

На 11<sup>-ти</sup> март 2020 г. Световната здравна организация (СЗО) обяви коронавирус COVID-19 избухването като пандемия. Европейската комисия работи съвместно с органите за здравеопазване на СЗО и държавите-членки за овладяване на огнището на COVID-19. В ЕС [Европейският център за профилактика и контрол на заболяванията \(ECDC\)](#) наблюдава отблизо това огнище и предоставя оценки на риска, за да насочи държавите-членки на ЕС и Комисията на ЕС в техните действия за реагиране.

Дългосрочният успех обаче не може да се приема за даденост. Всички части на нашето общество - включително бизнеса и работодателите - трябва да играят роля, ако искаме да спрем разпространението на тази болест. Това ръководство ще помогне на работодателите и бизнеса да предоставят съвети на персонала в не-здравни заведения относно:

- новият коронавирус, COVID-19
- как да се предотврати разпространението на респираторни инфекции, включително COVID-19
- какво да правя, ако някой със съмнение или потвърждение за COVID-19 е бил на работното място
- съвети за пътувания и срещи
- допълнителна информация и ресурси

Използвайте само насоки от реномирани източници, за да определите риска от COVID-19. Не определяйте риска въз основа на раса или страна на произход; не забравяйте да поддържате поверителност на хора с потвърден COVID-19; и да сте наясно с лица, които могат да бъдат изложени на особен риск (т.е. тези на възраст над 60 години, които имат основно заболяване или хронично заболяване или които са бременни).

## Новият коронавирус, COVID-19

---

### Информация за вируса

Като група коронавирусите са често срещани в целия свят. COVID-19 е нов щам на коронавирус, идентифициран за първи път в град Ухан, Китай през януари 2020 г.

В момента инкубационният период на COVID-19 се оценява на между 2 и 14 дни. Това означава, че ако човек остане добре 14 дни след контакт с някой с потвърден коронавирус, той не е бил заразен.

Редовно актуализирана информация за COVID-19 е достъпна от [ECDC](#) и вашите национални органи.

### Признаци и симптоми на COVID-19

Следните симптоми могат да се развият през 14-те дни след излагане на човек, който има COVID-19 инфекция:

- суха кашлица
- възпалено гърло
- затруднено дишане
- умора
- треска

Като цяло тези инфекции могат да причинят по-тежки симптоми при хора с отслабена имунна система, възрастни хора и такива с дългосрочни заболявания като диабет, рак и хронични белодробни заболявания.

### Как се разпространява COVID-19

От това, което знаем за други коронавируси, разпространението на COVID-19 е най-вероятно да се случи, когато има близък контакт (2 метра или по-малко) със заразен човек. Вероятно рискът се увеличава, колкото по-дълго някой има близък контакт със заразено лице.

Капките, произведени, когато заразен човек кашля или киха, съдържащ вируса, са основното средство за предаване.

Има два основни маршрута, по които хората могат да разпространяват COVID-19:

- инфекцията може да се разпространи върху хора, които са наблизко (в рамките на 2 метра), така че капчиците могат да се вдишат в белите дробове.
- също така е възможно някой да се зарази, като докосне повърхност, предмет или ръката на заражено лице, което е било замърсено с дихателни секрети и след това докосне собствената си уста, нос или очи (като докосване на копчето на вратата или ръкостискане след това докосване на собственото си лице)

## Колко дълго вирусът може да оцелее

Колко дълго ще оцелее всеки респираторен вирус, зависи от редица фактори, например:

- на каква повърхност е вирусът
- дали е изложена на слънчева светлина
- разлики в температурата и влажността
- излагане на почистващи продукти

При повечето обстоятелства количеството инфекциозен вирус върху всякакви замърсени повърхности вероятно ще намалее значително за 72 часа.

Знаем, че подобни вируси се прехвърлят към и от ръцете на хората. Следователно редовната хигиена на ръцете и почистването на често докосвани повърхности ще помогне да се намали рискът от инфекция.

