

UNIVERSITATEA BABES- BOLYAI DIN CLUJ-NAPOCA

**Serviciul Intern de Prevenire si Protectie
Nr.52/27 03 2020**

**APROBAT
RECTOR
Prof. Univers. Dr. Psih. Daniel David**



**INSTRUCTIUNI PROPRII SSM
MASURI PREVENTIVE DE LIMITARE A INFECTIEI CU COVID 19
COD – IP – SSM – 105**



1. Scop si domeniu

Aceasta instructiune este realizata in urma comunicarii/informatiilor transmise de catre autoritatile Romane privind limitarea raspandirii noului coronavirus (COVID-19). Cunoasterea prevederilor prezentei instructiuni, este obligatorie pentru toti lucratorii, din cadrul **UBB Cluj**

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. Masuri preventive de limitare a infectiei cu COVID 19

3.1. Obligatiile angajatorilor privind măsurile SSM în caz de COVID 19

- ❖ Efectuarea unei analize la nivelul de societate în vederea prioritizării serviciilor esențiale sau relevante de cele neesențiale, cu respectarea drepturilor la securitate și sănătate în muncă a lucrătorilor.
- ❖ **Daca este posibil, organizati teleducati 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 angajatorilor (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;
- ❖ Aplicarea procedurilor stabilite la nivel național de către Ministerul Sănătății în cazul în care lucrătorul prezintă simptome asociate infecțiilor respiratorii la locul de muncă;
- ❖ În conformitate cu Hotărârea Comitetului National pentru situatii de urgenta se vor implementa urmatoarele masuri, in functie de gravitate:
- ❖ În 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 inrautatesta, 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.
- la nivelul unitatii se vor sista toate calatoriile in strainatate in interes de serviciu
- se vor pune la dispozitia angajatilor geluri dezinfectante, manusi, masti de unica folosinta, tava cu materiale dezinfectante pentru incaltaminte la intrare in societate

3.2. 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 frecvenței respiratorii) în absența efortului fizic;
- ❖ grețuri, vărsături.

Oricare din aceste simptome poate fi considerat ca atribuibil unei infecții virale fără a fi însă un semn cert pentru aceasta. Un cumul de simptome crește probabilitatea existenței infecției virale.

Orice persoana venita din zonele cu transmitere comunitara extinsa va intra in carantina sau izolare la domiciliu pe o perioada de cel putin 14 zile. In cazul in care un angajat prezinta unul sau mai multe simptome de mai sus si a intrat in contact cu o persoana posibil infectata, trebuie sa sune la 112.

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

Este recomandata spalarea mainilor de mai multe ori pe zi cu sapun si apa calda, cel putin 20 secunde.

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 picături 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 (tastatura, 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.
- ❖ Vitamina C este un micronutrient esențial pentru buna funcționare a organismului nostru.
- ❖ Doza zilnică necesară de vitamina C se obține printr-o alimentație echilibrată ce include fructe și legume.

- ❖ Studiile științifice arată că vitamina C poate reduce simptomele într-o răceală obișnuită și, în special la persoanele cu carență de vitamină C, poate avea efecte benefice în pneumonii.
- ❖ În prezent, nu există dovezi că vitamina C ajută la prevenirea sau tratamentul infecției cu coronavirus.
- ❖ Supradoza de vitamina C poate cauza reacții adverse precum greață, crampe abdominale.

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. Anunțarea cazurilor posibile de infectare cu COVID-19:

- ❖ Semnalați autorităților orice caz despre care aveți cunoștință că ar fi putut intra în contact cu o persoană confirmată cu noul coronavirus sau ar fi venit dintr-o țară afectată (zona roșie sau zona galbenă) și care nu se află în izolare.
- ❖ Manifestați o atitudine preventivă față de orice caz, întrucât răspândirea virusului este posibilă și din partea persoanelor care nu manifestă simptome specifice.
- ❖ Semnalați imediat medicului de familie dacă ați călătorit în zonele afectate de coronavirus (COVID-19), chiar dacă la momentul respectiv NU se aflau pe lista zonelor aflate sub alertă. Detalii pot fi obținute accesând link-ul (<http://www.cnsct.ro/>), respectiv „Lista regiunilor și localităților din zona roșie și zona galbenă cu transmitere a COVID-19”, actualizată periodic.
- ❖ În cazul în care nu puteți contacta medicul de familie, apălați la Direcția de Sănătate Publică din județul dumneavoastră și în ultimă instanță la 112.

4.6. 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.
- ❖ În cazul în care încălcați regimul autoizolării la domiciliu riscați amendă de până la 20.000 de lei, precum și dosar penal în cazul în care contribuiți la răspândirea virusului.

