

HIGIENSKA PRIPOROČILA V ČASU EPIDEMIJE COVID-19

Povzeto po NIJZ in prilagojeno za izobraževanje odraslih za Ljudsko univerzo Postojna
Izobraževanje obiskujejo le **zdravi udeleženci in predavatelji** (brez znakov akutne okužbe dihal).

SPLOŠNI HIGIENSKI UKREPI

Najpomembnejša pot prenosa novega koronavirusa je
preko izločkov iz dihal in preko onesnaženih rok.

Ukrepi proti širjenju okužbe so zato prednostno usmerjeni v:
- Vzdrževanje zadostne medosebne razdalje in s tem v preprečevanje kapljičnega prenosa.

- V redno umivanje rok in čiščenje oz. razkuževanje površin in predmetov in s tem v preprečevanje kontaktnega prenosa.

Roke vedno smatramo kot kontaminirane,
izjema je le neposredno po njihovem umivanju ali razkuževanju.

Z upoštevanjem vseh navedenih ukrepov bomo zmanjšali možnost za okužbo in s tem ščitili sebe in druge. Za pravilno izvajanje samozaščitnih ukrepov mora odgovornost prevzeti vsak posameznik.
Popolne varnosti ni.

Nujno je dosledno izvajanje vseh splošnih higienskih ukrepov:

- Redno in temeljito umivanje rok z milom in vodo.
- V primeru, da voda in milo nista dostopna, si roke razkužimo z namenskim razkužilom za roke. Vsebnost alkohola v razkužilu za roke naj bo 60 do 80 %. Razkužilo za roke je namenjeno samo zunanji uporabi. Možno je uporabljati tudi alkoholne razkužilne robčke (70%). Sredstva za čiščenje/razkuževanje površin niso namenjena čiščenju/razkuževanju kože.
- Umivanje ali razkuževanje rok je obvezno po vsakem prijemanju kljuk (npr. vstopanje v ali izstopanje iz učilnice, pri odhodu na stranišče ali prihodu iz stranišča), ograje stopnišča ali po dotikanju drugih površin.
- Ne dotikajmo si obraza (oči, nosu in ust) z nečistimi/neumitimi rokami.
- Upoštevajmo zadostno medosebno razdaljo, vsaj 1,5 do 2 metra.

- Odsvetujemo zbiranja v skupinah na celotnem območju objekta.
- Upoštevanje pravilne higiene kašlja (preden zakašljamo/kihne, si pokrijemo usta in nos s papirnatim robčkom ali zakašljamo/kihne v zgornji del rokava). Papirnat robček po vsaki uporabi odvržemo med odpadke in si nato umijemo roke z milom ter vodo.
- Zaprte prostore večkrat dnevno temeljito prezračimo, priporočamo po vsaki uri (na stežaj odprta okna).
- Razen udeležencev in strokovnih delavcev naj v objekt ne vstopa nihče, eventualno najavljena oseba pa obvezno v spremstvu predstavnika ustanove in z obrazno masko.
- Morebitno pridobivanje informacij naj udeleženci in druge osebe opravijo po telefonu ali preko računalniške povezave.
- Pri vseh sestankih prednostno svetujemo organizacijo video sestankov.
- Organiziranje dogodkov oziroma udeležba na njih (npr. koncerti, proslave, razstave, literarni večeri) je odsvetovana.

Splošna navodila za preprečevanje okužbe s povzročiteljem COVID-19 so dosegljiva na spletni strani: <https://www.nijz.si/sl/preprecevanje-okuzbe-z-virusom-sars-cov-2019>.

Za boljšo obveščenost in trajno opozorilo bodo navodila nameščena ob vhodu in na več mestih v učilnicah ter drugod po objektu.