## Как да помогнете за предотвратяване на разпространението на респираторни инфекции, включително COVID-19

---

### Подготовка на работното ви място, в случай че COVID-19 пристигне във вашата общност

Разработете план за извънредни ситуации и непрекъснатост на бизнеса за огнище в общностите, в които функционира вашият бизнес.

- Планът ще ви помогне да подготвите вашата организация за възможността за избухване на COVID-19 на нейните работни места или в общността. Може да важи и за други спешни здравни ситуации.
- Планът трябва да разглежда как да поддържате бизнеса си работещ, дори ако значителен брой работници, изпълнители и доставчици не могат да дойдат на мястото ви на дейност - било поради местни ограничения за пътуване, било защото са болни.
- Информирайте работниците и техните представители, както и вашите изпълнители за плана и се уверете, че те са наясно какво трябва да направят - или не - по плана. Наблегнете на ключови моменти, като важноста да стоите далеч от работа, дори ако те имат само леки симптоми или е трябвало да приемат прости лекарства (например парацетамол, ибупрофен), които могат да прикрият симптомите.
- Уверете се, че вашият план е насочен към отпуските по болест (вижте [# Удостоверяване на отсъствие от работа](#)), както и психичното здраве и социалните последици от случай на COVID-19 на работното място или в общността и предлагайте информация и подкрепа.
- За малкия и среден бизнес без вътрешна здравна поддръжка, консултирайте се с информацията, достъпна онлайн от вашата служба по трудова медицина, общественото здравеопазване и органите

по труда, преди всякакви извънредни ситуации. Консултирайте се с всички насоки, дадени от вашите секторни организации (сдружения на работодатели, търговски камари, секторни социални услуги).

## Предотвратяване разпространението на инфекция

Понастоящем няма ваксина за предотвратяване на COVID-19. Най-добрият начин за предотвратяване на инфекцията е да се избегне излагането на вируса. Мерки за превенция като описаните по-долу трябва да се предприемат сега, дори ако противодействията на COVID-19 не са въведени във вашата общност. Мерките трябва да бъдат включени в оценката на риска на работното място, която обхваща всички рискове, включително тези, причинени от [биологични агенти](#), както е посочено в законодателството на ЕС и националното законодателство за здраве и безопасност при работа.

Работодателите трябва:

- Поставете плакати, които насърчават да останете вкъщи, когато сте болни, етикет за кашлица и кихане и хигиена на ръцете на входа на работното място и в други зони, където те ще бъдат видени.
- Осигурете на работниците тъкани и кошчета за отпадъци, облицовани с найлонов плик, така че те да могат да се изпразнят, без да контактуват със съдържанието.
- Инструктирайте работниците да почистват ръцете си често, като използват сапун и вода за поне 20 секунди или с дезинфектант за ръце на алкохолна основа, който съдържа поне 60-95% алкохол.
- Осигурете триене на ръце на сапун, вода и алкохол на работното място на множество места и в общите части, за да насърчите хигиената на ръцете.
- Продължете рутинното почистване на околната среда и обмислете допълнителни мерки, както е описано по-нататък в този документ.
- Информирайте работниците, изпълнителите и клиентите, че всеки, който има дори лека кашлица или ниска температура (37,3 C или повече), трябва да остане у дома. Те също трябва да останат вкъщи (или да работят от вкъщи), ако е трябвало да приемат прости лекарства, като парацетамол / ацетаминофен, ибупрофен или аспирин, които могат да прикрият симптомите на инфекция
- Всички работници, които развият грипоподобни симптоми (т.е. кашлица, задух, треска), трябва незабавно да се приберат вкъщи и да се свържат с обществената здравна служба. Ако има някаква причина да подозирате, че те може да са били в контакт с COVID-19, следвайте мерките, описани в [# Какво да правите, ако служител или гражданин се разболее и вярва, че е бил изложен на COVID-19](#).

