

COLEGIUL "MIHAI EMINESCU" - BACĂU

APROBAT

Director,

Prof. Hulea Constantina

INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM

MĂSURI PREVENTIVE DE LIMITARE A INFECȚIEI CU COVID 19

Întocmit,

Ing. Filioreanu Cristian

1. Scop si domeniu

Aceasta instrucțiune este realizată în urma comunicărilor/informațiilor transmise de către autoritățile Române privind limitarea răspândirii noului coronavirus (COVID-19). Cunoașterea prevederilor prezentei instrucțiuni, este obligatorie pentru toți lucrătorii, din cadrul **Colegiului „Mihai Eminescu” – Bacău**

2. Documente de referinta

- **Legea 319/2006** a securității și sănătății în muncă;
- **HG1425/2006**, modificata prin **HG 955/2010** si **HG767/2016** Normele metodologice de aplicare a Legii securității și sănătății în muncă 319/2006;
- **HG1218/2006** privind utilizarea agentilor chimici (dezinfectanti)
- **HG1048/2006** privind utilizarea EIP
- **HG971/2006** privind cerințe minime pentru semnalizarea de securitate la locul de muncă;
- **HG1091/2006** privind cerințe minime de securitate și sănătate pentru locul de muncă;
- **HG1146/2006** privind cerințe minime de securitate și sănătate în muncă referitoare la utilizarea echipamentelor de muncă.
- **HG355/2007** privind supravegherea sănătății lucrătorilor, modificata prin **HG37/2008** si **HG 1169/2011**.
- **OUG 96/2003** modificata prin **Legea 154/2015**, privind protecția maternitatii la locurile de munca

3. Măsuri preventive de limitare a infecției cu COVID 19

❖ Dacă este posibil, organizați telemunca la domiciliu

- ❖ Asigurarea de către angajator a securității și sănătății lucrătorilor în toate aspectele legate de muncă în condițiile Legii 319/2006 privind securitatea și sănătatea în muncă și dispunerea măsurilor necesare pentru:
 - asigurarea securității și protecția sănătății lucrătorilor;
 - prevenirea riscurilor profesionale;
 - informarea și instruirea lucrătorilor;
 - acordarea echipamentului de protecție angajaților (măști, mănuși de protecție etc.), pentru a preveni răspândirea infecției și urmărirea ca aceștia să le poarte.
- ❖ Determinarea naturii și nivelului de risc pentru orice activitate susceptibilă să prezinte un risc de expunere la COVID-19 și stabilirea următoarelor măsuri:
 - limitarea expunerii;
 - elaborarea unui plan de măsuri, întocmit în baza recomandărilor medicului de medicina muncii cu care are contract;
- ❖ In aceasta etapa, este important ca angajatorii sa isi instruiasca angajatii in privinta regulilor de igiena care trebuie respectate cu strictete. Pentru a reduce riscul de infectie, salariatii trebuie sa tina cont de urmatoarele recomandari:
 - dezinfectarea suprafetelor
 - spalarea mainilor cu apa si sapun, de mai multe ori pe zi, precum si inainte de a manca
 - nu se va atinge fata, nasul, gura, ochii daca mainile nu sunt spalate si dezinfectate

- orice persoana care prezinta simptome sau tuseste se va trimite de indata acasa. In cazul in care situatia sanatatii persoanei se inrautatesteste, acesta va apela 112.
- daca o persoana este testata pozitiv cu noul coronavirus, va instiinta obligatoriu si managerul direct. Unitatea va anunta DSP ca are un caz confirmat.
- daca un angajat a intrat in contact cu o persoana venita din zonele cu transmitere comunitara extinsa va intra in carantina sau izolare la domiciliu pe o perioada de cel putin 14 zile si va anunta managerul direct.

