

Vadovas, užtikrinantis švarą ir sveikatą darbo vietoje bei užkertantis kelią naujai sveikatos krizei

Sudarė „SOL Baltics“ 2020-05-08



Išankstinės sąlygos

Kontaktinių paviršių švara, asmeninė žmonių higiena ir protingas elgesys yra būtina sąlyga, kad įmonės darbuotojai, klientai ir partneriai išliktų sveiki, o ekonomika funkcionuotų.

Išankstinė šių nurodymų sąlyga yra tai, kad jie būtų taikomi kaip visuma. Jeigu valymo planas yra keičiamas, reikia atitinkamai pakeisti darbo organizavimą, ir atvirkščiai.



Darbo organizavimas

- Organizuokite darbą taip, kad žmonės galėtų dirbti bent 2 metrų atstumu vienas nuo kito.
- Jei reikia darbo vietoms atskirti naudokite pertvaras.
- Kiek įmanoma venkite artimų kontaktų.
- Į darbo vietą ateikite tik prireikus; jei įmanoma, tęskite nuotolinį darbą.
- Draudžiama atvykti į darbą jeigu sergate ar turite ligos požymių.
- Į biurą svečių nekviečiame. Jeigu neišvengiama, atskirkite posėdžių salę su lankytojais nuo bendros darbo zonos esančios kuo arčiau įėjimo.



Darbo patalpų organizavimas

Organizuokite darbo vietų atskyrimą:

- Jei įmanoma, organizuokite komandinį darbą pamainomis, kad sumažintumėte žmonių skaičių patalpoje ir tuo pačiu metu laikykite atstumą nuo kolegų;
- Jei įmanoma, padalinkite patalpas į dalis, venkite kryžminio patalpų naudojimo. Pavyzdžiui, naudokite skirtingus įėjimus, pasirinkite, kad sandėlių ir biurų darbuotojai dirbtų atskirai. Organizuokite darbą skirtinguose aukštuose. Naudokite skirtingus tualetus ir skirtingas virtuves;
- Iš patalpų išneškite dalį kėdžių, kad žmonės negalėtų sėdėti arti vienas kito (pavyzdžiui, virtuvėje arba susirinkimų kambaryje).

Parenkite taisykles ir nurodymus:

- Sukurkite bendrų patalpų naudojimo gaires: pvz. posėdžių kambariai (kiek patalpose tuo pačiu metu gali būti žmonių), virtuvė (kas sudeda indus į indaplovę ir paspaudžia mygtuką), spausdinimas (kas pakeičia spausdintuvo kasetę ir deda popierių), tualetai (kas ir kada valo liečiamuosius paviršius);
- Užtikrinkite taisyklių ir nurodymų prieinamumą ir matomumą. T.y. sukurkite bendrą informacijos šaltinį (pvz., MS Teams ar pan.) arba atsipausdinkite nurodymus ir pakabinkite juos matomose vietose.



Higiiena

Rankų higiena

- Atvykę į darbo vietą nusiplaukite rankas, taip pat po to, kai pasinaudojote tualetu, bendromis patalpomis, bendrais įrenginiais;
- Rankas plaukite skystu muilu ir nusauskite popieriumi; nesidalykite kietu muilu ar rankšluosčiu su kitais;
- Elektrinius rankų džiovinimo vėjelius pakeiskite popieriniais rankšluosčiais;
- Užtikrinkite galimybę dezinfekuoti rankas prie įėjimų į darbo vietą (geriausia naudoti sensorinius dozatorius).

Asmens apsaugos priemonės

- Jeigu darbo vietoje užtikrinamas reguliarus liečiamųjų paviršių valymas ir įmanoma išlaikyti 2 m atstumą, darbuotojui, neturinčiam ligos požymių, nereikia naudoti asmeninių apsaugos priemonių;
- Esant tiesioginiam ir artimui kontaktui su kitais asmenimis, rekomenduojama dėvėti apsauginę kaukę ir pirštines;
- Užtikrinkite asmeninių apsaugos priemonių prieinamumą darbo vietoje ir apmokykite darbuotojus kaip jas naudoti (žiūrėkite vaizdo įrašą „Patarimų skyrelyje“).

Elkitės protingai

- Venkite artimų kontaktų, pvz. nesisveikinkite spausdami ranką ir neapkabinkite;
- Stenkitės neliesti veido rankomis;
- Liečiamuosius paviršius lieskite tik tada, kai reikia, o ne iš įpročio.