Ако това е възможно за вашия бизнес, насърчете дистанционната работа в цялата си организация и позволете на работниците да работят гъвкаво работно време, за да сведете до минимум пренаселеността на работното място. Като част от контрамерките на COVID-19 във вашата общност, здравните власти могат да посъветват хората да избягват обществения транспорт и местата с много хора. Работата от разстояние ще помогне на вашия бизнес да продължи да работи, докато работниците ви останат в безопасност.

## Рутинно почистване на околната среда:

- Почиствайте рутинно всички често докосвани повърхности на работното място, като работни станции, плотове и дръжки на вратите. Използвайте почистващите препарати, които обикновено се използват в тези зони, и следвайте указанията на етикета.
- Понастоящем не се препоръчва допълнителна дезинфекция освен рутинно почистване.
- Осигурете кърпички за еднократна употреба, така че често използваните повърхности (например дръжки на вратите, клавиатури, дистанционни управления, бюра) да могат да бъдат изтривани от работниците.

## Ръководство за маски за лице

В [използването на маски за лице](#) може да се счита, когато се работи в затворени пространства с други лица, или когато не е възможно да се поддържа безопасна дистанция от другите хора. Такива ситуации могат да възникнат не само на работното място, но и в помещенията на клиентите, при извършване на посещения или доставки или при използване на обществен транспорт.

Маските за лице трябва да се разглеждат само като допълваща мярка, а не като заместител на установените превантивни практики, като физическо дистанциране, етикет за кашлица и кихане, хигиена на ръцете и избягване на докосване на лицето.

От съществено значение е работниците да използват маски за лице правилно, за да бъдат ефективни и безопасни.

- Той трябва да се побере правилно, като изцяло покрива лицето от носа до брадичката.
- Почистете ръцете правилно, преди да сложите или свалите маската за лице.
- Докосвайте кабела или ластика отзад на маската за лице, когато я отстранявате, а не отпред.
- Ако маската за лице е за еднократна употреба, уверете се, че правите това безопасно в подходящ контейнер.
- Ако е за многократна употреба, измийте маската за лице възможно най-скоро след употреба с препарат при 60 ° C.

Най-добрият начин за намаляване на риска от инфекция е добрата хигиена и избягването на пряк или близък контакт (по-близо от 2 метра) с потенциално заразено лице. Всеки работник, който се занимава с обществеността от екрана, трябва да бъде защитен от въздушни частици.

## Какво да правите, ако някой със съмнение или потвърждение за COVID-19 е бил на работното място

---

### Какво да направите, ако работник или гражданин се разболее и повярва, че е бил изложен на COVID-19

Ако някой се разболее на работното място и има основание да подозира, че може да е влязъл в контакт с COVID-19, лицето трябва да бъде изведено в зона, която е на поне 2 метра от другите хора. Ако е възможно, намерете стая или зона, където те могат да бъдат изолирани зад затворена врата, например офис за персонала. Ако е възможно, отворете прозорец за вентилация.

Лицето, което е в неразположение, трябва да използва мобилния си телефон, за да се обади на определения номер на обществената здравна служба. Ако това е спешен случай (ако те са сериозно болни или ранени или животът им е застрашен), трябва да се обадите на 112 и да обясните ситуацията и съответната информация, като настоящите им симптоми.

В очакване на съвет от определената служба за обществено здравеопазване или спешна помощ засегнатото лице трябва да остане на поне два метра от други хора. Те трябва да избягват да докосват хора, повърхности и предмети и трябва да покриват устата и носа си с кърпичка за еднократна употреба, когато кашлят или кихат, и да поставят тъканта в торба или джоб, след което да хвърлят тъканта в кошчето. Ако нямат на разположение никакви тъкани, те трябва да кашлят и да кихат в кривата на лакътя си.