4.7. 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).

4.8. 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 si vor pastra distanta de siguranta intre persoane adica mai mult de 1,5 – 2 metri, preferabil vor lucra in camera individuala;
 - ❖ vor reduce la minim utilizarea in comun a unor echipamente sau aparate (ex. tastatura, imprimanta, telefon etc.) precum si a toaletelor comune.
 - ❖ vor respecta toate procedurile legate de decontaminarea mainilor, dezinfecția suprafețelor pe care le ating etc.

4.9. Cine este in contact apropiat al unui caz confirmat:

Contactul apropiat este definit ca:

- ❖ Persoana care locuieste in aceeași gospodarie cu un pacient cu COVID-19;
- ❖ Persoana care a avut contact fizic direct cu un caz de COVID-19 (ex.strangere de mana neurmata de igiena mainilor);
- ❖ Persoana care a avut contact direct neprotejat cu secretii infectioase ale unui caz de COVID-19 (ex.in timpul tusei, atingerea unor batiste cu mana neprotejata de manusa);
- ❖ Persoana care a avut 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;
- ❖ Persoana care s-a aflat in aceeași incapere (ex.sala de clasa, sala de sedinte, sala de asteptare din spital) cu un caz de COVID-19, timp de minimum 15 minute si la o distanta mai mica de 2 m;
- ❖ Persoana din randul personalului medico-sanitar sau alta persoana care acorda ingrijire directa unui pacient cu COVID-19 sau o persoana din randul personalului de laborator care manipuleaza probe recoltate de la un pacient cu COVID-19, fara portul corect al echipamentului de protectie;
- ❖ Scopul definirii contactului apropiat este sa permita anchetei epidemiologice sa deceleze care persoane din lista contactilor unui caz confirmat primesc indicatie de izolare la domiciliu timp de 14 zile si testarea acestora la inceputul perioadei de izolare si la sfarsitul acesteia. O ancheta epidemiologica corecta NU trebuie sa duca la izolarea si testarea altor persoane care nu indeplinesc exact criteriile din definitie si nici pe aceia care sunt contacti ai contactilor.

IMPORTANT!

In situatia declararii starii de urgenta, fiecare persoana are responsabilitatea sa urmareasca si sa respecte noile indicatiile emise de Comitetul National pentru Situatiile de Urgenta.

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.



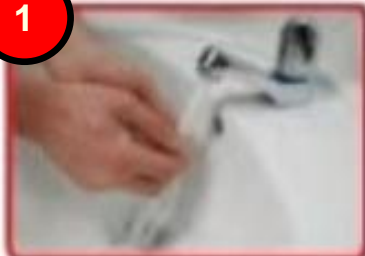
Rotiți în cercuri vârful degetelor de la o mână în mâna opusă.

Timp de reacție: aprox. 30 sec.

1 minut pentru sănătatea ta



1



Udă mâinile

2



Pune săpun

3



Freacă mâinile

4



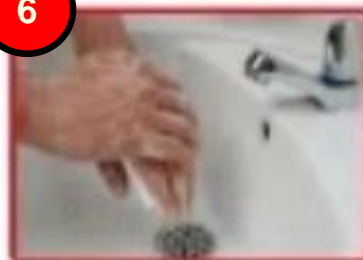
Spală între degete

5



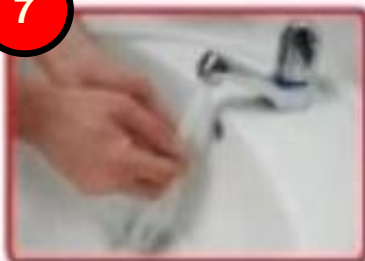
Curăță unghiile

6



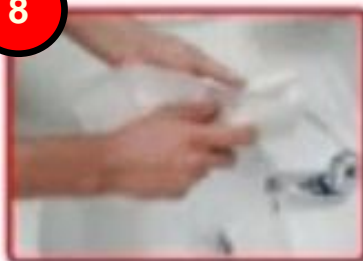
Spală și exteriorul

7



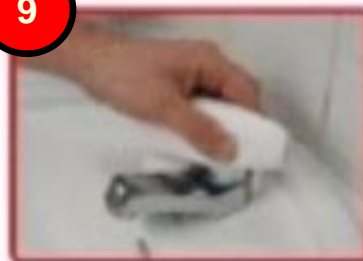
Clătește bine

8



Șterge-te

9



Închide apa

10



Aruncă prosopul
la gunoi

Spală-te pe miini 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



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

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

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



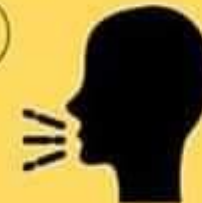
la cu tine șervețele de unică folosință cu care să îți protejezi degetele atunci când ești nevoit/ă să atingi ceva

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 dezinfecți 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.



