

.....
/Pieczęć placówki/

**INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA
W TRAKCIE EPIDEMII COVID-19 W POLSCE**

**PROCEDURA POSTĘPOWANIA NA WYPADEK
ZAKAŻENIA KORONAWIRUSEM
LUB ZACHOROWANIA NA COVID 19**

DLA

**ODDZIAŁU PRZEDSZKOLNEGO
W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 215**

Warszawa, 04.05. 2020r.

1. Podstawa prawna

1. Ustawa z dnia 2 marca 2020 r. o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych (Dz.U. poz. 374, z późn. zm.).
2. Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. - Prawo Oświatowe (Dz.U. z 2019 r. poz.1148, z późn. zm.)
3. Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 19 kwietnia 2020 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii (Dz.U. poz. 697 z późn. zm.).
4. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 grudnia 2002 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach (Dz. U. z 2003 r. poz.69, z późn. zm.)
5. Wytyczne Głównego Inspektora Sanitarnego i Ministra Zdrowia z dnia 29 kwietnia 2020 roku dla przedszkoli, oddziałów przedszkolnych w szkole podstawowej i innych form wychowania przedszkolnego.
6. Wytyczne przeciwepidemiczne Głównego Inspektora Sanitarnego z dnia 30 kwietnia 2020 r. dla przedszkoli, oddziałów przedszkolnych w szkole podstawowej i innych form wychowania przedszkolnego oraz instytucji opieki nad dziećmi w wieku do 3 lat wydane na art. 8a ust.5 pkt 2 ustawy z dnia 14 marca 1985 r. o Państwowej Inspekcji Sanitarnej (Dz.U. z 2019 r. poz. 59, oraz z 2020 r. poz. 322, 374 i 567).

2. Podstawowe cele wdrażanych procedur

1. Zapewnienie bezpiecznych warunków dzieciom przebywającym w oddziale przedszkolnym w szkole.
2. Zapewnienie bezpiecznych i higienicznych warunków pracy wszystkim nauczycielom i pracownikom .
3. Uniknięcie zakażenia nauczycieli, pracowników i dzieci przez osoby z zewnątrz – rodzice oraz inne osoby.
4. Zmniejszenie liczby kontaktów na terenie oddziału przedszkolnego, celem umożliwienia identyfikacji osób, które będą podlegać kwarantannie w przypadku potwierdzonego zakażenia.
5. Informowanie pracowników, rodziców i opiekunów o szczególnych zasadach funkcjonowania oddziału przedszkolnego w szkole w trakcie epidemii Covid-19.

3. Zakres i okres obowiązywania procedury

Procedura obejmuje i reguluje działania dyrektora, pracowników oraz innych osób przebywających na terenie oddziału przedszkolnego w szkole podstawowej przez okres obowiązywania stanu epidemii COVID-19 w Polsce lub do odwołania.

4. Zadania organu prowadzącego

1. Zapewnienie środków higienicznych potrzebnych do bieżącego funkcjonowania oddziału przedszkolnego w szkole.
2. Zaopatrzenie pracowników (w razie potrzeby) w indywidualne środki ochrony osobistej: jednorazowe rękawiczki, maseczki, ewentualnie przyłbice, nieprzemakalne fartuchy z długim rękawem.
3. Pomoc dyrektorowi w zapewnieniu opieki nad dziećmi i w realizowaniu skierowanych do niego wytycznych.
4. Szybkie uzupełnienie kadry pedagogicznej w przypadku nieobecności nauczycieli z powodu choroby lub kwarantanny.
5. Zapewnienie dodatkowego pomieszczenia dla dzieci (w miarę możliwości), a także wyposażenie tych pomieszczeń.
6. Wspieranie dyrektora w organizacji żywienia, w tym w wyborze bezpiecznych dostawców i zdrowych produktów żywnościowych, także w sytuacji wyboru dostawcy zewnętrznego.
7. Ustalenie szybkiego sposobu komunikacji z dyrektorem szkoły (raportowanie lub sytuacja podejrzenia zakażenia).

