



Wskazówki dotyczące koronawirusa i ograniczania jego rozprzestrzeniania się w miejscach pracy

TREŚĆ

- Strona 2** **Tak zapobiegasz zarażeniu**
Zostań w domu jeśli masz objawy choroby
Zachowuj odpowiednią odległość od innych
Ogranicz wspólne dojazdy autem
Zadbaj o to, by pracownicy/zespoły zawsze pracowali z tymi samymi pracownikami/zespołami
Unikaj zbędnego dotyku
Pracuj z domu
Sprzątaj i dezynfekuj
Higiena osobista
Pomieszczenia socjalne/ lokale
Środki ochrony indywidualnej
Porady Krajowej Rady Zdrowia dotyczące zapobiegania zarażeniu (plakat)
- Strona 5** **Inne sytuacje**
Poinstruj pracowników i kontroluj, czy wytyczne są przestrzegane
Inne podmioty/partnerzy
Pracodawcy zapewnijający zakwaterowanie
- Strona 6** **Dowiedz się więcej**
- Strona 7** **Wersja w języku angielskim/English version**



Poniższe wskazówki, opracowane przez BAU Jord til Bord, skierowane są do przedsiębiorstw zajmujących się tzw. „zielonymi” branżami Rolnictwo, leśnictwo i ogrodnictwo. Niniejsze wskazówki zawierają zalecenia, co mogą zrobić przedsiębiorstwa i pracownicy by ustalić wytyczne mające na celu ograniczenie zarażeń koronawirusem (COVID-19)

W ten sposób zapobiegasz zarażeniu



Poniżej opisano szereg środków ostrożności mających na celu ograniczenie rozprzestrzeniania się COVID-19, skierowane do przedsiębiorstw tzw. „zielonych” branży: Rolnictwa, leśnictwa i ogrodnictwa. Dopasuj wytyczne do swojego przedsiębiorstwa i poszczególnych zadań, by stały się one bardziej konkretne. Wyznacz osobę za to odpowiedzialną i zaangażuj w to waszą organizację ds. środowiska pracy.

Zostań w domu jeśli masz objawy choroby

Ogólnie rzecz biorąc, należy przestrzegać zalecenia organów zdrowia: Zostań w domu jeśli jesteś chory lub masz objawy COVID-19 aż do 48 godzin po zniknięciu objawów. Typowe początkowe objawy łagodnego przebiegu choroby przypominają zwykłe objawy grypy i innych infekcji górnych dróg oddechowych przejawiające się bólem gardła, poczuciem osłabienia, bólami mięśni, ew. suchym kaszlem i gorączką. Jeśli należysz do grupy szczególnego ryzyka i osób przebiegle chorych o średnim lub ostrym przebiegu, zapytaj lekarza rodzinnego, czy powinieneś zostać w domu.

Zachowaj odpowiednią odległość

Należy zachować co najmniej 1 metr odległości od innych osób. W sytuacjach o zwiększonym ryzyku zarażenia drogą kropelkową zachowaj co najmniej 2 metry odległości od innych. To samo dotyczy sytuacji, gdzie należy być szczególnie ostrożnym np. przy wysiłku fizycznym, pobycie w zamkniętych pomieszczeniach z ograniczoną swobodą poruszania się, niewystarczającą wentylacją i in. Obejmuje to zarówno pracę w budynkach jak i na świeżym powietrzu. Odpowiednią odległość należy zachować również między różnymi zespołami/grupami pracowników.

Przesuń czas przyścia do pracy, przerwy oraz czas wyjścia z miejsca pracy. W ten sposób zmniejszysz ilość osób przebywających razem i zapewnisz im możliwość zachowania koniecznego odstępu.

Zadbaj o odpowiednie drogi przejściowe, by w ten sposób uniknąć zbytniego zbliżania się pracowników do siebie. Drogi przejściowe mogą ew. być jednokierunkowe.

Zadbaj o utrzymywanie umówionych zasad, np. w organizacji ds. środowiska pracy, i zadbaj o poinformowanie o nich wszystkich pracowników. Również w językach zrozumiałych dla zagranicznych pracowników. W sytuacjach, w których jest to możliwe, komunikuj się drogą telefoniczną lub poprzez spotkania video.