- Kaj lahko storim, da preprečim širjenje novega koronavirusa:
https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/plakat_navodila_preprecitev-sirjenja.pdf
- Umivanje rok:
https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_higiena-rok_zdravstveni-delavci.pdf
- Higiena kašlja:
https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_higienakaslja_0.pdf
- Pravilna namestitev obrazne maske:
https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/maske2_lektorirano.pdf

ZDRAVSTVENE OMEJITVE

Razširjeni strokovni kolegij (RSK) za medicino dela, prometa in športa je opredelil zdravstvene omejitve. V primeru, da je v družini, v istem gospodinjstvu otrok, mladostnik ali odrasla oseba, ki ima zdravstvene omejitve, je udeležba na predavanjih odsvetovana.

O umiku z delovnega mesta zaradi zdravstvenih razlogov odloča zdravnik - specialist medicine dela, prometa in športa, ki presoja individualno in so mu predlagane bolezni le smernice pri delu.

UČNE SKUPINE

Manjša kot je skupina, manjše kot je število oseb na površino učilnice, večja kot je razdalja med udeleženci, manjša je možnost prenosa virusa. Ves čas naj se vzdržuje primerna medosebna razdalja (najmanj 1,5 do 2 metra).

ZAŠČITNA OPREMA

Priporočeno je, da vsi zaposleni in udeleženci v objektu nosijo maske. Priporočeno je, da jo zaposleni nosijo ves čas. Udeleženci jo lahko, ko sedijo pri izobraževanju in je zagotovljena distanca, odložijo. V primeru da se udeležencu približa predavatelj ali drugi udeleženec na manj kot 1,5 do 2 metra, naj si nadenejo maske. Pred uporabo ter po odstranitvi maske si je potrebno temeljito umiti ali razkužiti roke. Masko mora segati od korena nosu do pod brado, med nošenjem naj se je osebe ne dotikajo. Masko je treba občasno zamenjati, na 2 do 3 ure.

Navodila za pravilno namestitvev in odstranitvev maske so dosegljiva na povezavi:

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/maske2_lektorirano.pdf.

Splošno o uporabi mask je dosegljivo na povezavi:

<https://www.nijz.si/sl/splosna-uporaba-zascitnih-mask>

PRIHOD DO STAVBE IN VSTOPANJE V OBJEKT

Priporočamo peš hojo, kolesarjenje, tudi individualni prevoz in upoštevanje higienskih priporočil pri uporabi avtobusnega javnega stalnega, občasnega in posebnega linijskega ter izven linijskega prevoza potnikov (primestni, medmestni, krajevni) in mestnega prevoza potnikov v času epidemije COVID-19.

VSTOPANJE V OBJEKT IN V UČILNICO

Udeležence se pred prihodom v objekt po e-pošti ali na drug preverjen način obvesti o organizaciji izobraževanja:

- o učilnici, v kateri bodo imeli v tem času izobraževanje,;
- o pravih ravnanja v objektu v času epidemije COVID-19 (npr. glede lokacij/možnosti za razkuževanje rok, glede postopkov pred vstopom v objekt, postopkov pred vstopom, ne druženja oz. vzdrževanja distance pri tem, ne posojanja stvari, ravnanju z garderobo, glede režima pri obiskovanju WC-ja ...);
- o navodilih za preprečevanje okužbe (<https://www.nijz.si/sl/preprecevanje-okuzbe-z-virusom-sars-cov-2019>) in vsebino vseh infografik na to temo (umivanje rok, higiena kašlja...);
- o tem, kaj naj prinesejo s seboj (npr. potrebščine, voda v plastenkah, eventualna dodatna oblačila, saj se bo prostore veliko zračilo...).

Udeležence obveščamo, da je ob ponovnem zagonu izobraževanja tveganje za prenos okužbe z virusom SARS-CoV-2 večje. Temu ustrezno skušajte zaščititi svoje morebitne starejše ali imunsko oslabele sorodnike oziroma osebe, ki so vam blizu – kontakt z njimi naj bo le na zadostni razdalji.

Zaposleni, udeleženci in obiskovalci vstopajo v objekt z masko. Udeleženci v objekt vstopajo posamično, pri tem ohranjajo 1,5 do 2 metrsko medosebno razdaljo.