5. Zadania rodziców

1. W celu zapewnienia dziecku odpowiedniej opieki podczas pobytu w oddziale przedszkolnym w szkole, należy przekazać dyrektorowi lub nauczycielowi istotne informacje o stanie jego zdrowia.
2. Zaopatrzenie dziecka, jeśli ukończyło 4 rok życia, w indywidualną osłonę nosa i ust podczas drogi do i z placówki.
3. Przyrowadzanie do oddziału przedszkolnego dziecka zdrowego – bez objawów chorobowych. Nie należy posyłać dziecka do oddziału przedszkolnego, jeżeli w domu przebywa ktoś na kwarantannie lub w izolacji. Wówczas wszyscy domownicy muszą pozostać w domu i stosować się do zaleceń służb sanitarnych i lekarza.
4. Wyjaśnianie dziecku, żeby nie zabierało z domu do sali oddziału przedszkolnego niepotrzebnych przedmiotów czy zabawek.

5. Regularne przypominanie dziecku o podstawowych zasadach higieny (unikanie dotykania oczu, nosa i ust, częste mycie rąk wodą z mydłem i nie podawanie ręki na powitanie).
6. Zwracanie dziecku uwagi na odpowiedni sposób zasłaniania twarzy podczas kichania czy kasłania.

6. Zadania dyrektora szkoły, nauczycieli i pracowników obsługi - szczegółowe wytyczne przeciwepidemiczne – organizacja opieki w oddziale przedszkolnym w szkole podstawowej

6.1. Organizacja opieki w oddziale przedszkolnym

1. Jedna grupa dzieci powinna przebywać w wyznaczonej i stałej sali (*zalecenia dotyczące spożywania posiłków poniżej*).
2. Do grupy przyporządkowani są ci sami opiekunowie.
3. W grupie może przebywać do 12 dzieci. W uzasadnionych przypadkach za zgodą organu prowadzącego można zwiększyć liczbę dzieci - nie więcej niż o 2.
4. Minimalna przestrzeń do wypoczynku, zabawy i zajęć dla dzieci w sali nie może być mniejsza niż 4m² na jedno dziecko i każdego opiekuna*.
** Do przestrzeni tej nie wlicza się pomieszczenia lub pomieszczeń kuchni, zbiorowego żywienia, pomocniczych (ciągów komunikacji wewnętrznej, pomieszczeń porządkowych, magazynowych, higienicznosanitarnych, np. łazienek i ustępów). Nie należy sumować powierzchni sal dla dzieci i przeliczać łącznej jej powierzchni na limit miejsc. Powierzchnię każdej sali wylicza się z uwzględnieniem mebli i innych sprzętów w niej się znajdujących.*
5. W sali, w której przebywa grupa należy usunąć przedmioty i sprzęty, których nie można skutecznie uprać lub dezynfekować (np. pluszowe zabawki).
6. Jeżeli do zajęć wykorzystywane są przybory sportowe (piłki, skakanki czy obręcze itp.) należy je dokładnie czyścić lub dezynfekować.
7. Dziecko nie powinno zabierać ze sobą do/z sali oddziału przedszkolnego niepotrzebnych przedmiotów lub zabawek.
8. Należy wietrzyć salę co najmniej raz na godzinę, w czasie przerwy, a w razie potrzeby także w czasie zajęć.
9. Należy zapewnić taką organizację pracy, która uniemożliwi stykanie się ze sobą poszczególnych grup dzieci (np. różne godziny przyjmowania grup do oddziału przedszkolnego w szkole, różne godziny zabawy na dworze).

