



Zalecenia dla zakładów pracy

w związku z rozprzestrzenianiem się koronawirusa COVID-19

W związku z rozprzestrzenianiem się koronawirusa, MR - we współpracy z Głównym Inspektorem Sanitarnym - przygotowało zalecenia dla zakładów pracy.

Rekomendacje dla

ZAKŁADÓW PRACY

w związku z ryzykiem
zakażenia **koronawirusem**



Ministerstwo
Rozwoju



Zaleca się:

1. Zachować bezpieczną odległość od rozmówcy (1-1,5 metra).
2. Promować regularne i dokładne mycie rąk przez osoby przebywające w miejscach użyteczności publicznej: wodą z mydłem lub zdezynfekowanie dłoni środkiem na bazie alkoholu (min. 60%).
3. Upewnić się, że pracownicy, klienci i kontrahenci mają dostęp do miejsc, w których mogą myć ręce mydłem i wodą.
4. Umieścić dozowniki z płynem odkażającym w widocznych miejscach, w miejscu pracy i upewnić się, że dozowniki te są regularnie napełniane.



Stanowisko ds. Zarządzania Kryzysowego,
Ochrony Ludności i Spraw Obronnych

+48 663 902 556
+48 55 267 74 26

kryzys@powiatsztumski.pl



+48 505 290 923
+48 55 267 74 42

Starostwo Powiatowe w Sztumie | 82-400 Sztum, ul. Mickiewicza 31



STAROSTWO POWIATOWE W SZTUMIE

www.powiatsztumski.pl

5. Wywiesić w widocznym miejscu informacje jak skutecznie myć ręce (grafika do wykorzystania poniżej).
6. Połączyć to z innymi środkami komunikacji, takimi jak np. szkolenia personelu przez specjalistów ds. bezpieczeństwa i higieny pracy.
7. Zwrócić szczególną uwagę na rekomendacje, aby podczas pracy NIE dotykać dłońmi okolic twarzy zwłaszcza ust, nosa i oczu, a także przestrzegać higieny kaszlu i oddychania. NIE zaleca się noszenia maseczek ochronnych przez osoby zdrowe! Maseczki ochronne powinny nosić osoby chore, osoby opiekujące się chorymi oraz personel medyczny pracujący z pacjentami podejrzanymi o zakażenie koronawirusem.
8. Dołożyć wszelkich starań, aby miejsca pracy były czyste i higieniczne:
 - powierzchnie dotykowe w tym biurka, lamy i stoły, klamki, włączniki światła, poręcze i inne przedmioty (np. telefony, klawiatury) muszą być regularnie wycierane środkiem dezynfekującym, lub przecierane wodą z detergentem,
 - wszystkie obszary często używane, takie jak toalety, pomieszczenia wspólne, powinny być regularnie i starannie sprzątane, z użyciem wody z detergentem.
9. Ograniczyć podróże służbowe i delegacje zagraniczne do minimum
Ze względów sanitarno-epidemiologicznych, Główny Inspektor Sanitarny zaleca ograniczenie podróży służbowych i delegacji zagranicznych do minimum. Zgodnie ze stanowiskiem Państwowej Inspekcji Pracy
<https://www.pip.gov.pl/pl/wiadomosci/108072,wyjasnienia-pip-w-zwiazku-z-koronawirusem.html>
pracownik ma prawo odmówić udziału w delegacji zagranicznej, jeżeli w kraju, do którego ma się udać występuje transmisja koronawirusa SARS-CoV-2.
10. Promować pracę zdalną w przypadkach osób powracających z obszarów występowania koronawirusa SARS-CoV-2.

Osoby wracające z obszarów występowania koronawirusa SARS-CoV-2 (lista krajów zgodna z komunikatami publikowanymi na stronie www.gis.gov.pl) powinny przez kolejne 14 dni od powrotu pozostać w domu i kontrolować swój stan zdrowia (codzienny pomiar temperatury, samoobserwacja pod kątem występowania objawów grypopodobnych takich jak złe samopoczucie, bóle mięśniowe, kaszel). Rekomenduje się, aby w miarę możliwości pracodawca promował możliwość pracy zdalnej z domu, wśród osób, które powracają z obszarów występowania koronawirusa.