3.1. Recomandari, măsuri preventive de securitate și sănătate în caz de COVID 19
Pentru a reduce riscul de infectie, salariatii trebuie sa tina cont de urmatoarele recomandari:

- ❖ Spala-te des pe maini (spalarea mainilor elimina virusul).
- ❖ Evita contactul cu persoane care sunt suspecte de infectii respiratorii acute.
- ❖ Nu atinge ochii, nasul si gura cu mainile (virusul se transmite mai ales pe cale respiratorie, dar poate intra in corp prin ochi, nas sau gura).
- ❖ Acopera gura si nasul daca stranuti sau tusesti.
- ❖ Nu lua medicamente antivirale si nici antibiotice decat in cazul in care iti prescrie medicul.
- ❖ Curata toate suprafetele cu dezinfectanti pe baza de clor sau alcool

Generalitati :

Gripa/inclusiv infecția cu coronavirus, se transmite:

- ❖ pe cale aeriană, direct prin tuse sau strănut;
- ❖ indirect prin obiecte proaspăt contaminate (batistă, prosop, veselă, etc.)

Simptome frecvent întâlnite:

- ❖ frisoane;
- ❖ febră 39 – 40 grade Celsius; subfebrilități (37,5 și peste grade Celsius),
- ❖ cefalee (dureri de cap);
- ❖ dureri musculare (mialgii);
- ❖ oboseală fără un motiv clar;
- ❖ strănut;
- ❖ disfonie, răgușeală;
- ❖ dureri în gât; dureri la înghițire; congestionarea faringelui (roșu în gât);
- ❖ tuse -frecvent uscată (sau cu expectorație), episodică sau recurentă
- ❖ inapetență (lipsa poftei de mâncare);
- ❖ indispoziție, iritabilitate (fără o cauză clară);
- ❖ tahipnee (cresterea frecventei respiratorii) în absența efortului fizic;
- ❖ grețuri, vărsături.

Recomandări generale:

- ❖ evitarea expunerii prin evitarea aglomerărilor,
- ❖ igiena individuală, în special spălarea mâinilor înainte de luarea meselor și după strângerea mâinilor mai ales după întâlnirea cu o persoană susceptibilă de infecție gripală

4. Informatii despre noul coronavirus (COVID-19):

Pana in acest moment este stabilit ca noul coronavirus (COVID-19 / Sars-Cov-2) este transmis:

- ❖ de la persoana la persoana printr-un contact apropiat cu un individ infectat, simptomatic in principal prin picaturi respiratorii si contact direct/indirect cu secretii.
- ❖ Contact fata in fata cu un caz de COVID-19 la o distanta mai mica de 2 m si pe o durata de peste 15 minute;
- ❖ In aceeasi incapere (ex.birou, sala de sedinte) cu un caz de COVID-19, timp de minimum 15 minute si la o distanta mai mica de 2 m;

4.1. Deplasările – limitati pe cat posibil:

- ❖ Evitați zonele aglomerate unde sunteți expuși la contact direct și/sau interacțiune cu un număr mare de persoane, de tipul adunărilor publice, cozi, zone de trafic intens, zone de recreere.
- ❖ Feriți copiii de acele locuri de joacă care presupun atingerea unor suprafețe/obiecte comune de către un număr mare de copii.
- ❖ Limitați la maximum orice contact direct cu alte persoane, în afara celor care fac parte din familia restrânsă, prin gesturi cum ar fi: strângerea mâinilor, îmbrățișările, sărutul obrazilor sau al mâinilor, atingerea fețelor cu mâinile.
- ❖ Se recomandă, inclusiv în privința persoanelor împreună cu care locuiți, să NU intrați în contact direct decât după igienizarea mâinilor atunci când reveniți la domiciliu.
- ❖ Evitați atingerea suprafețelor care sunt atinse în mod frecvent și de alte persoane, precum: balustrade, clanțe, mânere, butoane de lift sau de acces.
- ❖ În cazul în care sunteți totuși nevoiți să atingeți aceste suprafețe, protejați-vă folosind șervețele de unică folosință.
- ❖ Păstrați o distanță semnificativă, de 2 metri, față de celelalte persoane pe care le întâlniți. În cazul în care vă aflați în transportul în comun încercați să NU stați față în față cu alte persoane
- ❖ Folosiți un șervețel pentru a vă ține de stâlp, evitați să vă atingeți fața și folosiți dezinfectant pentru mâini dacă îl aveți în timp ce mergeți cu trenul, autobuzul, metroul sau tramvaiul.
- ❖ Este recomandabil să vă anulați călătoriile în această perioadă.
- ❖ Asigurați-vă, după folosirea transportului în comun, că v-ați igienizat mâinile înainte de a vă atinge fața, nasul sau gura.
- ❖ Folosiți, pe cât posibil, rute sau modalități alternative de transport pentru a evita zonele aglomerate de trafic de persoane. În cazul în care programul vă permite, folosiți intervalele orare cu nivel scăzut de trafic de persoane.
- ❖ În zonele urbane, pentru distanțe mici, se recomandă folosirea modalităților alternative de deplasare, fie cu bicicleta/trotineta electrică, fie mersul pe jos.
- ❖ Dacă aveți opțiunea de a merge pe jos sau cu bicicleta, este recomandat să nu folosiți transportul în comun.
- ❖ Dacă sunteți în vârstă sau aveți o boală cronică, găsiți mijloace de transport alternative - prezența dumneavoastră într-un mijloc de transport poate crește semnificativ riscul de infecție.
- ❖ Încercați să reduceți deplasările în această perioadă, dacă este posibil.
- ❖ Evitați autobuzele / metroul în caz de aglomerație.
- ❖ Evitați deplasările în țările care se confruntă cu număr mare de cazuri de infectări cu noul coronavirus (COVID-19) și descurajați întoarcerea în țară a persoanelor din zonele de risc, respectiv din țările cu număr mare de cazuri cu noul coronavirus.
- ❖ În cazul în care călătoriți într-o țară expusă infecției cu noul coronavirus există riscul ca la momentul revenirii în țară, în funcție de actualizarea zonelor roșii/galbene, să fie necesar să rămâneți în carantină/izolare la domiciliu timp de 14 zile, împreună cu familia.