Konieczne spotkania, gdzie należy stawić się osobiście, mogą odbywać się na świeżym powietrzu lub w wystarczająco dużym pomieszczeniu. Spotkania powinny trwać jak najkrócej. Zadbaj o zachowanie odpowiedniej odległości - co najmniej 1 metra, a w przypadku konieczności szczególnej ostrożności - 2 metrów odległości.

Pamiętaj o odpowiedniej higienie rąk i sprzątanii zarówno przed, jak i po spotkaniu. Pamiętaj: żadnych uścisków dłoni.

Ogranicz wspólne dojazdy autem do pracy

Znajdź możliwości dojazdu, w których można zachować odpowiednią odległość od innych. Jeśli wspólne dojazdy są konieczne, przestrzegaj porad dotyczących odpowiedniej higieny i sprzątanii.

Zadbaj o to, by pracownicy/zespoły zawsze pracowali z tymi samymi pracownikami/zespołami

Na ile to możliwe, postaraj się, by pracowały ze sobą te same osoby/zespoły, by zmniejszyć ryzyko rozprzestrzeniania się wirusa.

Unikaj niepotrzebnego dotykania

Ogranicz dzielenie się narzędziami i in. Jeśli to niemożliwe, należy czyścić punkty styku na narzędziach. Częste mycie punktów styku jest niezwykle ważne. Mycie za pomocą wody z mydłem może zetrzeć i usunąć brud i mikroorganizmy z powierzchni, zmniejszając w ten sposób ryzyko zarażenia poprzez dotyk. W większości przypadków zwykle sprzątanie wystarcza, ale można je uzupełnić późniejszą dezynfekcją w celu zachowania szczególnej ostrożności. Ścierki należy prać w 80°C lub wyrzucić po użyciu. Jako alternatywę można użyć nawilżane serwetki dezynfekujące.

Pracuj z domu

Pracownicy, którzy mogą wypełniać swoje obowiązki z domu, powinny pracować z domu w jak największym zakresie.

Sprzątaj i dezynfekuj

Codzienne wietrzenie pomieszczeń oraz sprzątanie jadalni, toalet, przebieralni, łazienek z prysznicem, klamek, gniazdek elektrycznych oraz innych typowych punktów styku należy traktować priorytetowo. Sprzątanie powinno odbywać się poprzez mycie z użyciem zwykłego środka do czyszczenia lub dezynfekcję. Ew. można umieścić na drzwiach kartkę, informującą o czasie sprzątanii.

Ponadto, częste mycie z użyciem zwykłego środka do czyszczenia lub dezynfekcja obejmuje również maszyny, narzędzia ręczne, sprzęt elektroniczny i in., w przypadku, gdy kilka osób korzysta z tych samych maszyn i narzędzi. (Powierzchnie, które dotyka się dłońmi, np. kierownica, klamki, klawiatura i in.)

Higiena osobista

W miejscu pracy powinien być dostęp do zlewu z wodą z mydłem i/lub płynu do dezynfekcji. Wszyscy powinni często myć ręce lub je dezynfekować. Co najmniej w związku z przerwami, wizytą w toalecie, jedzeniem, paleniem i in.

2

W ten sposób zapobiegasz zarażeniu



Uwagi ogólne:

- Myj lub dezynfekuj ręce od razu po przyjsciu na miejsce pracy.
- Osuszaj dłonie za pomocą ręcznika papierowego lub pozwól im wyschnąć samoistnie.
- Zawieś informacje o poprawnym myciu dłoni (zob. strona internetowa Urzędu ds. weterynarii i produktów żywnościowych - duń. Fødevarestyrelsen).
- Kasz lub kichaj w zgięcie ramienia lub chusteczkę jednorazową.

Pomieszczenia socjalne/ lokale

Przebieralnie

Przebieranie powinno odbywać się z zachowaniem co najmniej 1 metra odległości od innych. Dotyczy to zarówno przebierania się w pomieszczeniach, jak i na świeżym powietrzu. W sytuacjach, w których należy zachować szczególną ostrożność, np. przy pobycie w zamkniętych pomieszczeniach z ograniczoną swobodą poruszania się, niewystarczającą wentylacją i in., zachowaj co najmniej 2 metry odległości od innych.

Odpowiednią odległość należy zachować również między różnymi zespołami/grupami pracowników.

