itd.</i>	Korak 1: Utvrdite da je prostor dobro provetren Korak 2: Stavite LZO <ul style="list-style-type: none"> Rukavice koje odbijaju tečnosti Masku Razmotrite korišćenje zaštite za oči Proverite da li vam je koža zaštićena Korak 3: Dodajte 5 kašika tečnog izbeljivača u 4 litra vode (1 litar vode je otprilike isto što i jedan kilogram vode) ili Dodajte 4 kašičice tečnog izbeljivača u 1 litar vode Korak 4: Promešajte
Srednje Jak Rastvor Izbeljivača 0,1% hlora	Zaštita za Oči naočari i viziri	Korak 1: Utvrdite da je prostor dobro provetren Korak 2: Stavite LZO <ul style="list-style-type: none"> Rukavice koje odbijaju tečnosti Masku Proverite da li su vam oči i koža zaštićeni Korak 3: Dodajte 1 deo jačeg rastvora izbeljivača (od 0,5% hlora) na 4 dela vode sobne temperature (koristite čašu da bi količine koje dodajete bile jednake) Korak 4: Dobro mešajte 10 sekundi Korak 5: Sačekajte 30 minuta pre upotrebe
Blaži Rastvor Izbeljivača 0,05 % hlora	1. Veš Odeća, peškiri, čaršavi, odvojivi mekani delovi nameštaja (zavese, presvlake stolica) 2. Oprema za Čišćenje Krpe za čišćenje, glave džogera itd. 3. Lična Zaštitna Oprema <ul style="list-style-type: none"> i. latnene maske ii. Rukavice, kombinezoni, kecelje i skafandari za višekratnu upotrebu 4. Ruke	Korak 1: Utvrdite da je prostor dobro provetren Korak 2: Stavite LZO <ul style="list-style-type: none"> Rukavice koje odbijaju tečnosti Masku Proverite da li su vam oči i koža zaštićeni Korak 3: Dodajte 9 delova vode sobne temperature na 1 deo jačeg rastvora izbeljivača (od 0,5% hlora) Korak 4: Dobro mešajte 10 sekundi Korak 5: Sačekajte 30 minuta pre upotrebe

Savet 3C: Javne Prostorije: Učestalost Čišćenja i Dezinfekcije

Učestalost čišćenja i dezinfekcije zavisi od toga kako se objekti/prostorije koriste, broja njihovih korisnika i učestalosti njihovog korišćenja. Svaka kancelarija sindikata treba da donese i prilagodi svoj protokol čišćenja i dezinfekcije na osnovu konkretnih okolnosti. Tabela u nastavku navodi opšta uputstva za radne prostorije uz svakodnevni obim prolaska ljudi. Ona ne sadrži procedure za čišćenje i dezinfekciju po izbijanju infekcije Covid-19 među korisnicima datog objekta. Za čišćenje i dezinfekciju objekta nakon što ga je koristio neko ko se zarazio izazivačem Covida-19 pogledajte Savet 1B.

Šta treba da se čisti i dezinfikuje?	Koliko često
Prostorije u kojima niko nije boravio 7 dana ili duže, kao i prostore na otvorenom poput staza i tremova treba čistiti samo rutinski i nema potrebe da se dezinfikuju	Uobičajeno
Prostor/površine opšte namene Podovi, pristupačni delovi prozora, velike površine na koje se ljudi naslanjaju, vrata, radni stolovi, stolice, stolovi, podni i stoni ventilatori, grejna tela i klima uređaji itd. (Čišćenje i dezinfekcija)	Jednom na svaka 24 sata
Površine i predmeti koji se često dodiruju Kvae, prekidači za svetlo, slavine, umivaonici, toaletne šolje, korpe za otpatke, rukohvati, kuhinjske radne površine itd. kao i prostorije koje se često koriste poput toaleta i kuhinja. (Čišćenje i dezinfekcija)	Dvaput dnevno, a po potrebi i češće.
Mekani delovi nameštaja Podne obloge, presvlake stolica, zavese itd. (Čišćenje i dezinfekcija)	Povećajte učestalost po potrebi
Oprema za čišćenje Kofe, džogeri, glave džogera, krpe za čišćenje itd. (Čišćenje i dezinfekcija)	Nakon svake smene
Predmeti i kancelarijska oprema za više ljudi Računarske tastature, ekrani štampača osetljivi na dodir, daljinski upravljači itd. (Dezinfekcija)	Svaki korisnik obavlja dezinfekciju po potrebi
Posuđe i escajg za više ljudi Čaše, šolje, tanjire, kašike, viljuške i drugo treba dobro oprati deterdžentom ili sapunom i vrelom vodom. (Čišćenje)	Nakon svake upotrebe
Prevozna sredstva: Ukoliko sindikat iznajmljuje prevozna sredstva (autobuse, kombije itd.), njih treba čistiti i dezinfikovati pre upotrebe prema obezbeđenim smernicama za čišćenje i dezinfekciju. Ukoliko u povratnom smeru putuju drugi putnici, najvažniji delovi koji se često dodiruju treba da budu ponovo očišćeni i dezinfikovani pre ponovnog korišćenja prevoznog sredstva.	Pre upotrebe

Praktičan Zdravstveni i Bezbednosni Vodič za Sindikate tokom Pandemije COVID-19

Internacionala Radnika Građevinarstva i Drvne Industrije

Route des Acacias 54
CH-1227 Carouge GE
Švicarska

Tel.: +41 22 827 37 77

Fax: +41 22 827 37 70

Email: info@bwint.org

www.bwint.org



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