Ако трябва да отидат до банята, докато чакат медицинска помощ, те трябва да използват отделна баня, ако има такава.

Помислете за идентифициране на лица, които имат състояния, които ги излагат на по-висок риск от сериозно заболяване (възрастни хора (> 60 години) и такива с хронични заболявания (включително хипертония, белодробни или сърдечни проблеми, диабет или които са подложени на лечение на рак или някаква друга имunosупресия) и бременни работници) и ги съветва да вземат допълнителни предпазни мерки, като например да останат у дома.

### Какво да направите, ако наскоро на вашето работно място е член на персонала или обществеността със съмнение за COVID-19

За контакти на съмнителен случай на работното място, следвайте указанията, дадени от вашите национални органи. Определените служби за обществено здравеопазване ще се свържат с управителния екип на офиса или работното място, за да обсъдят случая, да идентифицират хората, които са били в контакт с тях и да съветват относно всички действия или предпазни мерки, които трябва да бъдат предприети.

Оценката на риска за всяка ситуация ще бъде извършена от определените служби за обществено здравеопазване с водещото отговорно лице на вашето работно място. Те ще предоставят съвети как да управляват персонала и обществеността въз основа на тяхната оценка на риска.

Определените служби за обществено здравеопазване също ще бъдат в пряк контакт със засегнатото лице, за да съветват относно изолацията и да идентифицират други контакти, на които те ще дадат подходящ съвет.

Ако се потвърди, че даден работник има COVID-19, работодателите трябва да информират колегите си за възможното им излагане на COVID-19 на работното място, но да пазят поверителност.

Работниците, изложени на колега с потвърден COVID-19, трябва да получат инструкции какво да правят в съответствие с фирмените политики и насоките на националните органи.

Съвети за почистване на общи части като офиси или тоалетни ще се предоставят от определените служби за обществено здраве (вижте [# Почистване на офиси и обществени пространства, където има съмнения или потвърдени случаи на COVID-19](#) ).

Работниците, които са добре, но имат болен член на семейството у дома с COVID-19, трябва да уведомят работодателя си и да се обърнат към насоките на националните здравни служби за това как да се оцени потенциалната им експозиция и мерките, които трябва да се предприемат.

## **Когато лица на работното място са имали контакт с потвърден случай на COVID-19**

Ако се установи потвърден случай на вашето работно място, определените служби за обществено здравеопазване ще предоставят съвети на:

- всеки работник, който е бил в непосредствен контакт или докосване
- всеки, който е прекарал известно време с работника, докато той или тя е бил симптоматичен
- всеки, който е почистил телесни течности
- близки групи за приятелство или работни групи
- всеки работник, живеещ в едно домакинство като потвърден случай

Контактите не се считат за случаи и ако се чувстват добре, е много малко вероятно да са разпространили инфекцията на други:

- тези, които са имали близък контакт, ще бъдат помолени да се самоизолират у дома за 14 дни от последния път, когато са имали контакт с потвърдения случай. Те ще бъдат активно проследявани от определените служби за обществено здравеопазване
- ако развият нови симптоми или съществуващите им симптоми се влошат в рамките на 14-дневния период на наблюдение, те трябва да се обадят на определените служби за обществено здраве за преоценка
- ако се почувстват зле по всяко време в рамките на 14-дневния период на наблюдение и се окажат положителни за COVID-19, те ще станат потвърден случай и ще бъдат лекувани за инфекцията. Ако тестването не е налично, но симптомите са в съответствие с COVID-19, те въпреки това могат да се считат за потвърден случай.
- Персоналът, който не е имал близък контакт с първоначално потвърдения случай, не трябва да предприема никакви други мерки, освен да следи здравето си за симптоми и може да продължи да присъства на работа.

Потвърден случай на COVID-19 на работното място ще предизвика безпокойство сред колегите, а някои може да се стресират. Ясната комуникация е важна, насочвайки работниците към надеждни източници на информация за COVID-19. Мениджърите трябва да бъдат подкрепящи и разбиращи и доколкото е възможно гъвкави по отношение на организацията на работа.