Toalety

Podziel toalety na te przeznaczone na pracowników przedsiębiorstwa oraz osoby „z zewnątrz” (klienci, partnerzy, dostawcy i in.) Ew. zwiększ ilość toalet używając w tym celu toalety przenośne.

Pomieszczenie na posiłki/jadalnie

Zadbaj o to, by między pracownikami został zachowany odpowiedni odstęp, ew. poprzez odbywanie przerw na zmianę lub przesunięcie godzin pracy.

O przerwach/posiłkach

Przerwy oraz spożywanie posiłków powinno odbywać się w małych grupach, składających się z osób, które razem pracują. Najlepiej, gdyby miało to miejsce na świeżym powietrzu, jeśli to możliwe. Pamiętaj o myciu i/lub dezynfekcji rąk zarówno przed jak i po przerwie. W przypadku bufetu należy przyłożyć szczególną uwagę do czyszczenia powierzchni styku.

Miejsca pracy, obszary wspólne, biura i in

Zadbaj o oznaczenia, które w wyraźny sposób pokazują granicę między osobami z „wewnątrz” i „z zewnątrz” (odległość).

Środki ochrony indywidualnej

Zużyte jednorazowe środki ochrony dróg oddechowych z filtrem należy wyrzucić w taki sposób, by inne osoby nie mogły ich dotknąć. Może to być poprzez m.in. włożenie ich do plastikowej torebki, którą następnie należy zamknąć i wyrzucić. Rękawiczki jednorazowe należy również wyrzucić natychmiast po użyciu.

Środki ochrony indywidualnej, które można wykorzystać ponownie, należy umyć i zdezynfekować zarówno po użyciu, jak i przed użyciem przez innych pracowników.

Np. kask, okulary, ochronniki słuchu.

Sprzątanie dezynfekujące odbywa się przy użyciu:

- Zwykłych środków do czyszczenia
- Innych środków do dezynfekcji np. płynu do dezynfekcji (70-85% zawartości alkoholu)

Plakat

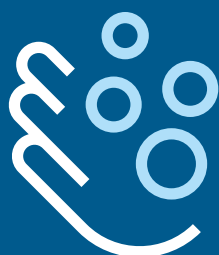
Na następnej stronie znajdziesz plakat z poradami Krajowej Rady Zdrowia dotyczące zapobiegania zarażeniu.

Zawieś plakat w widocznych miejscach, które mijają pracownicy, w celach informacyjnych dot. zapobiegania zarażeniu.

Plakat został opracowany w 7 językach, które można pobrać tutaj: www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/Forebyg-smitte-mod-coronasmitte

Nowy koronawirus – chroń siebie i innych

Nowy koronawirus rozprzestrzenia się zwykle w miejscach, w których znajduje się wielu ludzi. Z osoby na osobę przechodzi m.in. poprzez uścisk dłoni oraz drogą kropelkową – przez kaszlenie i kichanie. Chroń siebie i innych przed zakażeniem, korzystając z poniższych rad.



**Często myj dłonie
lub używaj żelu
dezynfekującego**



**Kaszlaj i kichaj w rękaw
– nie w dłonie**



**Ogranicz kontakty fizyczne
– unikaj podawania rąk,
całowania w policzki
i uścisków**



**Przykładaj dużą wagę do
czystości, zarówno w domu,
jak i w miejscu pracy**



**Utrzymuj dystans i proś innych
o zachowanie ostrożności**

Inne sytuacje



Poinstruj pracowników przed odbyciem kontroli

Poinstruj pracowników, w jaki sposób powinni pracować, by jednocześnie ograniczyć ryzyko zarażenia się wirusem oraz zarażenia innych. Wyraźnie podkreśl, iż przestrzeganie wytycznych jest niezwykle istotne, a jeśli zajdzie taka potrzeba - powtórz. Pamiętaj zadbać o to, by również zagraniczni pracownicy zrozumieli wytyczne.

Kontroluj, czy wytyczne są przestrzegane.

Inne podmioty/ partnerzy

Zadbaj o to, by dostawcy, przedsiębiorstwa usługowe i inni, którzy mają dostęp do miejsca pracy, zostali poinformowani o ustalonych wytycznych w celu uniknięcia rozprzestrzeniania się wirusa.