Podajalniki razkužil/razkužila so nameščena na več dostopnih mestih objekta. Na več vidnih mestih so izobešene infografike s splošnimi higienskimi ukrepi.

Odsvetujemo zadrževanje v skupinah oz. druženje na funkcionalnem zemljišču objekta in v objektu (npr. dvorišče, parkirišče, hodniki, ...).

POTEK DELA V ČASU IZOBRAŽEVANJA

Pred začetkom izobraževanja je potrebno učilnice temeljito prezračiti za kar poskrbi predavatelj. Vrata učilnice bodo odprta do začetka izobraževanja, tako da je čim manj dotikov kljuke. Prenos preko kljuke preprečujemo s tem, da kljuko obrišemo z alkoholnim robčkom ali papirnato krpo za enkratno uporabo in razkužilom (70% do 80% alkohol).

V vsaki učilnici bo:

- razkužilo za roke in za površine;
- infografika z navodili pravilne uporabe mask in izobešen plakat s splošnimi higienskimi ukrepi.

Izobraževanje bo poteklo v primerno velikih učilnicah. Vsaki skupini bo za čas trajanja epidemije COVID-19 dodeljena učilnica, v kateri bo zanje potekalo čim več izobraževanj. V času epidemije COVID-19 naj se čim manj spreminja sedežni red.

Zaradi težav pri zagotavljanju ustreznega razkuževanja površin se izobraževanje v računalniških učilnicah, razen za demonstracije, ne izvaja. Računalnik v učilnici uporabljajo zgolj predavatelj.

OSTALI PROSTORI

Koliko oseb je lahko največ v ostalih prostorih določimo na enak način kot pri učilnicah (zagotovljena naj bo medosebna razdalja vsaj 1,5 do 2 metra).

ODMORI

Med odmori udeleženci ne zapuščajo učilnic.

DELITEV IN POBIRANJE GRADIVA

Morebitno tiskano učno gradivo naj udeležencem deli in pobira predavatelj, ki si je pred in po tem umil ali razkužil roke. Vrnjene/oddane pisne izdelke naj predavatelj pred popraviljanjem

vsaj 1 dan hrani na varnem mestu. Nasvet temelji na preživetju virusa na različnih površinah. Svetujemo, da tudi ravnanje z ostalim gradivom, vključno s knjižničnim gradivom, v času epidemije COVID-19 smiselno priredite skladno z navodilom za knjižnice, dosegljivo na spletni strani NIJZ.

SANITARIJE

Okna sanitarij naj bodo odprta. Tudi pred sanitarijami v predprostoru sanitarij svetujemo zagotavljanje primerne medosebne razdalje. Vrata naj udeleženci po možnosti odpirajo s komolcem oz. s pomočjo čiste papirnate brisačke. V sanitarijah bo vedno na voljo milo in papirnate brisačke. Sušilniki rok so v obdobju epidemije COVID-19 odsvetovani. V sanitarijah bo nameščena infografika z nasveti o umivanju rok, ki so dosegljivi na povezavi: <https://www.nijz.si/sl/preprecevanje-okuzbe-z-virusom-sars-cov-2019>

Skušajte se izogibati zastojem na poti v in iz stranišča. Glede urejenosti in uporabe sanitarij za zaposlene, zaposleni smiselno upoštevajo navodila za udeležence.

Po do sedaj znanih podatkih iz literature na osnovi laboratorijskih raziskav novi koronavirus SARSCoV-2 na tiskarskem in tekstilnem papirju preživi 3 ure, na kartonu 24 ur, na gladkih površinah kot so steklo in bankovci 4 dni, gladkih površinah kot sta jeklo in plastika 7 dni.

ODHOD DOMOV

Po končanem izobraževanju udeleženci iz objekta izstopajo posamično, pri tem naj stalno ohranjajo 1,5 do 2 metrsko medosebno razdaljo. Zadrževanje v skupinah oz. druženje na funkcionalnem zemljišču pred vhomom v objekt ni dovoljeno.