- ❖ În mod obligatoriu, românii care se întorc în țară din zone de risc vor trebui să intre în autoizolare la domiciliu, ceea ce presupune ca întreaga familie să facă același lucru.

4.2. Contactul Direct de evitat:

- ❖ Evitați contactul cu persoane care suferă de infecții respiratorii.
- ❖ Evitați contactul cu persoane care s-au reîntors în țară recent.
- ❖ Evitați locurile aglomerate
- ❖ Evitați spitalele dacă nu prezentați simptome specifice noului coronavirus. (febră, tuse, dificultăți de a înghiți, dificultăți de a respira).
- ❖ Nu vă atingeți ochii, nasul și gura cu mâinile.
- ❖ Acoperiți-vă gura și nasul dacă strănutăți sau tușiți;
- ❖ Evitați folosirea la comun a anumitor echipamente de muncă/lucru (tastatură, mouse, etc.)
- ❖ Limitați deplasările pe cât posibil.
- ❖ Limitați folosirea bancnotelor și a monedelor, optând pentru plăți cu cardul/telefonul sau plăți on-line.
- ❖ Transmiterea virusurilor se realizează într-o pondere semnificativă prin intermediul banilor, cu care ia contact, statistic, un număr foarte mare de persoane.
- ❖ Optați pentru munca de acasă, în măsura în care aveți această posibilitate oferită de angajator.

4.3. Igiena este obligatorie:

- ❖ Respectați cu strictețe regulile de igienă personală recomandate de autorități, pentru a vă proteja atât pe dumneavoastră cât și pe cei apropiați. Folosiți masca de protecție doar în cazul în care aveți simptome de gripă sau răceală, pentru a-i proteja pe ceilalți.
- ❖ Spălați-vă pe mâini cu apă și săpun, minimum 20 de secunde, după orice contact cu o suprafață potențial contaminată.
- ❖ Folosiți prosoape de hârtie, de preferat, pentru a vă șterge mâinile.
- ❖ Nu vă atingeți ochii, nasul sau gura cu mâinile neigienizate.
- ❖ Dacă strănutăți sau tușiți acoperiți-vă gura și nasul cu un șervețel de unică folosință, pe care aveți grijă să-l aruncați imediat la coșul de gunoi.
- ❖ Dezinfectați frecvent, cu soluție pe bază de alcool sau clor, suprafețele cu care intrați în contact, atât acasă cât și la locul de muncă.
- ❖ Aerisiți de mai multe ori pe zi încăperile în care desfășurați activități.
- ❖ Luați medicamente antivirale sau antibiotice numai la prescripția medicului.
- ❖ NU beți lichide din aceeași sticlă/pahar cu alte persoane și nu folosiți aceleași tacâmuri.
- ❖ NU intrați în contact direct cu persoanele aflate în autoizolare la domiciliu, indiferent dacă prezintă sau nu simptome specifice coronavirus.
- ❖ Masca de protecție/masca chirurgicală îi protejează pe cei din jurul dumneavoastră, în cazul în care aveți simptome de gripă sau răceală, întrucât previne răspândirea virusului pe cale respiratorie.
- ❖ Masca de protecție trebuie să acopere complet nasul și gura persoanei care o poartă.
- ❖ Hidratarea organismului este importantă în orice condiții, indiferent de contextul epidemiologic actual. Consumați zilnic o cantitate suficientă de apă, adaptată la greutatea dumneavoastră și la nivelul de efort fizic depus. Este important ca orice tratament să fie luat doar la indicația medicului, nu în urma sfaturilor de pe internet.