10. Opiekunowie powinni zachowywać dystans społeczny między sobą, w każdej przestrzeni oddziału przedszkolnego w szkole, wynoszący min. 1,5 m.
11. Personel pomocniczy oraz kuchenny nie może kontaktować się z dziećmi oraz nauczycielami opiekującymi się dziećmi.
12. Rodzice i opiekunowie przyprowadzający/odbierający dzieci do/z oddziału przedszkolnego w szkole mają zachować dystans społeczny w odniesieniu do pracowników podmiotu jak i innych dzieci i ich rodziców wynoszący min. 2m.
13. Rodzice mogą wchodzić z dziećmi wyłącznie do przestrzeni wspólnej oddziału przedszkolnego w szkole, z zachowaniem zasady – 1 rodzic z dzieckiem na 15 m².
14. Do oddziału przedszkolnego w szkole może uczęszczać wyłącznie dziecko zdrowe, bez objawów chorobowych sugerujących chorobę zakaźną.
15. Dzieci do oddziału przedszkolnego w szkole są przyprowadzane/odbierane przez osoby zdrowe.
16. Jeżeli w domu przebywa osoba na kwarantannie lub izolacji w warunkach domowych nie wolno przyprowadzać dziecka do oddziału przedszkolnego w szkole.
17. Należy ograniczyć przebywanie osób trzecich w oddziale przedszkolnym do niezbędnego minimum, z zachowaniem wszelkich środków ostrożności (min. osłona ust i nosa, rękawiczki jednorazowe, dezynfekcja rąk, tylko osoby zdrowe).
18. Należy zapewnić sposoby szybkiej komunikacji z rodzicami/opiekunami dziecka.
19. Rekomenduje się zakup jednego termometru, najlepiej bezdotykowego (minimum 1 termometr na grupę).
20. Należy uzyskać zgodę rodziców/opiekunów na pomiar temperatury ciała dziecka jeśli zaistnieje taka konieczność, w przypadku wystąpienia niepokojących objawów chorobowych.
21. Jeśli dziecko manifestuje, przejawia niepokojące objawy choroby należy odizolować je w odrębnym pomieszczeniu lub wyznaczonym miejscu z zapewnieniem minimum 2 m odległości od innych osób i niezwłocznie powiadomić rodziców/opiekunów w celu pilnego odebrania dziecka z oddziału przedszkolnego w szkole.
22. Zaleca się korzystanie przez dzieci z pobytu na świeżym powietrzu na terenie szkoły, przy zachowaniu możliwie maksymalnej odległości, zmianowości grup.
23. Sprzęt na placu zabaw lub boisku powinien być regularnie czyszczony z użyciem detergentu lub dezynfekowany, jeśli nie ma takiej możliwości należy zabezpieczyć go przed użytkowaniem.
24. Nie należy organizować żadnych wyjść poza teren szkoły (np. spacer do parku).

6.2. Higiena, czyszczenie i dezynfekcja pomieszczeń i powierzchni

1. Przed wejściem do oddziału przedszkolnego w szkole należy umożliwić wszystkim skorzystanie z płynu dezynfekującego do rąk oraz zamieścić informację o obowiązkowym dezynfekowaniu rąk.
2. Należy dopilnować, aby rodzice/opiekunowie dezynfekowali dłonie przy wejściu, zakładali rękawiczki ochronne oraz zakrywali usta i nos.
3. Należy regularnie myć ręce wodą z mydłem oraz dopilnować, aby robiły to dzieci, szczególnie po przyjeździe do sali oddziału przedszkolnego w szkole, przed jedzeniem i po powrocie ze świeżego powietrza, po skorzystaniu z toalety.
4. Rekomenduje się monitoring codziennych prac porządkowych, ze szczególnym uwzględnieniem utrzymywania w czystości ciągów komunikacyjnych, dezynfekcji powierzchni dotykowych – poręczy, klamek, powierzchni płaskich, w tym blatów w salach i w pomieszczeniach spożywania posiłków, klawiatury, włączników.
5. Przeprowadzając dezynfekcję, należy ściśle przestrzegać zaleceń producenta znajdujących się na opakowaniu środka do dezynfekcji. Ważne jest ściśle przestrzeganie czasu niezbędnego do wywietrzenia dezynfekowanych pomieszczeń, przedmiotów tak, aby dzieci nie były narażone na wdychanie oparów środków służących do dezynfekcji.
6. Nauczyciel opiekujący się dziećmi i pozostali pracownicy powinni być zaopatrzeni w indywidualne środki ochrony osobistej - jednorazowe rękawiczki, maseczki na usta i nos, a także fartuchy z długim rękawem (do użycia w razie konieczności np. przeprowadzania zabiegów higienicznych u dziecka – adekwatnie do aktualnej sytuacji).
7. Zaleca się wywieszenie w pomieszczeniach sanitarno-higienicznych plakatów z zasadami prawidłowego mycia rąk a przy dozownikach z płynem do dezynfekcji rąk - instrukcje.
8. Należy zapewnić bieżącą dezynfekcję toalet.