Stanowisko ds. Zarządzania Kryzysowego,
Ochrony Ludności i Spraw Obronnych

+48 663 902 556

+48 55 267 74 26

kryzys@powiatsztumski.pl



+48 505 290 923



+48 55 267 74 42

Starostwo Powiatowe w Sztumie | 82-400 Sztum, ul. Mickiewicza 31



STAROSTWO POWIATOWE W SZTUMIE

www.powiatsztumski.pl

Kryteria kwalifikacji do dalszego postępowania: osób potencjalnie narażonych w związku z powrotem z obszarów utrzymującej się transmisji koronawirusa SARS-CoV-2 lub osób, które miały bliski kontakt z osobą zakażoną koronawirusem.

Postępowaniu podlega osoba, która spełnia kryteria kliniczne oraz kryteria epidemiologiczne

Kryteria kliniczne

Każda osoba u której wystąpił co najmniej jeden z wymienionych objawów ostrej infekcji układu oddechowego:

- gorączka,
- kaszel,
- duszność.

Kryteria epidemiologiczne

Każda osoba, która w okresie 14 dni przed wystąpieniem objawów spełniała co najmniej jedno z następujących kryteriów:

- podróżowała lub przebywała w regionie, w którym stwierdzono występowania koronawirusa SARS-CoV-2;
- miała bliski kontakt z osobą, u której stwierdzono zakażenie SARS-CoV-2 (kontakt z przypadkiem potwierdzonym lub przypadkiem prawdopodobnym);
- pracowała lub przebywała jako odwiedzający w jednostce opieki zdrowotnej, w której leczono pacjentów zakażonych koronawirusem SARS-CoV-2.

Pracownik spełniający kryteria kliniczne oraz kryteria epidemiologiczne powinien:

- bezzwłocznie, telefonicznie powiadomić stację sanitarno-epidemiologiczną,
- i zgłosić się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.

Postępowanie wobec pracowników, którzy mieli bliski kontakt z osobą zakażoną. Co to znaczy, że ktoś miał kontakt z osobą zakażoną koronawirusem SARS-CoV-2?

- pozostawał w bezpośrednim kontakcie z osobą chorą lub w kontakcie w odległości mniej niż 2 metrów przez ponad 15 minut;
- prowadził rozmowę z osobą z objawami choroby twarzą w twarz przez dłuższy czas;
- osoba zakażona należy do grupy najbliższych przyjaciół lub kolegów;



Stanowisko ds. Zarządzania Kryzysowego,
Ochrony Ludności i Spraw Obronnych

+48 663 902 556
+48 55 267 74 26



+48 505 290 923
+48 55 267 74 42

kryzys@powiatsztumski.pl

Starostwo Powiatowe w Sztumie | 82-400 Sztum, ul. Mickiewicza 31



STAROSTWO POWIATOWE W SZTUMIE

www.powiatosztumski.pl

- osoba mieszkająca w tym samym gospodarstwie domowym, co osoba chora, lub w tym samym pokoju hotelowym.

Osoby z kontaktu NIE są uważane za zakażone i jeżeli czują się dobrze, i nie mają objawów choroby, nie rozprzestrzeniają infekcji na inne osoby, jednak zaleca im się:

- pozostanie w domu przez 14 dni od ostatniego kontaktu z osobą chorą i prowadzenie samoobserwacji - codzienny pomiar temperatury i świadome zwracanie uwagi na swój stan zdrowia,
- poddanie się monitoringowi pracownika stacji sanitarno-epidemiologicznej w szczególności udostępnienie numeru telefonu w celu umożliwienia codziennego kontaktu i przeprowadzenia wywiadu odnośnie stanu zdrowia,
- jeżeli w ciągu 14 dni samoobserwacji wystąpią następujące objawy (gorączka, kaszel, duszność, problemy z oddychaniem), należy bezzwłocznie, telefonicznie powiadomić stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłosić się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.

