

# Како смањити ризик од инфекције Ковидом - 19

## по повратку у радно окружење?

Крај епидемије никако не значи да треба да престанемо да се придржавамо противепидемијских мера, нарочито ако се враћамо у радно окружење. Како би се смањио ризик од инфекције, по повратку у радну средину неопходно је да се придржавамо одређених препорука. Сви послодавци би требали да имају одштампане противепидемијске мере тј протоколе за понашање запослених.

### Противепидемијске мере у радном окружењу

- **Постављање дезобаријера** на улазу у објекат где се одвија процес рада
- **Социјално дистанцирање или „физичко дистанцирање“** значи држање физичког растојања од једног до два метра, како од колега, тако и од клијената.
- **Често проветравање просторија у којима се одвија процес рада**, ако користите клима уређаје трудите се да буду чисти и да се на време очисте и припреме за сезону.
- **Заштитне маске** користите уколико на радном месту пружате услуге људима или уколико постоји више од две особе у вашем радном простору. Обратите пажњу на правилно стављање и скидање маске и рукавица. Након скидања маске и рукавица обавезно је прање руку водом и сапуном. Маске и рукавице одложити у кесу за ђубре, а затим у безконтактну канту за отпатке са поклопцем.
- **Правилна хигијена руку** је веома важна мера личне хигијене али и противепидемијска мера. Руке треба прати сапуном и што топлијом водом јер је вирус осетљив на високу температуру (ван организма умире на температури вишој од 30 степен). Руке треба прати у трајању од 20 секунди, сваки пут када дођете на посао, пре јела, после употребе тоалета, након употребе папирнатих марамица након брисања носа, чишћења радног простора. Повремено руке треба дезинфиковати.
- Уколико сте на месту где не можете опрати руке или ако нису видно запрљане, користите дезифицијенсе на бази алкохола у виду течности или гела.
- **Одржавајте респираторну хигијену;** Када кашљете и кијате:
  - Покријте уста и нос марамицом
  - Баците искоришћену марамицу у канту за ђубре
  - Избегавајте додиривање лица, очију, носа, уста посебно ако су вам руке прљаве.
  - Уколико кашљекете или кијате то радите у папирнате марамице или у савијени лакат руке.
  - Ако кашљете или кијате носите заштитне маске.

- **Ако осетите знаке прехладе**, јавите се свом послодавцу и ако сте у могућности **немојте долазити на посао док вам прехлада не прође**. Ако имате повишену температуру, отежано дишете, кашљете, потражите лекарску помоћ најбрже што можете а до посете лекару носите заштитну маску на лицу.
- Сваки запослени који пријави симптоме прехладе на послу неопходно је да се удаљи из радног окружења.
- **Чешће дезинфикујте радне површине** алкохолом или дезифицијенсом, (тастатуре, мониторе, мишеве рачунара, кваке, рукохвате, наслоне столица). Препорука је да се површине на радном месту бришу више пута у току дана хлорним препаратима.
- **Исхрана**; ако не морате, немојте конзумирати напитке и оброке док сте на послу. Препорука је да се храните код куће, или понесете купљен или направљен оброк да не би били у ситуацији да делите прибор за јело са осталим запосленим лицима.
- **Препорука је да се забрани употреба дувана** и дуванских производа јер њихова употреба онемогућава правилно коришћење и ношење заштитне опреме (маски и рукавица).

**Спровођењем противепидемијских мера смањује се могућност ширења инфекције Ковид-19.**

**Одсек за промоцију здравља  
Завод за јавно здравље Шабац**