6.3. Gastronomia

1. Należy wyłączyć źródło wody pitnej, zapewnić korzystanie z innych dystrybutorów przez dzieci pod nadzorem opiekuna; zalecenia higieniczne w przypadku innych dystrybutorów wody zostały wskazane na stronie internetowej GIS.
2. Przy organizacji żywienia (stołówka, kuchnia) w instytucji, obok warunków higienicznych wymaganych przepisami prawa, odnoszących się do funkcjonowania żywienia zbiorowego, dodatkowo wprowadzić należy zasady szczególnej ostrożności dotyczące zabezpieczenia epidemiologicznego pracowników, w miarę możliwości zapewnić odległość stanowisk pracy, a jeśli to niemożliwe - środki ochrony osobistej, płyny dezynfekujące do czyszczenia powierzchni i sprzętów. Szczególnie też należy zwracać uwagę na utrzymanie wysokiej higieny, mycia i dezynfekcji stanowisk pracy, opakowań produktów, sprzętu kuchennego, naczyń stołowych i sztućców.

3. Korzystanie z posiłków musi być bezpieczne, w miejscach do tego przeznaczonych, w tym rekomenduje zmianowe wydawanie posiłków, czyszczenie blatów stołów i poręczy krzeseł po każdej grupie. Wielorazowe naczynia i sztućce należy myć w zmywarce z dodatkiem detergentu w temperaturze minimum 60 stopni C lub je wyparzać.

7. Środki zapobiegawcze i ograniczające rozprzestrzenianie się wirusa

1. Stosowanie przez wszystkich nauczycieli pracowników oraz osób przyprowadzających i odbierających dzieci z oddziału przedszkolnego w szkole 10 zasad bezpiecznego zachowania (*załącznik nr 1*).

2. Stosowanie na wszystkich płaszczyznach działania wytycznych Głównego Inspektora Sanitarnego i Ministra Zdrowia oraz przestrzeganie postanowień niniejszej instrukcji.

3. Zachowanie przez pracowników szkoły szczególnej ostrożności w trakcie przemieszczania się z pracy do domu i z domu do pracy - zachowanie bezpiecznej odległości od innych osób co najmniej 2m oraz zakrywanie ust i nosa przy pomocy odzieży lub jej części, maski, maseczki albo kasku ochronnego.

4. Do pracy w oddziale przedszkolnym w szkole muszą przychodzić jedynie osoby zdrowe, bez jakichkolwiek objawów wskazujących na chorobę zakaźną.

5. Nie należy angażować w zajęcia opiekuńcze nauczycieli i pracowników powyżej 60 roku życia lub z istotnymi problemami zdrowotnymi.

6. Należy wyznaczyć i przygotować (m. in. wyposażenie w środki ochrony i płyn dezynfekujący) pomieszczenie lub wydzielić obszar, w którym będzie można odizolować osobę w przypadku zdiagnozowania objawów chorobowych.

7. Na stanowisku pracy należy korzystać z własnych (używanych na co dzień) materiałów i urządzeń biurowych. Regularnie przecierać telefony, klawiatury, myszki środkiem dezynfekującym lub wodą z mydłem.

8. Spotkania i zebrania pracownicze jeśli są niezbędne powinny odbywać się na wolnym powietrzu lub przy otwartych oknach lub drzwiach.

9. Na stanowisku pracy należy zachować bezpieczną odległości tj. 1,5 – 2m od współpracownika.

10. Wprowadzić obowiązek korzystania z rękawiczek ochronnych przez osoby przyjmujące dokumenty i przesyłki.

11. Wyrzucać do zamkniętych pojemników zużyte maseczki, rękawiczki i chusteczki po ich uprzednim zdezynfekowaniu.
12. Maksymalnie ograniczyć liczbę osób, które korzystają jednocześnie z szatni, łazienki.
13. Maksymalnie ograniczyć korzystanie z przestrzeni wspólnych.
14. Używać rekomendowane dawki preparatów dezynfekujących i utrzymywać je przez określony czas na skórze.
15. Zawiesić wykonywanie obowiązkowych badań lekarskich pracowników oraz okresowych szkoleń z zakresu bhp, ppoż i pierwszej pomocy. Wszelkie szkolenia powinny być wykonywane w trybie online, z wyjątkiem tych, których nie można przeprowadzać w sposób zdalny.

