

Ergonom Kft rendkívüli segédlete a koronavírus járvány miatt 2020.03.16.

Koronavírus:

Világjárványt okozó, cseppfertőzéssel, fertőzött váladékkal terjedő kórokozó, melynek lappangási ideje 2-12 nap. Gyorsan terjedő kórokozó, mely klinikai tünettanában hasonló az influenzához, de lefolyása, a betegség időtartama eltér attól. Fontos, hogy még a tünetek kialakulása előtt, vagyis a lappangási fázisban is fertőző!!

Ahhoz, hogy a koronavírus-járvány veszélyeit a minimálisra csökkentsük a következő hetekben, hónapokban nagyon fegyelmezetten be kell tartani több szabályt, mely első pillanatra túlzónak tűnhet, de nem az!

Általános, minden munkavállalónkra vonatkozó szabályok:

Folyamatosan kövessük nyomon és tartjuk be az Operatív Törzs utasításait!
(www.koronavirus.gov.hu)

vagy a két ingyenesen hívható zöld szám egyikén:

06 80 277 455 és a **06 80 277 456**

Ne pánikoljunk! Mindig az adott helyzetnek megfelelő, józan ésszel végig gondolva a leoptimalisabb döntést hozzuk meg, mely a saját és környezetünk biztonságát szolgálja!

Munkába, csak akkor menjünk, ha teljesen egészségesek vagyunk. A legenyhébb légúti fertőzőes tünet (torokfájás, nátha, köhögés), egyéb akut betegség (hasmenés, hányinger) hőemelkedés, láz esetén maradjunk otthon és **TELEFONON** jelezzük az ügyvezetőnk felé, majd kizárólag **TELEFONON** kérjünk segítséget a háziorvostól! **Ne menjünk a rendelőbe**, csak abban az esetben, ha ezt a háziorvos kéri. A megnövekvő telefonhívások miatt legyünk türelmesek a rendelő hívásakor.

Hőemelkedés, láz, hirtelen kezdődő erős köhögés, légzési nehezítettség esetén azonnal hívjuk **TELEFONON** a háziorvosi rendelést, vagy az orvosi ügyeletet. Semmiképp ne menjünk személyesen oda, csak telefonon konzultáljunk az orvossal, aki egy részletes kikérdezést követően dönt a teendőkről.

A munkahelyre érve **első teendőnk** -mielőtt bármihez is nyúlánk az irodánkban, munkakörnyezetünkben - az alapos, legalább 30-40 másodpercig tartó kézmosás legyen szappannal, vagy kézfertőtlenítő kézmosóval. A normál szappannal végzett helyes kézmosás is megfelelő a kéz vírusmentesítésére. Kézmosást követően lehetőleg csak papírtörölközőt használjunk, melyet kézmosás után ne dobjunk el, azzal zárjuk el a csapot, és azzal fogjuk meg a mosdó ajtajának kilincsét.

A helyes kézmosás lépései



Ezáltal „tisztá kézzel” nyúlhatunk az íróasztalunkhoz, klaviatúránkhoz, iratainkhoz stb.

Ezenkívül javasolt kezet mosni:

- napközben többször
- étkezés előtt
- WC használatot követően
- tüsszentés, köhögés, orrfújás után
- beteggel érintkezés előtt és után
- dohányzás előtt

Szellőztessünk gyakran, fertőtlenítsük az ajtók kilincseit és a kapcsolókat. A kilincseket lehetőleg könyökkel nyissuk ki.

Ne fogjunk kezet se a munkatársakkal, se az ügyfeleinkkel. Ne puszkoskodjunk!

Az autókban tilos étkezni, inni, dohányozni, tekintsük az autót is „nyilvános helynek”. Az autó elhagyása után első dolgunk legyen a folyó vízben történő helyes kézmosás.

Étkezésre - amennyiben az munkahelyünkön kerül sor – csak a kijelölt étkezők, konyhák használhatók. Étkezés, kávézás után azonnal szennyes edényeket, táányérokát, evőeszközöket lehetőség szerint a mosogatógépbe kell behelyezni, a kézi mosogatás kerülendő. A mosogatógép magas hőfokú, fertőtlenítő mosogatóra legyen beprogramozva.

Az olyan munkaterületeken ahol nincs mosogatógép, a kézi mosogatás is megengedett, fertőtlenítő szer hozzáadása mellett, vagy minden munkavállaló csak a saját evőeszközét használja és mosogassa.

Szájkendő, maszk használata:

SEBÉSZETI SZÁJMASZK Az egészségügyi(sebészeti)szájmaszkok anyaga baktériumszűrővel rendelkezik, amely egyes esetekben 98%-os, azaz megközelítik az FFP3D légzésvédő eszköz szűrési kapacitását. A légzésvédelem értelmezésében a biológiai tényezők áthatolásával szemben ilyen mértékű ellenállás sem jelent azonban teljes körű védelmi képességet. A maszk ugyanis nem illeszkedik az arcra, emiatt nem zárja a légutakat, nem gátolja meg az alászívást. A szájmaszk védelmi képessége –az alászívása miatt –nem értékelhető.

Kinek nem szükséges?

A (WHO) egyértelmű ajánlása alapján egészséges ember számára nem szükséges a sebészeti maszk viselése, jelentősen nem csökkenti a fertőződés veszélyét, viszont álbiztonságot adhat, esetleg nem figyelnek a többi megelőző ajánlásra (pl. ne nyúljanak arcukhoz, szemükhöz kézmosás nélkül).

KINEK JAVASOLT?

A légúti tüneteket mutató betegre javasolta sebészeti szájmaszk adása, hogy kevesebb - esetlegesen fertőzött légúti csepp kerüljön a levegőbe.