ZRAČENJE PROSTOROV

Vsak dan pred pričetkom izobraževanja se učilnice temeljito prezrači (vsa okna v učilnici odprta na stežaj), nato pa naj se izvajanje izobraževanja prilagodi na način, ki omogoča redno prezračevanje prostorov na vsako uro. Še boljše je, če je seveda možno, da se učilnice zračijo ves čas. Okna naj odpira in zapira samo predavatelj oziroma ena oseba. Tudi po koncu izobraževanja, pred čiščenjem, se učilnico temeljito prezrači (vsa okna v učilnici odprta na stežaj).

Navodila za prezračevanje prostorov izven zdravstvenih ustanov v času širjenja COVID-19 so dosegljiva na: <https://www.nijz.si/sl/navodila-za-prezracevanje-prostorov-izvenzdravstvenih-ustanov-v-casu-sirjenja-okuzbe-covid-19>.

ČIŠČENJE PROSTOROV

Pred ponovnim pričetkom izobraževanja bo objekt ustrezno očiščen s sredstvi, ki se jih sicer uporabljajo za čiščenje prostorov. V času izvajanja izobraževanja se prostore redno čisti in razkužuje. Najmanj 1-krat dnevno se opravi temeljito čiščenje prostorov, kjer se nahajajo

udeleženci, predavatelji in ostalo osebje. V prostorih, ki niso stalno v uporabi, se razkuži površine in predmete, ki se jih pogosteje dotika.

Koši za smeti morajo biti izpraznjeni vsaj 1-krat na dan. Vreče v koših, v katere se odlagajo odstranjene maske, morajo biti ob odstranitvi zavezane, vložene še v eno vrečo in opremljene z datumom zaprtja. Na nedostopnem mestu naj bodo shranjene vsaj 72 ur. Po tem se lahko odstranijo med mešane odpadke.

Površine in predmete, ki se jih pogosto dotikamo (npr. kljuke, držala, stikala za luči, potezne vrvic v sanitarijah...) se razkužijo večkrat dnevno.

SAMOPOSTREŽNI APARATI S HRANO IN NAPITKI

Samopostrežne aparate s hrano in napitki ne bo možno uporabljati.

UKREPANJE V PRIMERU OBOLENJA S SIMPTOMI/ZNAKI COVID-19

Če udeleženec zboli z vročino in drugimi znaki akutne okužbe dihal, se izolira in če je le mogoče naj nosi masko. Uporablja naj samo določene sanitarije in umivalnik. Oboleli udeleženec se z izbranim zdravnikom dogovori o testiranju. Če je pri udeležencu nato potrjena okužba COVID-19, se obvesti NIJZ. NIJZ vodi epidemiološko preiskavo. Z epidemiološko preiskavo se išče izvor okužbe in identificira kontakte, ki so bili v stiku z obolelim v času kužnosti. Pričetek kužnosti je dva dni pred pojavom bolezni. NIJZ svetuje kontaktom, da v času inkubacije COVID-19 spremljajo svoje zdravstveno stanje ter posreduje seznam kontaktov Ministrstvu za zdravje, ki izda odločbe o karanteni.

Če zboli predavatelj z vročino in znaki akutne okužbe dihal, se umakne iz delovnega mesta in pokliče izbranega zdravnika. V primeru, da je COVID-19 pozitiven, o tem obvesti ustanovo. Ustanova o primeru obvesti NIJZ, ki podobno začne z epidemiološko preiskavo.

Prostore ustanove, kjer se je gibal oboleli udeleženec, predavatelj oziroma osebje s COVID-19, se temeljito očisti in izvede dezinfekcijo. Prostore se tudi temeljito prezračiti.

Priporočila za čiščenje in razkuževanje prostorov izven zdravstvenih ustanov v času epidemije COVID-19: <https://www.nijz.si/sl/navodila-za-ciscenje-in-razkuzevanje-prostorov-izven-zdravstvenih-ustanov-v-katerih-se-je-zadrzeval>