4.4. Informarea din surse de încredere:

- ❖ Țineți cont de faptul că nu în toate cazurile infectarea cu noul coronavirus(COVID-19) este vizibilă prin simptome specifice (tuse, febră, dificultăți în respirație).
- ❖ Virusul poate fi răspândit inclusiv de persoane aparent sănătoase, care nu au cunoștință de faptul că sunt purtători ai noului coronavirus.
- ❖ Informați-vă despre noul coronavirus numai din surse oficiale!
- ❖ Doar în cazul urgențelor sunați la 112!
- ❖ Protejați-vă apropiații, nu-i expuneți!
- ❖ Evitați, cu prioritate, expunerea persoanelor în vârstă (peste 65 de ani) și a celor cu imunitate scăzută/boli asociate către alte persoane cu simptome de gripă sau răceală, în zone aglomerate sau zone cu trafic intens de persoane.
- ❖ Potrivit statisticilor, persoanele cele mai vulnerabile în cazul infectării cu noul coronavirus sunt vârstnicii cu multiple afecțiuni asociate (ex: diabet zaharat, boli pulmonare cronice, boli cardiovasculare, cancer).

4.5. In caz de simptome:

- ❖ Rămâneți acasă dacă aveți simptome de gripă sau răceală (tuse, febră, dificultăți în respirație) și sunați medicul de familie pentru a solicita sfaturi, NU mergeți din primul moment la unitățile de urgență.
- ❖ Există riscul, în cazul în care sunteți purtător al virusului, să transmiteți și altor persoane noul coronavirus.
- ❖ Este de preferat să rămâneți la domiciliu, iar transferul către spital să se realizeze în mod organizat, respectând toate măsurile de izolare.

4.6. In caz de autoizolare / izolare la domiciliu:

- ❖ respectați cu strictețe recomandările autorităților
- ❖ NU părăsiți sub nicio formă domiciliul pe perioada celor 14 zile,
- ❖ NU primiți vizitatori și NU intrați în contact apropiat cu eventualele persoane care vă furnizează alimente sau produse.
- ❖ personalul de curatenie care deservește zona de autoizolare/izolare (mai ales toaleta) sa fie instruit in vederea tehnicii de curatenie/dezinfectie a suprafetelor si sa poarte echipament de protectie adecvat, mai ales in zona de grup sanitar unde exista riscul de stropire (masca, ochelari, halat de unica folosinta, manusi menajere, botosei).

4.7. In caz de confirmare a infectarii cu noul coronavirus (COVID-19)

- ❖ dacă se pozitivează testele de diagnostic al infecției, se va respecta procedura oficială în vigoare pentru cazurile pozitive.
- ❖ contactii apropiați ai unui caz confirmat pot fi izolați la locul de muncă, în condițiile în care:
 - ❖ vor purta permanent mască schimbata la intervale de timp adecvate,
 - ❖ vor reduce la minim în timp contactul cu alte persoane și vor păstra distanța de siguranță între persoane adică mai mult de 1,5 – 2 metri, preferabil vor lucra în camera individuală;
 - ❖ vor reduce la minim utilizarea în comun a unor echipamente sau aparate (ex. tastatura, imprimanta, telefon etc.) precum și a toaletelor comune.
 - ❖ vor respecta toate procedurile legate de decontaminarea mainilor, dezinfecția suprafețelor pe care le ating etc.