MASURI DE CONVIEȚUIRE CU PERSOANELE CU FACTOR DE RISC



ACTIUNI IMPOTRIVA COVID 19

1



Dormiți în paturi separate.

2



Folosiți băi diferite și
dezinfecțați-le cu clor

Pregătește o
soluție de
20ml de
clor/litru de

3



Nu folosiți aceleași
prosoape, tacâmuri,
veselă

4



Curăță și dezinfecțază zilnic suprafețele cu
care intrați în contact: întrerupătoare, mese,
spătare de scaun, clanțe, etc.

5



Spală foarte des hainele,
prosoapele, așternuturile, etc.

6



Păstrați distanța. Dormiți în
camere separate.

7



Aerisiți cât puteți mai des.

8



În caz de febră, 38°C și dificultăți de
respirație, sună la 112.

9



Faceți toate acestea, cel puțin 2 săptămâni.
Fiecare abatere de la reguli, înseamnă să o
iei de la început.

MASURI PREVENTIVE PENTRU A LIMITA INFECTIA CU COVID 19



5. SPALA-TE PE MAINI IMEDIAT DUPA CE ATINGI URMATOARELE 10 OBIECTE.

Sunt magneti de microbi si germeni Spalarea mainilor este esentiala pentru o igiena corespunzatoare intrucat limiteaza transferul de bacterii, virusuri si alti germeni.

Centrele pentru controlul si prevenirea bolilor din intreaga lume recomanda utilizarea sapunului si a apei curate sau a unui produs de dezinfectare pe baza de alcool pentru curatarea mainilor murdare. Ambele sunt modalitati eficiente de a mentine germenii la distanta.

Desigur, este imposibil sa ne mentinem mainile 100% curate tot timpul, dar este absolut esential ca dupa atingerea urmatoarelor 10 lucruri sa ne curatam corespunzator.

Bani

Cu toate ca putem utiliza cardul pentru majoritatea achizitiilor, uneori suntem nevoiti sa achitam si in numerar. Dupa atingerea bancnotelor, e imperios necesar sa ne spalam pe maini.

Cercetatorii americani au testat milioane de hartii de 1 dolar de la o banca din New York si au gasit pe ele sute de microorganisme, inclusiv bacterii orale si vaginale, virusuri si ADN de la animale de companie. Studii similare au aratat ca unele banconte si monede contin inclusiv agenti patogeni precum E. coli si salmonella.

Balustrade, manere sau clante

Dezinfectarea membrelor superioare este esentiala dupa calatoritul in transportul public, unde mai multe persoane ating continuu aceleasi suprafete.

Meniuri de restaurant

Meniul este cel mai "bun" transportator de germeni dintr-un restaurant. Cercetatorii de la Universitatea din Arizona au descoperit ca meniurile pe care le-au studiat in cadrul unui experiment aveau pe ele aproximativ 185.000 de organisme bacteriene.

Approape orice obiect dintr-un cabinet medical

Pentru ca sute de pacienti tranziteaza zilnic in acest spatiu, majoritatea lucrurilor din cabinetul unui medic sunt pline de bacterii - in special pixurile. Potrivit Reader's Digest, pe un instrument de scriere dintr-un spital sau cabinet medical sunt cu 46.000 mai multi germeni decat pe un vas obisnuit de toaleta. Alte obiecte de evitat sunt cotierele scaunelor de asteptare si manerele usilor. Dupa o programare la medic, mergeti la toaleta si asigurati-va ca va spalati corect mainile.

Animale

Nu toata lumea se spala pe maini dupa atingerea animalelor de companie sau a animalelor in general, desi ar trebui sa faca acest lucru, potrivit lui Nesochi Okeke-Igbokwe, medic si expert in sanatate: "Animalele pot purta diferite boli. Pentru ca

animalele de companie sunt, in general, considerate de-ale familiei, uneori este trecuta cu vederea spalarea mainilor dupa interactiunea cu ele."

Ecranele aparaturii cu senzori de atingere

Acum ca tehnologia inlocuieste unele produse din hartie, este esential sa ne dezinfectam mainile dupa atingerea oricarui ecran cu senzori. Telefoanele fac parte si ele din aceasta categorie, mai ales ca uneori le mai imprumutam si altora sau le folosim dupa ce am atins zone contaminate.

Buretii de bucatarie si tocatoarele

Bucataria este un mediu incarcat cu germeni. Aici nu doar ca aducem alimente crude sau necoapte, ci le si curatam, alaturi de alte ustensile, textile si bureti.