Osoby, które nie miały bliskiego kontaktu:

- nie muszą podejmować żadnych środków ostrożności ani wprowadzać żadnych zmian we własnych aktywnościach, takich jak uczęszczanie do pracy, chyba, że źle się poczują.

Zalecenia dla personelu sprzątającego

Personelowi sprzątającemu miejsca, gdzie przebywał pracownik zakażony koronawirusem zaleca się zachować dodatkowe środki ostrożności:

- założenie rękawiczek jednorazowych i jednorazowej maseczki na nos i usta,
- umycie i dezynfekcje rąk po zakończeniu czynności i zdjęciu rękawiczek i maseczki,
- usunięcie maseczki i rękawiczek bezpośrednio do worka z odpadami.



Stanowisko ds. Zarządzania Kryzysowego,
Ochrony Ludności i Spraw Obronnych

+48 663 902 556

+48 55 267 74 26

kryzys@powiatosztumski.pl



+48 505 290 923



+48 55 267 74 42

Starostwo Powiatowe w Sztumie | 82-400 Sztum, ul. Mickiewicza 31



Ważne!

Należy pamiętać o przestrzeganiu podstawowych zasad zapobiegawczych, które istotnie wpłyną na ograniczenie ryzyka zakażenia:

1. Często myć ręce – instrukcja jak poprawnie myć ręce znajduje się poniżej.
 - Należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekować je płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60%).
 - Mycie rąk ww. metodami skutecznie eliminuje wirusa.
 - Wirus ma zdolność do krótkotrwałego przebywania na powierzchniach i przedmiotach jeśli skażone zostały wydzieliną oddechową (w trakcie kaszlu, czy kichania) osób chorych. Istnieje ryzyko przeniesienia wirusa z zanieczyszczonych powierzchni na rękach np. dotykając twarzy lub pocierając oczy. Dlatego częste mycie rąk zmniejsza ryzyko zakażenia.
2. Stosować zasady ochrony podczas kichania i kaszlu
Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce używając mydła i wody lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (min. 60%). Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym wirusów. Jeśli nie przestrzega się tej zasady można łatwo zanieczyścić przedmioty, powierzchnie lub dotykać, np. przy powitaniu, osoby.
3. Zachować bezpieczną odległość
Należy zachować co najmniej 1-1,5 metr odległości z osobą, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.
4. Unikać dotykania oczu, nosa i ust
Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, może spowodować przeniesienie się wirusa z powierzchni na siebie.
5. Będąc chorym, mając: gorączkę, kaszel, trudności w oddychaniu po powrocie z krajów gdzie szerzy się koronawirus, jeśli nie upłynęło 14 dni od powrotu należy niezwłocznie zasięgnąć pomocy medycznej.

W takim przypadku należy bezzwłocznie, telefonicznie powiadomić stację sanitarno-epidemiologiczną (lista stacji sanitarno-epidemiologicznych znajduje się tutaj: <https://gis.gov.pl/mapa/>) lub zgłosić się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub od-



Stanowisko ds. Zarządzania Kryzysowego,
Ochrony Ludności i Spraw Obronnych

+48 663 902 556
+48 55 267 74 26



+48 505 290 923
+48 55 267 74 42

kryzys@powiatsztumski.pl

Starostwo Powiatowe w Sztumie | 82-400 Sztum, ul. Mickiewicza 31



działu obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego (listę oddziałów zakaźnych można znaleźć na stronie: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/byles-w-chinach-i-zle-sie-czujesz-sprawdz-co-robic>). Należy unikać korzystania z transportu publicznego.

6. Będąc chorym i mając bardzo złe samopoczucie, ale gdy nie podróżowało się do krajów, w których szerzy się koronawirus – w takim przypadku istnieje niewielkie ryzyko, że przyczyną objawów jest zakażenie koronawirusem.

Objawy ze strony układu oddechowego z towarzyszącą gorączką mogą mieć wiele przyczyn np. wirusową (wirusy grypy, adenowirusy, rynowirusy, koronawirusy, wirusy paragrypy), czy bakteryjną (pałeczka Haemophilus influenzae, pałeczka krztuśca, chlamydia, mykoplasma).