## **Почистване на офиси и обществени пространства, където има подозрения или потвърдени случаи на COVID-19**

Симптомите на коронавирус са подобни на грипopodobно заболяване и включват суха кашлица, възпалено гърло, треска, умора или задух. Веднъж симптоматични, всички повърхности, с които лицето е влязло в контакт, трябва да се почистят, включително:

- всички повърхности и предмети, които са видимо замърсени с телесни течности
- всички потенциално замърсени зони с висок контакт като тоалетни, дръжки на врати, телефони

Обществените зони, в които симптоматично лице е преминало и е прекарало минимално време (като коридори), но които не са видимо замърсени с телесни течности, не трябва да бъдат специално почиствани и дезинфекцирани.

Ако човек се разболе в общо пространство, те трябва да бъдат почистени с помощта на еднократни кърпи и обичайните препарати, в съответствие с настоящото препоръчано законодателство и практика на работното място. Трябва да се вземат предпазни мерки за защита на почистващите препарати.

Всички отпадъци, които са били в контакт с индивида, включително използвани тъкани и маски, ако се използват, трябва да се поставят в пластмасова торба за боклук и да се завързват, когато са пълни. След това найлоновата торбичка трябва да се постави във втора торба и да се завърже. Трябва да се постави на сигурно място и да се маркира за съхранение, докато се получи резултатът. Ако отделните тестове са отрицателни, това може да бъде изхвърлено в нормалните отпадъци. Ако индивидуалният тест е положителен, ще бъдете инструктирани какво да правите с отпадъците от органите на общественото здраве.

## **Съвети за пътувания и срещи**

---

### **Връщане от пътуване до засегнатите райони**

Хората, които са се завърнали от райони, в които противодействията на COVID-19 са в сила през последните 14 дни, трябва да избягват да присъстват на работа. Те трябва да се обадят на определената обществена здравна служба за съвет и самоизолация.

Съветът на вашия национален орган за обществено здраве е на разположение какво да правите, ако сте се завърнали през последните 14 дни от определени държави или райони, който се актуализира непрекъснато.

Целият друг персонал трябва да продължи да присъства на работа, освен ако националните органи или техният работодател не са посъветвали друго.

### **Съвети за персонала, който се връща от пътуване някъде другаде през последните 14 дни**

Този персонал може да продължи да присъства на работа, освен ако не е бил информиран, че е имал контакт с потвърден случай на COVID-19. Ако хората знаят, че са имали тесен контакт с потвърден случай на COVID-19, те трябва да се свържат с работодателя си и определените служби за обществено здраве за допълнителни съвети.

Последната информация за държавата е достъпна от националните органи или от [уебсайта на ECDC](#) .

### **Организиране на срещи или събития**

Организаторите на срещи и събития трябва да помислят за потенциалния риск от COVID-19, защото:

- Съществува риск хората, присъстващи на вашата среща или събитие, да несъзнателно носят вируса COVID-19 на срещата.
- Други може да са несъзнателно изложени на COVID-19.

#### ПРЕДИ срещата или събитието

1. Помислете дали срещата или събитието е необходимо или може да бъде отложено или заменено с теле- или видеоконференция. Може ли да се намали, така че да присъстват по-малко хора?
2. Проверете и следвайте съветите на властите в общността, където планирате да проведете срещата или събитието.
3. Разработете и съгласувайте план за готовност за предотвратяване на инфекция на вашата среща или събитие

- Осигурете и проверете предварително информационни и комуникационни канали с ключови партньори като органите за обществено здраве и здравеопазване
- Предварително поръчайте достатъчно доставки и материали, включително кърпички и дезинфектант за ръце за всички участници.
- Наблюдавайте активно къде циркулира COVID-19. Посъветвайте участниците предварително, че ако имат някакви симптоми или се чувстват зле, те не трябва да присъстват.
- Уверете се, че всички организатори, участници, заведения за хранене и посетители на събитието предоставят данни за контакт: номер на мобилен телефон, имейл и адрес, на който са отседнали. Ясно заявете, че техните данни ще бъдат споделени с местните органи за обществено здраве, ако някой участник се разболее от съмнение за инфекциозна болест.