In urma unui studiu, s-a concluzionat ca exista 326 de specii diferite de bacterii pe buretii cu care spalam vasele. Asadar, este esential sa ne curatam corect inainte de a pregati o masa si dupa manipularea carnilor crude.

Obiecte de scris care nu ne apartin

Un pix care circula intr-un birou de dimensiuni medii are de zece ori mai multi germeni decat un vas de toaleta, cu aproximativ 200 de bacterii pe centimetru patrat. Daca acest lucru nu ne pune pe ganduri, trebuie sa luam in considerare si faptul ca multora le place sa bage in gura pixul sau capacul unui stilou.

Pompitele de la sapunurile lichide

Cercetatorii de la Universitatea din Arizona au descoperit ca dozatoarele de sapun reincarcabile sunt pline de microbi. Charles Gerba, cercetator principal, spune ca atingerea containerelor de sapun reincarcabile poate transfera de fapt mai multe bacterii pe maini decat daca le-am introduce intr-un vas de toaleta.

Aproape orice obiect din aeroport si avion

E important sa evitam sa atingem butoanele, dozatoarele, ecranele, tavitele din aeroport si avion. In majoritatea cazurilor, oamenii care au tranzitat aceste locuri si-au pus propriile obiecte contaominte acolo si au murdarit imprejurimile.

6. Responsabilitati

6.1 Responsabilitatile angajatorului

- Asigurarea tuturor măsurilor tehnico-organizatorice și de altă natură pentru evitarea sau reducerea riscurilor de accidentare sau îmbolnăviri profesionale.
- Supravegherea stării de sănătate a lucrătorilor, prin controlul periodic asigurat de medicii de medicina a muncii

6.2 Responsabilitatile Medicului de medicina muncii

- Efectuarea controlului medical la angajare lucratorilor si eliberarea *Fisei de aptitudine*;
- Verificarea periodică a stării de sănătate a lucratorilor.

6.3 Responsabilitatile Conducătorul locului de muncă

- Să respecte atribuțiile din fișa postului;
- Să efectueze instruirea periodică a lucratorilor conform periodicității și tematicii stabilite,
- Să consemneze în fișa de instruire individuală privind securitatea si sanatatea in munca, tematica instruirii și să ceară lucrătorilor să semneze efectuarea instruirii, în cunoștință de cauză;
- Sa cunoasca masurile de prim ajutor si sa le aplice în caz de accident.
- Sa instruiasca si sa verifice periodic modul în care lucratorii din subordine si-au însusit legislatia si instructiunile proprii de securitate si sanatate in munca;
- Sa efectueze instruirea lucrătorilor privind modul de acordare a primului ajutor în caz de accidentare pentru toate riscurile la care se expun.

6.4 Responsabilitatile lucrătorilor:

- să se conformeze cu prezentele instrucțiuni;
- să se prezinte la serviciu apt mental și fizic pentru îndeplinirea sarcinilor de serviciu;
- să respecte traseul si durata de deplasare înscrisa în fișa individuală de instruire privind SSM;

- să respecte atribuțiile din fișa postului;
- să acționeze, în conformitate cu procedurile stabilite la locul de munca, în cazul apariției oricărui pericol iminent de incendiu.
- să își însușească informațiile primite în procesul de instruire de SSM;
- să respecte ordinea și disciplina la locul de munca și prevederile Regulamentului Intern al societății;
- să se prezinte la controlul medical periodic;
- să-și desfășoare activitatea astfel încât, să nu expună la pericol de accidentare atât persoana proprie, cât și celelalte persoane participante la procesul de muncă;
- să participe la instruirea efectuată de către conducătorul locului de muncă și să semneze efectuarea instruirii referitoare la conținutul acesteia;
- să respecte caile de acces, caile de circulație, marcajele și semnalizările de siguranță și de avertizare existente;
- să respecte semnalizarea de securitate și/sau de sănătate în munca;
- la încheierea activității să scoată de sub tensiune echipamentele de lucru utilizate sau existente la locul de munca;
- să nu utilizeze focul deschis și să nu intre cu țigara aprinsă în interiorul clădirilor;
- Este strict interzis fumatul la locul de muncă, acesta fiind admis numai în locuri special amenajate.

7. ÎNREGISTRĂRI

Instruirile conform prezentei instrucțiuni proprii **IP – SSM – 105** se efectuează conform tematicii de instruire SSM aprobată de angajator și se înregistrează în fișele individuale de instruire SSM a lucrătorilor.

**Serviciul Intern de Prevenire și Protecție
Ing. Chicinas Valentin**