7. Mając łagodne objawy ze strony układu oddechowego, gdy nie podróżowało się do krajów, w których szerzy się koronawirus należy starannie stosować podstawowe zasady higieny oddychania oraz higieny rąk i pozostać w domu do czasu powrotu do zdrowia, jeśli to możliwe.

8. Zapobiegać innym chorobom zakaźnym poprzez szczepienia, np. przeciwko grypie.

W zależności od sezonu epidemicznego, w Polsce rejestruje się od kilkuset tysięcy do kilku milionów zachorowań i podejrzeń zachorowań na grypę i zachorowania grypopodobne rocznie. Szczyt zachorowań ma miejsce zwykle między styczniem a marcem. Ostre infekcje wirusowe mogą sprzyjać zakażeniom innymi czynnikami infekcyjnymi, w tym wirusami. Nie należy jednak traktować szczepień ochronnych przeciwko grypie jako sposobu zapobiegania zakażeniom koronawirusem.

7. Dbać o odporność, wysypiać się, dbać o kondycję fizyczną, racjonalnie się odżywiać.

**Informacje dotyczące postępowania w
sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem
można uzyskać dzwoniąc na infolinię
Narodowego Funduszu Zdrowia
800 190 590**



Stanowisko ds. Zarządzania Kryzysowego,
Ochrony Ludności i Spraw Obronnych

+48 663 902 556

+48 55 267 74 26

kryzys@powiatosztumski.pl



+48 505 290 923



+48 55 267 74 42

Starostwo Powiatowe w Sztumie | 82-400 Sztum, ul. Mickiewicza 31



STAROSTWO POWIATOWE W SZTUMIE

w w w . p o w i a t s z t u m s k i . p l

**Powiatowa Stacja Sanitarно-Epidemiologiczna w Malborku
ul. Juliusza Słowackiego 64, 82-200 Malbork**

tel. alarmowy całodobowy | +48 693-115-766

tel./fax.: +48 55 647 25 55
e-mail: psse.malbork@pis.gov.pl

**Szpital Pomorskie Sp. z o. o. w Gdyni
Pomorskie Centrum Chorób Zakaźnych i Gruźlicy w Gdańsku
Poradnia Chorób Zakaźnych i Gruźlicy
ul. Smoluchowskiego 18 | Budynek G wejście 6, 80-214 Gdańsk**

tel.: +48 58 344 44 37
Rejestracja telefoniczna w godzinach 11:30 – 14:30
Rejestracja e-mailowa: przychodnia@pcchz.pl
www.szpitalpomorskie.eu/poradnia-chorob-zakaznych

**Szpital Pomorskie Sp. z o. o. w Gdyni
Pomorskie Centrum Chorób Zakaźnych i Gruźlicy w Gdańsku
Oddział Obserwacyjno-Zakaźny dla Dzieci
ul. Smoluchowskiego 18 | Budynek G wejście 6, 80-214 Gdańsk**

tel.: +48 58 341 40 41 w. 253 | punkt pielęgniarski
e-mail: oddzial9@pcchz.pl
www.szpitalpomorskie.eu/oddzial-obszerwacyjno-zakazny-dla-dzieci

**Uniwersyteckie Centrum Medycyny Morskiej i Tropikalnej w Gdyni
ul. Powstania Styczniowego 9B, 81-519 Gdynia**

**Izba Przyjęć:
Pielęgniarka Oddziałowa: Maria Jaworowicz**

Telefon dyżurny: +48 58 699 85 78
Telefon: +48 58 622 42 12
e-mail: ip@ucmmit.gdynia.pl
www.ucmmit.gdynia.pl



Stanowisko ds. Zarządzania Kryzysowego,
Ochrony Ludności i Spraw Obronnych

+48 663 902 556
+48 55 267 74 26



+48 505 290 923
+48 55 267 74 42

kryzys@powiatsztumski.pl

Starostwo Powiatowe w Sztumie | 82-400 Sztum, ul. Mickiewicza 31