Švara

- Peržiūrėkite darbo vietos valymo planą atsižvelgdami į pavojaus sveikatai rizikos faktorius:
 - Atlikite valymo auditą (patys arba kartu su valymo paslaugų teikėju);
 - Sukurkite naują valymo planą atsižvelgdami į liečiamųjų kontaktinių paviršių valymą ir žmonių įpročius.
- Patalpų švarą ir saugumą užtikrina tik efektyvus ir sąmoningas valymas
 - Rankų ir paviršių dezinfekavimas yra trumpalaikė išeitis, todėl reikėtų atsižvelgti į poreikį, t.y. dezinfekuoti tada, kai nėra galimybės išvalyti arba remiantis koronaviruso įvykiu.
- Reguliarus patalpų valymas turi būti atliekamas kiekvieną dieną kai patalpos buvo naudojamos, t.y. 5 kartus 5 dienų darbo savaitę, 7 kartus 7 dienų darbo savaitę ir pan.
- Jei patalpos naudojamos dažnai, būtina papildomai valyti liečiamuosius paviršius kas 2–4 valandas.



Valymo darbų planavimas

- Sveikatos krizė daro neigiamą poveikį ekonomikai ir verslui, todėl sumažinamos visos išlaidos, įskaitant ir valymo išlaidas.
- Neapsvarstytas valymo išlaidų sumažinimas gali baigtis greitu darbuotojų susirgimu ir nauja krize.
- Sveikatos krizės metu liga gali būti kontroliuojama tik dar efektyvesnėmis valymo ir asmens higienos priemonėmis.
- Valymo darbų planavimo rizikos faktoriai:
 - Jei įmonė sumažino savo darbuotojų skaičių, manoma, kad reikėtų sutrumpinti ir valymo laiką. Tai yra pavojingai klaidingas supratimas, nes esant viruso pavojui, nesvarbu, ar darbo vietoje yra 10, ar 20 žmonių – visi jie liečiasi su kontaktiniais paviršiais;
 - Pavyzdžiui, jei įmonė dirba 5 dienas per savaitę, valoma taip pat turi būti 5 dienas per savaitę. Valymo darbai turi vykti tomis pačiomis dienomis, kai dirba įmonė ir žmonės. Sumažinę valymo dažnį rizikuojate savo darbuotojų sveikata.
- Valymo išlaidos gali būti pagrįstos jei visas valymo planas yra sudaromas pagal poreikį. Remiantis šiais reikalavimais valymo darbai bus veiksmingi.



Liečiami paviršiai

- Liečiamieji paviršiai yra paviršiai, kuriuos žmonės pakartotinai ir dažnai liečia:
Pavyzdžiui:
 - Durų rankenos, durų staktos, stalų paviršiai, jungikliai, ranktūriai, pakabos;
 - Klozeto vandens nuleidimo mygtukai, vandens čiaupai, popieriaus ir muilo dalytuvai,
 - Kavos aparatai, spausdintuvai ir kopijavimo įrenginiai;
 - PIN klaviatūros, savitarnos pultai ir jutikliniai ekranai.
- Rekomenduojama sumažinti liečiamųjų paviršių kiekį (žr. kitą temą).
- Didesnį dėmesį nei įprastai skirkite liečiamų paviršių valymui patalpose.
- Peržiūrėkite kaip užtikrinamas reguliarus bendros biuro ir virtuvės įrangos valymas.
- Be įprasto valymo būtina atlikti papildomą liečiamųjų paviršių valymą bent kas 2–4 valandas atsižvelgiant į patalpų specifiką ir jų naudojimą.



Liečiamų paviršių sumažinimas

- Jei įmanoma, higienos patalpose sumontuokite bekontaktus higienos reikmenų laikiklius su jutikliais.
- Jei įmanoma, apšvietimui įjungti ir išjungti naudokite judesio jutiklius.
- Pirmenybę teikite geriamojo vandens aparatui, iš kurio galima įsipilti vandens nespaudžiant mygtuko.
- Nuimkite dangčius nuo šiukšliadėžių.
- Patikrinkite kaip organizuojamas panaudotų indų nurinkimas ir plovimas.
- Pažymėkite visus patalpų liečiamuosius paviršius (galima naudoti mažą spalvotą lipduką (žr. „Patarimų skyrelį“)), kad išmokytumėte patalpų naudotojus nesiliesti prie paviršių.
- Pažymėtus paviršius taip pat lengviau pastebi valytojai ar darbuotojai, kurie prireikus atliks papildomą jų valymą.



Mitai

Ar paviršių dezinfekavimas pakeičia valymą?

Nepakeičia. Jei neįmanoma paviršiaus nuvalyti iš karto (pavyzdžiui, parduotuvėje esančio prekystalio), jį galima dezinfekuoti, tačiau jį vis tiek reikia nuvalyti darbo dienos pabaigoje. Valoma gerai prispaudus nušluostant drėgnu mikropluošto audiniu. Paviršių dezinfekavimas naudingas tik tuo atveju jei tuo metu valyti neįmanoma. Tačiau jei norite dezinfekuoti, būtinai iš anksto nuvalykite paviršius. Jokiu būdu negalima naudoti dezinfekuoti nešvarių paviršių.

Ar paviršius reikia nuolatos dezinfekuoti?

Tikrai ne. Jei nebuvo susirgimo COVID-19 atvejo, veiksmingas ir sąmoningas valymas pašalina visus nešvarumus ir yra geriausias būdas užkirsti kelią virusui.