8. Procedura postępowania na wypadek zakażenia koronawirusem lub zachorowania na Covid-19

1. Nauczyciele i pracownicy oddziału przedszkolnego w przypadku wystąpienia niepokojących objawów nie powinni przychodzić do pracy, powinni pozostać w domu i skontaktować się telefonicznie ze stacją sanitarno-epidemiologiczną, oddziałem zakaźnym, a w razie pogarszania się stanu zdrowia zadzwonić pod numer 999 lub 112 i poinformować, że mogą być zakażeni koronawirusem (*załącznik nr 2*).
2. Nauczyciele i pracownicy oddziału przedszkolnego, którzy mogli narażać się na zakażenie COVID-19 poza szkołą muszą zgłosić taki fakt do dyrektora placówki lub bezpośredniego przełożonego (*załącznik nr 3*).
3. Zaleca się bieżące śledzenie informacji Głównego Inspektora sanitarnego i Ministra Zdrowia, dostępnych na stronach gis.gov.pl lub <https://www.gov.pl/web/koronawirus/>, a także obowiązujących przepisów prawa.
4. W przypadku wystąpienia u nauczyciela lub pracownika będącego na stanowisku pracy, w oddziale przedszkolnym, niepokojących objawów sugerujących zakażenie koronawirusem należy niezwłocznie odsunąć go od pracy. Należy wstrzymać przyjmowanie kolejnych grup dzieci, powiadomić właściwą miejscowo powiatową stację sanitarno-epidemiologiczną i stosować się ściśle do wydawanych instrukcji i poleceń.
5. Obszar, w którym poruszał się i przebywał nauczyciel lub pracownik, należy poddać gruntownemu sprzątnięciu, zgodnie z funkcjonującymi w oddziale przedszkolnym procedurami oraz zdezynfekować powierzchnie dotykowe (klamki, poręcze, uchwyty itp.).
6. Należy stosować się do zaleceń państwowego powiatowego inspektora sanitarnego przy ustalaniu, czy należy wdrożyć dodatkowe procedury biorąc pod uwagę zaistniały przypadek.
7. Zaleca się przygotowanie i umieszczenie w określonym miejscu (łatwy dostęp) potrzebnych numerów telefonów do: organu prowadzącego, kuratora oświat, stacji sanitarno-epidemiologicznej i służb medycznych.

8. Rekomenduje się ustalenie listy osób przebywających w tym samym czasie w części/częściach oddziału przedszkolnego, w których przebywała osoba podejrzana o zakażenie i zalecenie stosowania się do wytycznych Głównego Inspektora Sanitarnego dostępnych na stronie gov.pl/web/koronawirus oraz gis.gov.pl odnoszących się do osób, które miały kontakt z zakażonym.

9. Zawsze, w przypadku jakichkolwiek wątpliwości należy zwrócić się do właściwej powiatowej stacji sanitarno-epidemiologicznej w celu konsultacji lub uzyskania porady.

9. Procedury w przypadku zdiagnozowania wirusa u jednego lub więcej pracowników.

1. Gromadzenie przez szkołę informacji dot. przypisania nauczycieli i pracowników do konkretnych stanowisk lub obszarów pracy.

2. Poinformowanie nauczycieli i pracowników o sytuacji związanej z osobami zakażonymi – przekazywanie informacji o zagrożeniach dla zdrowia i życia oraz o działaniach podjętych w związku z zaistniałą sytuacją.