4.8. Cine este în contact apropiat al unui caz confirmat:

Contactul apropiat este definit ca:

- ❖ Persoana care locuiește în aceeași gospodărie cu un pacient cu COVID-19;
- ❖ Persoana care a avut contact fizic direct cu un caz de COVID-19 (ex.strângere de mână neurmata de igiena mainilor);
- ❖ Persoana care a avut contact direct neprotejat cu secreții infectioase ale unui caz de COVID-19 (ex.în timpul tusei, atingerea unor batiste cu mână neprotejata de mână);
- ❖ Persoana care a avut contact față în față cu un caz de COVID-19 la o distanță mai mică de 2 m și pe o durată de peste 15 minute;
- ❖ Persoana care s-a aflat în aceeași încăpere (ex.sala de clasă, sala de ședințe, sala de așteptare din spital) cu un caz de COVID-19, timp de minimum 15 minute și la o distanță mai mică de 2 m;
- ❖ Persoana din rândul personalului medico-sanitar sau alta persoană care acordă îngrijire directă unui pacient cu COVID-19 sau o persoană din rândul personalului de laborator care manipulează probe recoltate de la un pacient cu COVID-19, fără portul corect al echipamentului de protecție;
- ❖ Scopul definirii contactului apropiat este să permită anchetei epidemiologice să deceleze care persoane din lista contactilor unui caz confirmat primesc indicație de izolare la domiciliu timp de 14 zile și testarea acestora la începutul perioadei de izolare și la sfârșitul acesteia. O anchetă epidemiologică corectă NU trebuie să ducă la izolarea și testarea altor persoane care nu îndeplinesc exact criteriile din definiție și nici pe aceia care sunt contacti ai contactilor.

Indicații pentru o dezinfecție corectă a mâinilor!



Aplicați minimum 3 ml de produs dezinfectant pe mâini, cuprinzând și încheieturile și frecați.



Curățați cu interiorul palmei drepte exteriorul palmei stângi și viceversa. Strângeți degetele.



Cu degetele de la o mână strânse în interiorul celeilalte palme, frecați o palma de cealaltă.



Împreunați degetele și mișcați-le.



Apucați degetul mare cu mâna opusă și frecați-le pe amandouă prin rotire. Nu uitați și vârful degetului mare.



Rotiți în cercuri vârful degetelor de la o mână în mâna opusă.

Timu de reacție: aprox. 30 sec.

1 minut pentru sănătatea ta



1



Udă mâinile

2



Pune săpun

3



Freacă mâinile

4



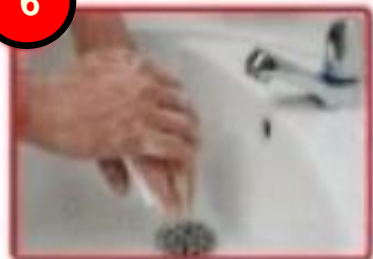
Spală între degete

5



Curăță unghiile

6



Spală și exteriorul

7



Clătește bine

8



Șterge-te

9



Închide apa

10



Aruncă prosopul la gunoi

Spală-te pe mâini întotdeauna

1. după ce folosești toaleta
2. înainte să mănânci
3. la terminarea lucrului
4. în pauza de cafea





MASURI DE PREVENIRE LA SOSIREA ACASA/LA DOMICILIU



ACTIUNI IMPOTRIVA COVID 19

1



Când te întorci acasa, încearcă să nu atingi nimic cu mâinile

2



Descalță-te, scoateți papucii

3



Dezinfectează, curăță labele/picioarele animalului de companie, dacă a ieșit afară

4



Scoate-ți hainele/dezbracă-te și pune-ți hainele într-un coș/sac special de haine murdare și pune-le la spălat cu clor la 60°C

5



Lasă-ți geanta/poșeta, portmoneul și cheile într-o cutie la intrarea în casă

6



Fă un duș rapid, iar dacă nu poți spală-ți măcar toate zonele expuse contactului cu exteriorul : *

* mâini, brațe, față, zona gâtului, cefei. Pune-ți mănuși.