FFP2 ÉS FFP3 SZŰRŐOSZTÁLYÚ LÉGZÉSVÉDŐ ESZKÖZÖK

A szűrő típusú légzésvédő eszközök esetében (mint amilyenek a jelenleg javasolt FFP2 és FFP3 szűrőosztályú légzésvédő eszközök) a belélegzett levegő egy szűrőn áramlik keresztül, amely a szennyező anyag visszatartásával, szűrésével a levegőből eltávolítja és/vagy megköti a részecske, valamint a gáz, gőz halmazállapotú szennyezőket. A környezeti levegőtől függő légzésvédő eszközök rendeltetése, hogy a levegőben levő szennyező anyagnak belégzéssel a szervezetbe jutását az egészséget nem károsító (eltűrhető) szintre csökkentse. Ez egyúttal azt jelenti, hogy nem várhatunk el teljes körű, azaz 100%-os védelmet. Ennek oka az alászívásban rejlik. Az alászívás belégzéskor az arc és a védőeszköz zárókerete mentén, valamint a szelepeknél és egyéb szerkezeti elemek mellett a környezeti levegőből a légzésvédő belső terébe (közvetlenül a légzőzónába) bejuthat környezeti levegő. A részecskeszűrő félálarcok jele FFP (Filtering Facepiece Particulare). Teljesítményük, szűrési hatékonyságuk és legnagyobb teljes alászívásuk alapján 1, 2 és 3 osztályba sorolhatók.

Fontos szabály, hogy az alászívás miatt szűrőtípusú légzésvédő eszközt nem használhat szakállas munkavállaló, mert a szőrzet meggátolja az arc és a légzésvédő eszköz peremének zárását, illetve felfekvését. A szűrőn, az eltömődés következtében megnövekszik annak légzési ellenállása, amely jelzi a védőeszköz cseréjének szükségességét. Ez a megállapítás sajnos a biológia kóroki tényezők okozta expozíciók esetében **nem alkalmazható**.

KINEK JAVASOLT?

Összhangban valamennyi mértékadó nemzetközi szervezet szakmai álláspontjával az esetdefiníció alapján felmerülő koronavírus gyanús eset, illetve a megbetegedettek ellátása során az egészségügyi személyzetlégzésvédelmének biztosítására legalább FFP2, FFP3 szűrőosztályú légzésvédő alkalmazandó.

Összefoglalóan a maszkok használatára vonatkozó szabályok korona vírus fertőzéssel kapcsolatban:

- maszkot egészséges ne hordjon!
- beteg sebészeti maszkot hordjon!
- egészségügyi személyzet: légúti tünetekkel jelentkező beteg ellátása során–sebészeti maszkot használjon!
gyanús és megbetegedett esetek ellátása során–legalább FFP2, FFP3 szűrőosztályú maszkot használjon!

FONTOS! Az új korona vírus terjedését úgy tudjuk a leghatékonyabban megakadályozni, ha kezünket gyakran mossuk szappanos vízzel, illetve fertőtlenítjük fertőtlenítővel!

Magánéletre vonatkozó javaslatok:

Hazaérkezést követően azonnal mossunk mindig kezet. Kézmosást követően tanácsos az arcunkat is megmosni. Nyilvános helyeken történő kézmosást követően csak papírtörülközőt használjunk, melyet kézmosás után ne dobjunk el, azzal zárjuk el a csapot és azzal fogjuk meg a mosdó ajtajának kilincsét.

Tartózkodjunk otthon, amikor csak tudunk. Idős emberek egyáltalán ne hagyják el otthonukat, a munkaképes korúak csak a munkába menjenek, majd a halaszthatatlan ügyintézéseket követően ők is tartózkodjanak otthon gyermekeikkel együtt.

Ne menjünk moziba, színházba, hangversenyre, sporteseményre, piacra, ne üljünk be vendéglőbe, kávézóba, kocsmába, még a kocsmaudvaron se ácsorogjunk, akkor sem, ha csak néhányan vagyunk, mert minden csoportosulás növeli a vírusterjedés veszélyét! Legyünk viszont sokat a szabad levegőn, kiránduljunk, kertészkedjünk, túrázzunk!

Halasszuk el a családi rendezvényeket (születésnap, névnap, lakodalom, házassági évforduló, keresztelő...), ne menjünk senkihez sem beteglátogatóba, ne látogassuk meg az újszülötteket és a fiatalok se szervezzenek és tartsanak most semmilyen baráti összejövetelt, bulit!

Ha haláleset történik a családban, csak a legközvetlenebb családtagok vegyenek részt az elhunyt temetésén, a távolabbi rokonok, barátok, ismerősök otthonukban emlékezzenek az elhunyra. Amennyiben részt veszünk a temetésen, úgy tartsunk több, mint 1 méter távolságot a többi gyászolótól!

A misék, istentiszteletek, egyházi liturgiák eseményeit csak a televízió és rádió keresztül kövessük! Az időskorú hívók esetén kiemelten fontos, hogy ne hagyják el otthonukat!

Minden olyan helyen, ahol idegenekkel együtt kell hosszabb-rövidebb ideig tartózkodnunk, tartsunk 1 méternél nagyobb távolságot a másik embertől. Különösen figyeljünk erre a boltok pénztárainál történő sorban állásoknál, várakozásoknál boltokban, gyógyszertárban, orvosi rendelőben, vagy a rendelő előtt történő várakozásnál, autóbusz megállóban és a munkahelyeinken is!

A szükséges bevásárlásokat előre tervezett bevásárló listával, célirányosan végezzük, a lehető legkevesebb időt töltve a boltokban!

Mindenféle gazdasági kár, pénzügyi veszteség a járvány lezajlását követően pótolható. A járvány során áldozattá váló családtagjainkat, szeretteinket soha, senki sem tudja pótolni majd.