Dostawcy, którzy dostarczają towary do przedsiębiorstwa. Na tyle, ile to możliwe, kierowcy powinni przebywać wyłącznie w środku i w okolicy swojego pojazdu oraz zachować co najmniej 1 metr odstępu od innych. W sytuacjach o zwiększonym ryzyku zarażenia drogą kropelkową oraz gdzie należy być szczególnie ostrożnym, powinni zachować co najmniej 2 metry odległości od innych.

Ogólne zalecenie:

Kierowcy - w możliwym zakresie i po ustaleniu - powinni rozładować towary przed przedsiębiorstwem, a pracownicy przedsiębiorstwa powinni przejąć odpowiedzialność za ich dalszy (wewnętrzny) transport. W związku z tym należy zapewnić, że konieczne środki techniczne są dostępne i mogą zostać użyte.

Przy potwierdzaniu dostawy towarów należy zadbać o taką formę tego procesu, która nie jest ryzykowna pod względem zarażenia się wirusem, np. poprzez korzystanie z dokumentacji w formie zdjęć czy filmów.

Pracodawcy zapewniający pracownikom zakwaterowanie

Pracownicy sezonowi, dzielący ze sobą mieszkanie, są odpowiedzialni za sprzątanie mieszkania oraz powinni zostać poinformowani o ogólnych zaleceniach dot. sprzątania opracowane przez organy zdrowia w celu uniknięcia rozprzestrzeniania się wirusa. Zalecenia dotyczące higieny i sprzątan domu: www.sst.dk/da/corona/FAQ

W szczególności upewnij się, że pracownicy zagraniczni zostali poinformowani o powyższym. Pracodawców zachęca się do poinformowania pracowników zagranicznych o ogólnych wskazówkach organów zdrowia jeszcze przed ich przyjazdem do Danii. Wskazówki dostępne są w języku angielskim na www.coronasmitte.dk. Wskazówki, wraz z informacją o konkretnych wytycznych/umowie dot. ograniczenia rozprzestrzeniania się wirusa w.

Dowiedz się więcej



Broszura dla pracowników przedsiębiorstw:

www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2020/Corona/PJECER/Arbejdspladsen/Gode-r_d-til-arbejdspladsen-Digital

Zalecenia dla pracodawców:

www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2020/Corona/Informationsmateriale/SST-Covid-19-Gode-raad-arbejdsgivere

www.coronasmitte.dk

(zalecenia i wskazówki dostępne są w języku angielskim)

www.coronadenmark.dk

www.sst.dk

www.at.dk

www.baujordtilbord.dk

www.3f.dk

www.gls-a.dk

Duńska Inspekcja Pracy zapoznała się z niniejszymi wskazówkami i stwierdziła, iż zawartość, w tym tekst i zdjęcia dotyczące środowiska pracy, spełniają wymogi ustalone przez prawo w obszarze środowiska pracy.

Duńska Inspekcja Pracy oceniła wyłącznie niniejsze wskazówki w obecnej formie, przez co mogą istnieć zagadnienia czy wymogi dot. środowiska pracy które nie zostały omówione w niniejszych wskazówkach.

Duńska Inspekcja Pracy zapoznała się z niniejszymi wskazówkami pod kątem zgodności z przepisami i obowiązującą praktyką na dzień 29 maja 2020 r.

English version



The Danish Health Authority's general advice with regards to limiting the spread of infection and protecting risk groups are:

- Wash your hands frequently or use hand sanitiser
- Cough or sneeze into your sleeve
- Limit physical contact
- Be diligent with cleaning at home, including airing out
- Elderly and those with chronic disease – keep your distance and ask others to be considerate

Follow this advice and integrate it into everything that you do.

If you follow the authorities' advice, you can help prevent the spread of infection and protect yourself and others from becoming infected.

Pay attention to developing symptoms. The typical symptoms of beginning and mild illness resemble common symptoms of the flu and other upper respiratory infections:

- Sore throat
- General malaise
- Muscle aches and pains
- Dry cough and fever

Some may also experience headache, nausea, diarrhoea and possibly other symptoms. These mild symptoms of COVID-19 cannot be distinguished from a cold or the flu, which are caused by other viruses.

If you are sick and have symptoms, stay home and read more about what to do in the section "I've become ill – what should I do?" on www.coronasmitte.dk and

Contact your employer as soon as possible.