3. Powiadomienie powiatowej stacji sanitarno-epidemiologicznej celem wspólnego określenia osób z najbliższego kontaktu z osobą zakażoną. Osoby te poddane zostaną kwarantannie.

a) Sanepid może zdecydować o poddaniu osoby zdrowej, która miała styczność z chorym kwarantannie na okres 21 dni licząc od ostatniego dnia styczności. Ostatni dzień styczności jest więc początkiem okresu wliczanego do kwarantanny. Decyzja o zastosowaniu kwarantanny wskazuje jej okres i miejsce odbywania. Jest doręczana tylko pracownikowi. Pracownik ma obowiązek niezwłocznie poinformować pracodawcę o treści decyzji (to wynika z zasad usprawiedliwiania każdej z nieobecności określonych w rozporządzeniu), ale zgodnie z wyjaśnieniami ZUS dostępnymi na tej stronie samą decyzję o kwarantannie pracownik może dostarczyć pracodawcy/ZUS już po zakończeniu kwarantanny – to wynika stąd, że nie może opuszczać miejsca kwarantanny, ale oczywiście informacyjnie powinien przesłać skan/zdjęcie tak szybko, jako będzie możliwe.

b) Okres kwarantanny zarządzanej przez Sanepid (i tej po powrocie z zagranicy) zrównany jest w ustawie o świadczeniach pieniężnych w razie choroby i macierzyństwa z okresem niezdolności do pracy wskutek choroby – przysługuje za nie wynagrodzenie chorobowe (do 33 dni w roku kalendarzowym, a w przypadku pracowników po 50 roku życia – do 14 dni płatne przez pracodawcę) i zasiłek chorobowy. Być może nowa specustawa to zmieni (są takie postulaty) i zasiłek chorobowy będzie przysługiwał od pierwszego dnia kwarantanny (czyli pracodawca w ogóle nie będzie ponosił jej kosztu).

4. Podjęcie działań, które doprowadzą do zorganizowania pracy w sposób zapewniający bezpieczeństwo (art. 207 par. 2 Kp), które w tym konkretnym przypadku mogą polegać na:

- zarządzenie dezynfekcji stanowiska pracy chorego pracownika, narzędzi i przedmiotów które używał i określenie, czy któreś części budynku powinny zostać wykluczone na dłuższy okres czasu;

- wydaniu polecenia pracy zdalnej tym pracownikom, którzy mogą tak pracować – do czasu wydania decyzji w sprawie kwarantanny przez Sanepid;
- można wydać pracownikom wykorzystanie zaległego urlopu;
- nowe przepisy nie rozstrzygają, co z pracownikami, którym nie da się zlecić pracy zdalnej – tu w zależności od sytuacji i zaleceń sanepidu do czasu rozstrzygnięcia przez sanepid, czy osoby te będą objęte kwarantanną, czy nie – pracodawca może zdecydować o zarządzeniu przestoju/porozumieć się z pracownikiem, co do zwolnienia z obowiązku świadczenia pracy/ porozumieć się z pracownikiem, że uda się do lekarza po zwolnienie/ porozumieć się z pracownikiem w sprawie wykorzystania bieżącego urlopu wypoczynkowego/kontynuować pracę;
- mierzeniu temperatury ciała wszystkich pracowników.

5. Ustalenie, czy należy wdrożyć dodatkowe procedury, biorąc pod uwagę zaistniały przypadek.

6. Zalecenie 2-tygodniowej pracy zdalnej (lub wstrzymanie się od pracy) dla nauczycieli oraz pracowników, którzy mieli bezpośrednią styczność z zakażonym pracownikiem i w razie potrzeby uruchomienie personelu rezerwowego. Jeśli po tym czasie nie wystąpią objawy choroby, pracownicy mogą wrócić do pracy na terenie oddziału przedszkolnego w szkole.

10. Postanowienia końcowe

1. Przepisy niniejszej Instrukcji Bezpieczeństwa wraz z Procedurą postępowania na wypadek zakażenia koronawirusem lub zachorowania na Covid-19 wchodzi w życie z dniem jej ogłoszenia.

2. Wszyscy nauczyciele i pracownicy zostają zobowiązani do niezwłocznego zapoznania się z postanowieniami niniejszej Instrukcji i Procedur.

3. Instrukcję wraz z procedurami należy udostępnić do zapoznania wszystkim rodzicom i opiekunom dzieci uczęszczających do oddziału przedszkolnego w szkole.

4. Traci moc obowiązującą zarządzenie nr 7 Dyrektora Szkoły Podstawowej Nr 215 im. Piotra Wysockiego w sprawie zaleceń dla pracowników Szkoły Podstawowej Nr 215 im. Piotra Wysockiego w związku z rozprzestrzenieniem się koronawirusa z dnia 01.04.2020 r.