7



Șterge bine telefonul și ochelarii cu alcool.

Pregătește o soluție de 20ml de clor/litru de



8 Nu uita să îți pui

Curăță toate suprafețele obiectelor pe care le-ai adus de-afară, cu produse pe bază de clor sau apă și clor conc. 2%

9



Dă-ți jos mănușile cu grijă, aruncă-le și spală-te pe mâini.

Actiunile de mai sus se fac cu mănuși de unică folosință, care se aruncă după dezinfectare. Se spala apoi mâinile cu apă și săpun.

10



Îți reamintesc că măsurile de mai sus, sunt menite sa reduca riscul infectării, nu să-l elimine complet.



MASURI DE PREVENIRE LA IEȘIREA DIN CASA/DOMICILIU



ACTIUNI IMPOTRIVA COVID 19

1



Dacă ieși pune-ți o haină cu mânecă lungă

2



Strânge-ți părul, nu-ți pune cercei, brățări sau inele. Așa îți vei atinge fața mai rar.

3



Dacă ai mască, pune-ți-o la final, chiar înainte de a ieși pe ușă

4



Pe cât posibil, nu folosi mijloace de transport în comun.

5



Dacă ieși cu câinele să nu-l lași să atingă suprafețe de niciun fel

6



la cu tine șervețele de unică folosință cu care să îți protejezi degetele atunci când ești nevoit/ă să atingi ceva

7



Mototolește șervețelul și pune-l într-o pungă ermetic legată, înainte de a-l arunca la gunoi.

8



Dacă strănuți sau tușești, fă-o în zona cotului, nu în aer sau în palmă.

9



Pe cât posibil plătește cu cardul, pe care să îl dezinfectezi după aceea. La fel și când plătești cash.

10



Spală-te pe mâini sau freacă mâinile cu gel dezinfectant, după ce atingi orice obiect sau suprafață.

11



Nu-ți atinge fața până nu ești sigur ca ai mâinile curate.

12



Păstrează distanța maximă posibilă, față de alte persoane.

Sfaturi privind utilizarea măștilor în comunitate, în timpul îngrijirii la domiciliu și în spitale în contextul situației actuale de circulație a noului coronavirus (SARS-COV-2)

Sfaturi generale

Purtarea măștii este una dintre măsurile de prevenire și limitare pentru răspândirea anumitor boli respiratorii, inclusiv cea determinată de noul coronavirus. Cu toate acestea, doar utilizarea unei măști nu este suficientă pentru a asigura un nivel adecvat de protecție și ar trebui adoptate și alte măsuri la fel de relevante. Folosirea măștii trebuie combinată cu igiena adecvată a mâinilor și cu alte măsuri de prevenire și control a transmiterii noului coronavirus de la om la om.

Purtarea măștii, atunci când nu este indicată, poate provoca costuri inutile, încărcarea achizițiilor și poate crea un fals sentiment de securitate care poate duce la neglijarea altor măsuri esențiale, cum ar fi practicile de igienă a mâinilor. Mai mult decât atât, utilizarea incorectă a unei măști poate afecta eficacitatea acesteia în reducerea riscului de transmitere.

Utilizarea și eliminarea corespunzătoare a măștii reprezintă una din măsurile eficiente pentru a limita transmiterea noului coronavirus.

Tipuri de măști:



În acest sens trebuie respectați următorii pași:

- Să aplicați corect masca respectând instrucțiunile de mai jos

Pași în aplicarea corectă a măștii



1
Legăți snurul de sus în partea superioară a capului



2
Legăți snurul de jos la baza gâtului



3
Fixați partea metalică a măștii cât mai bine pe nas



4
Asigurați-va ca masca vă acoperă nasul, gura și bărbia, și că este fixa pe față



5
Schimbați masca la fiecare 4 ore sau dacă devine umedă sau defectă

- în timpul utilizării, trebuie să evitați atingerea măștii;
- să îndepărtați masca folosind tehnica adecvată (nu atingeți partea din față, ci îndepărtați snururile din spate), acțiune urmată de spălarea IMEDIATĂ a mâinilor cu apă și săpun;
- să nu reutilizați măștile de unică folosință