Ar veiksminga purkšti dezinfekavimo priemonę į orą ir ant paviršių?

Tikrai ne. Geriausia yra valyti kasdien. Paviršių dezinfekavimas atliekamas ne purškimo būdu. Kadangi aerosoliai išskiria į orą nešvarumų daleles, įkvepiant pažeidžiami paviršiai (purškalo likučiai) ir kenkiama patalpose esančių asmenų sveikatai. Tai taip pat brangus būdas, nes pirmiausia reikia valyti paviršius, paskui purkšti dezinfekuojančią medžiagą, o tada paviršius, kur yra dryžių ir purškalo likučių, dar reikia išvalyti.

Ar rankų dezinfekavimas duoda tą patį rezultatą, kaip ir rankų plovimas?

Geriausias apsaugos būdas yra tinkamas 30 sekundžių plovimas rankomis (žr. Patarimų skyrelį). Rankų dezinfekavimas yra skubi pagalba parduotuvėje ar kitoje vietoje, kur neįmanoma tinkamai nusiplauti rankų.



Įtraukite darbuotojus...

... į rizikos faktorių nustatymą ir nurodymų parengimą, nes jie turi gerų idėjų.

Paskirkite atsakingus darbo vietoje asmenis, kurie:

- užtikrina, kad instrukcijos ir darbuotojams bei klientams būtų prieinamos;
- sprendžia naujai iškilusias problemas.

Įtraukite už darbo aplinkos apsaugą atsakingus darbuotojus, kurie:

- reguliariai bendrauja su darbuotojais ir perduoda darbuotojų pasiūlymus darbdaviui;
- gali gauti grįžtamąjį ryšį apie nurodymų ir taisyklių vykdymą bei informuoja darbdavį apie būtinybę juos pakeisti.



Veiklos planas

Nustatykite ir įvertinkite rizikos faktorius

- Aprašykite darbo procesus, su kuriais gali susidurti žmonės.
- Nustatykite, kas naudoja jūsų patalpas (pavyzdžiui, darbuotojai, klientai, darbo ieškantys asmenys, partneriai).
- Pažymėkite savo patalpų liečiamuosius paviršius.
- Pažymėkite vietas, kur žmonėms reikia elgtis atitinkamai (pvz., įėjimas, virtuvė, mokymų klasė, posėdžių kambarys).
- Analizuokite savo esamą valymo planą.

Reorganizuokite ir parenkite nurodymus

- Sutvarkykite darbą ir patalpas, kad darbuotojai galėtų laikytis 2 metrų atstumo reikalavimo.
- Jei įmanoma, sumažinkite liečiamųjų paviršių skaičių ir pažymėkite juos.
- Parenkite tinkamo patalpų eksploatavimo nurodymus, atsižvelgiant į skirtingas patalpas naudojančias tikslines grupes.
- Sudarykite valymo planą (jei reikia, įtraukite valymo paslaugų teikėją).

Komunikuokite

- Padėkite instrukcijas matomoje vietoje (vaizdines, jei reikia, skirtingomis kalbomis)
- Pristatykite darbuotojams ir partneriams nurodymus ir švaros palaikymo planus

Stebèkrite

- Surinkite darbuotojų atsiliepimus apie pakeitimų vykdymą ir naujas instrukcijas, analizuokite pasiūlymus, prireikęs papildykite darbo organizavimą, instrukcijas ar valymo planą.



Patarimų skyrelis

Rankų plovimo mokomasis vaizdo įrašas (parengė Tartu universiteto klinika)

https://www.youtube.com/watch?v=n5LLDyaR2NY&list=PLbuXxBpiY_kSd6zKkV18DZQINFJLDytkx&index=2&t=0s

Rankų antiseptikos mokomasis vaizdo įrašas (parengė Tartu universiteto klinika)

<https://www.youtube.com/watch?v=8JMsqnlpP8&feature=youtu.be>

Pirštinių užsimovimo ir nusimovimo mokomasis vaizdo įrašas

<https://www.youtube.com/watch?v=0vtjB1y0EYw>

Kaukės užsidėjimo ir nusimovimo mokomasis vaizdo įrašas

https://www.youtube.com/watch?v=8XCegzTVE-0&list=PLbuXxBpiY_kSd6zKkV18DZQINFJLDytkx&index=5

Patalpų valymas ir dezinfekavimas prieš užsikrėtimą COVID-19 ir po užsikrėtimo atveju

<https://sol.lt/specialiojo-tvarkymo-darbai/valymo-darbai-covid-19/>

2020-05-08



Patarimų skyrelis (SOL biuro pavyzdžiu)

Žymėjimas raudonais
lipdukais;
visi liečiami paviršiai



Vaizdiniai nurodymai
durų ir virtuvės
paviršiams
susirinkimų patalpose



2020-05-08



ŠVARA = SVEIKATA

Valymo planas = sveikatos planas

2020-05-08