Warszawa.04.05.2020 r.

Małgorzata Rydzewska

/Miejscowość i data/

/Podpis Pracodawcy/

Dziesięć zasad bezpiecznego zachowania

- 1. Często myj ręce**

Należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekować je płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60%). Istnieje ryzyko przeniesienia wirusa z zanieczyszczonych powierzchni na ręce. Dlatego częste mycie rąk zmniejsza ryzyko zakażenia.
- 2. Podczas powitania unikaj uścisków i podawania dłoni**

W ciągu dnia dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Powstrzymaj się od uścisków, całowania i podawania dłoni na powitanie.
- 3. Unikaj płatności gotówką, korzystaj z kart płatniczych**

Na powierzchni banknotów i monet mogą znajdować się wirusy i bakterie. W miarę możliwości unikaj płatności gotówką. Korzystaj z kart płatniczych i bankowości elektronicznej.
- 4. Unikaj dotykania oczu, nosa i ust**

Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, może spowodować przeniesienie wirusa z powierzchni na siebie.
- 5. Regularnie myj lub dezynfekuj powierzchnie dotykowe**

Powierzchnie dotykowe w tym biurka, lamy i stoły, klamki, włączniki światła, poręcze muszą być regularnie przecierane z użyciem wody z detergentu lub środka dezynfekcyjnego. Wszystkie miejsca, z których często korzystają ludzie powinny być starannie dezynfekowane.
- 6. Regularnie dezynfekuj swój telefon i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków**

Na powierzchni telefonów komórkowych bardzo łatwo gromadzą się chorobotwórcze drobnoustroje. Regularnie przecieraj lub dezynfekuj swój telefon komórkowy (np.: wilgotnymi chusteczkami nasączonymi środkiem dezynfekującym). Nie kładź telefonu na stole i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków.
- 7. Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy**

Należy zachować co najmniej 1-1,5 metra odległości z osobą, z którą rozmawiamy, twarzą w twarz, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.
- 8. Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu**

Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce używając mydła i wody lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (min. 60%). Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym wirusów.

9. **Odżywiaj się zdrowo i pamiętaj o nawodnieniu organizmu**

Stosuj zrównoważoną dietę. Unikaj wysoko przetworzonej żywności. Pamiętaj o codziennym jedzeniu minimum 5 porcji warzyw i owoców. Odpowiednio nawadniaj organizm. Codziennie wypijaj ok. 2 litrów płynów (najlepiej wody). Doświadczenia z innych krajów wskazują, że nie ma potrzeby robienia zapasów żywności na wypadek rozprzestrzeniania się koronawirusa.

10. **Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie**

Niepokój to naturalny odruch w przypadku występowania nowego zagrożenia zdrowotnego. Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy opartych na dowodach naukowych, które publikowane są na stronach internetowych gis.gov.pl i gov.pl/koronawirus. Wiedza naukowa to najskuteczniejsze narzędzie w walce z koronawirusem.

Załącznik nr 2

Sprawdź, czy masz objawy COVID-19 ?

Jeśli masz takie objawy, jak:

- duszność, problemy z oddychaniem
- stan podgorączkowy (temperatura ciała pomiędzy 37°C a 38°C),
- objawy przeziębieniowe, suchy kaszel

zadzwoń do najbliższej stacji sanitarno-epidemiologicznej lub skorzystaj z teleporady u swojego lekarza POZ.

Objawami choroby COVID-19 wywoływanej przez koronawirusa (SARS-CoV-19) mogą być rów

- dreszcze, powtarzające się drżenie w połączeniu z dreszczami, bóle mięśniowe i ogólne zmęczenie, ból głowy, ból gardła, nagła utrata węchu lub smaku

Jeśli masz takie objawy:

- **zadzwoń** natychmiast do najbliższej stacji sanitarno-epidemiologicznej i powiedz o swoich objawach;
- **własnym środkiem transportu** pojedź do szpitala z oddziałem zakaźnym lub oddziałem obserwacyjno-zakaźnym, gdzie lekarze określą dalszy tryb postępowania medycznego. Pod żadnym pozorem nie korzystaj ze środków komunikacji publicznej czy taksówek – w ten sposób narażasz innych na zakażenie.