4. Разработете и съгласувайте план за реакция, в случай че някой на срещата се разболее със симптоми на COVID-19 (вижте [# Какво да правите, ако служител или гражданин се разболее и вярва, че е бил изложен на COVID-19](#) )

#### ПО ВРЕМЕ на срещата или събитието

1. Предоставете информация или брифинг, за предпочитане както устно, така и писмено, за COVID-19 и мерките, които организаторите предприемат, за да направят това събитие безопасно за участниците.
  - Изградете доверие. Например, като ледоразбивач, практикувайте начини да поздравите, без да докосвате.
  - Насърчавайте редовното миене на ръцете или употребата на алкохолен разтвор от всички участници в срещата или събитието
  - Насърчете участниците да покрият лицето си с изкривяване на лакътя или кърпичка, ако кашлят или кихат. Доставяйте тъкани и затворени кошчета, за да ги изхвърлите.
  - Посочете данни за контакт или номер на здравна телефонна линия, на който участниците могат да се обадят за съвет или информация.
2. Осигурете на мястото на видно място дозатори за спиране на ръце.
3. Ако има място, подредете места, така че участниците да са на разстояние поне два метра.
4. Отваряйте прозорци и врати, когато е възможно, за да сте сигурни, че мястото е добре проветрено.
5. Ако някой започне да се чувства зле, следва плана си за готовност (вижте [# Какво да направите, ако служител или гражданин се разболее и вярва, че е бил изложен на COVID-19](#) ).

#### СЛЕД Срещата

1. Запазете имената и данните за контакт на всички участници поне един месец. Това ще помогне на органите за обществено здраве да проследят хората, които може да са били изложени на COVID-19, ако един или повече участници се разболеят малко след събитието.
2. Ако някой на събранието или събитието е бил изолиран като подозиран случай на COVID-19, организаторът трябва да уведоми всички участници в това. Те трябва да бъдат посъветвани да се наблюдават за симптоми в продължение на 14 дни. Ако започнат да се чувстват зле, те трябва да останат у дома и да се свържат със съответния орган по обществено здраве.

## Допълнителна информация и ресурси

---

### Удостоверяване на отсъствие от работа

Във връзка с COVID-19 работодателят трябва:

- Използвайте преценка относно необходимостта от медицински доказателства за период на отсъствие, когато работникът се съветва да се самоизолира поради съмнение за COVID-19 и да следва съветите, предоставени от националните органи.
- Уверете се, че политиките за отпуск по болест са гъвкави и съответстват на насоките за обществено здраве и че работниците са наясно с тези политики.
- Говорете с компании, които предоставят подизпълнители или временни работници за важността на болните работници да останат вкъщи, и ги насърчавайте да разработват политики за ненаказателни отпуски.
- Не се изисква бележка от доставчик на здравни услуги за работници, които са болни от грипоподобни симптоми, за да потвърдят заболяването си или да се върнат на работа, тъй като офисите и медицинските заведения на доставчика на здравни услуги може да са изключително заети и да не могат да предоставят такава документация своевременно.
- Работодателите трябва да поддържат гъвкави политики, които позволяват на работниците да останат у дома, за да се грижат за болен или зависим член на семейството, тъй като може да се наложи повече работници да правят това, отколкото е обичайно.

### Работа с поща, пакети или храна от засегнатите райони

Работниците трябва да продължат да следват съществуващите оценки на риска и безопасни системи на работа. Не се наблюдава увеличаване на риска при обработка на пощи или товари от определени зони.