Jeśli miałeś kontakt z osobą zakażoną koronawirusem lub chorą, to natychmiast zadzwoń do stacji sanitarno-epidemiologicznej i powiadom o swojej sytuacji. Otrzymasz informację, jak masz dalej postępować.

Jeśli wróciłeś z zagranicy przed 15 marca, czyli przed wprowadzeniem obowiązkowej kwarantanny dla wszystkich podróżnych powracających do Polski, i obecnie nie jesteś objęty obowiązkową kwarantanną i nie masz objawów choroby, mimo wszystko przez 14 dni od powrotu do kraju kontroluj codziennie swój stan zdrowia. Mierz temperaturę, zwróć uwagę na to, czy kaszlesz albo czy masz trudności z oddychaniem. Ogranicz kontakt z innymi. , że możesz przechodzić chorobę bezobjawowo i możesz zarażać innych.

Jeśli tylko zaobserwujesz któryś z objawów choroby, zadzwoń natychmiast do stacji sanitarno-epidemiologicznej. Każdy pacjent manifestujący objawy ostrej infekcji dróg oddechowych (**gorączka powyżej 38°C wraz z kaszlem lub dusznością**) w powiązaniu z kryteriami epidemiologicznymi powinien ponadto trafić do oddziału zakaźnego lub obserwacyjno-zakaźnego. Jeśli zaobserwujesz takie objawy, **własnym środkiem transportu** pojedź do szpitala z oddziałem zakaźnym lub oddziałem obserwacyjno-zakaźnym. Jeśli nie możesz dotrzeć do szpitala własnym transportem, to lekarz POZ (w ramach teleporady) i stacja sanitarno-epidemiologiczna mają możliwość zlecenia dla Ciebie transportu sanitarnego.

Jeśli masz pytania, wątpliwości, zadzwoń na infolinię Narodowego Funduszu Zdrowia: **800 190 590**.

Załącznik nr 3

Postępowanie wobec pracowników, którzy mieli bliski kontakt z osobą zakażoną

Co to znaczy, że ktoś miał kontakt z osobą zakażoną koronawirusem SARS-CoV-2?

- pozostawał w bezpośrednim kontakcie z osobą chorą lub w kontakcie w odległości mniej niż 2 metrów przez ponad 15 minut;
- prowadził rozmowę z osobą z objawami choroby twarzą w twarz przez dłuższy czas;
- osoba zakażona należy do grupy najbliższych przyjaciół lub kolegów;
- osoba mieszkająca w tym samym gospodarstwie domowym, co osoba chora, lub w tym samym pokoju hotelowym.

Osoby z kontaktu NIE są uważane za zakażone i jeżeli czują się dobrze, i nie mają objawów choroby, nie rozprzestrzeniają infekcji na inne osoby, jednak zaleca im się:

- pozostanie w domu przez 14 dni od ostatniego kontaktu z osobą chorą i prowadzenie samoobserwacji - codzienny pomiar temperatury i świadome zwracanie uwagi na swój stan zdrowia,
- poddanie się monitoringowi pracownika stacji sanitarno-epidemiologicznej w szczególności udostępnienie numeru telefonu w celu umożliwienia codziennego kontaktu i przeprowadzenia wywiadu odnośnie stanu zdrowia,
- jeżeli w ciągu 14 dni samoobserwacji wystąpią następujące objawy (gorączka, kaszel, duszność, problemy z oddychaniem), należy bezzwłocznie, telefonicznie powiadomić stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłosić się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.

Osoby wracające obecnie z obszarów występowania koronawirusa SARS-CoV-2 (lista krajów zgodna z komunikatami publikowanymi na stronie www.gis.gov.pl) powinny przez kolejne 14 dni od powrotu pozostać w domu i kontrolować swój stan zdrowia (codzienny pomiar temperatury, samoobserwacja pod kątem występowania objawów grypopodobnych takich jak złe samopoczucie, bóle mięśniowe, kaszel).

Oświadczam, że zapoznałem/am się z procedurą postępowania w trakcie epidemii Covid-19 .

Lp.	Imię i nazwisko	Podpis
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		

