

Cselekvési terv

Magyarországon sajnálatos módon a koronavírus továbbra is velünk van. A járvány hazánkban is jelentős kihívások elé állította és állítja a munkáltatókat és a munkavállalókat egyaránt.

Az Európai Unió tagállamai a világjárvány következtében a munkahelyeket is érintő intézkedéseket hoztak a vírus okozta megbetegedések megelőzése és megfékezése érdekében.

A szükséghelyzet feloldása után azt, hogy hogyan és milyen mértékben folytatódik a munkavégzés, milyen intézkedések maradnak és maradjanak érvényben a munkahelyeken a munkáltatók felelőssége, de elengedhetetlen a munkavállalók segítő hozzáállása annak érdekében, hogy elkerüljük a fertőzöttség további terjedését.

A munkáltatók oldaláról szükséges a gyors reagálás, akár új eljárásrend, akár új gyakorlatok és munkafolyamatok kialakításával, de akár néhány vagy több munkafolyamat és üzleti tevékenység felfüggesztésével.

A munkavédelmi kockázatértékelés és az ez alapján megalkotandó cselekvési terv képes gyakorlati segítséget adni a munkavállalók számára a munkahelyre való visszatéréshez, a munkáltatóknak a megfelelő megelőző intézkedések bevezetéséhez, a biztonságos és egészséges munkavégzéshez és hozzájárulhatnak a vírus terjedésének megakadályozásához.

Bevezetés, általános tudnivalók

1) A kórokozó

- Jellemzői: A koronavírusok lipid burokkal rendelkező, egyszálú RNS vírusok. Jelenleg hét koronavírusról ismert, hogy képes humán fertőzéseket és megbetegedéseket is előidézni. A koronavírus fertőzések okozta megbetegedések változó súlyosságúak lehetnek: a hétköznapi nátha tüneteitől a súlyosabb légúti megbetegedésekig. Az új koronavírus elnevezése „súlyos akut légúti tünetegyüttest okozó koronavírus 2” (SARSCoV-2), az általa okozott megbetegedés pedig a „koronavírus-betegség 2019” (Coronavirus Disease 2019), melynek rövidített elnevezése a COVID-19, melyet ilyen néven először 2020 januárjában azonosítottak a kínai Wuhan városában.
- Terjedés módja: az emberről-emberre történő terjedés jellemzően cseppfertőzéssel és a fertőzött váladékokkal történő direkt vagy indirekt kontaktussal történik.
- Lappangási idő: a jelenlegi adatok szerint általában 5-6 nap (2-14 nap).
- Fertőzőképesség időtartama: az eddigi adatok alapján a vírus fertőzőképessége a tünetek meglétekor a legnagyobb, de jelenlegi ismereteink szerint a fertőzőképesség előfordulhat a megbetegedés kezdete előtt is. A fertőzőképesség valószínűleg a tünetek súlyosságával arányos. Az új koronavírusal történő fertőződés esetén a légúti mintákból a tünetek megjelenését megelőző 1-2 napban már kimutatható a vírus. Közepes súlyosságú megbetegedés esetében 7-12 napig, súlyos megbetegedés esetén akár 2 hétig is kimutatható a vírus a légúti mintákban, a fertőzőképesség feltehetően ugyanebben az időszakban áll fenn. A tünetek kialakulását követően az ötödik naptól 4-5 héten keresztül kimutatható a székletből a vírus RNS-e; ugyanakkor további mintákban is igazolták a jelenlétét (nyál, teljes vér, szérum, vizelet). Az új koronavírusal történő fertőződés

esetén a legtöbb emberben kialakul a megbetegedés. Ritkák az olyan esetek, ahol tünetmentesen zajlik le a fertőzés (becsülten 1-3%).

- A fertőzés tünetei

A megfertőződést követő 14 napon belül a következő tünetek alakulhatnak ki:

- Jellemzően lázzal, száraz köhögéssel, fáradékonysággal jár. Előfordul produktív köhögés, nehézlégzés, torokfájás, fejfájás, izom- vagy ízületi fájdalom, hidegrázás. Ritkább tünet a hányás, hasmenés. A betegség leggyakrabban enyhe vagy közepesen súlyos formában zajlik, ekkor a klinikai kép az enyhe légúti fertőzéstől a nem súlyos tüdőgyulladásig terjedhet. A megbetegedések kb. 14%-a súlyos lefolyású. A betegek kb. 6%-ánál alakulhat ki kritikus állapot, amikor légzési elégtelenség, septicus sokk, többszervi elégtelenség jelentkezik.
- A fertőzés általában súlyosabb tünetekkel jár a legyengült immunrendszerű, idősebb és idült alapterbetegséggel élők (cukorbeteg, daganatos vagy tüdőbetegségben szenvedők) között. Előfordul produktív köhögés, nehézlégzés, torokfájás, fejfájás, izom- vagy ízületi fájdalom, hidegrázás is.

- A vírus fertőzőképessége

- A légzőszervi vírusok túlélése számos tényezőtől függ, mint például:
 - a felület anyaga; a felület napfénynek való kitettsége; hőmérséklet és páratartalom; tisztítószer, fertőtlenítőszer használata. A legtöbb esetben 72 óra után jelentősen lecsökken a fertőzőképes vírusok száma valószínűleg bármely szennyezett felületen.

- A fertőzések átvitelének módjai

- Cseppfertőzés 1-1,5 méter távolságon belül levő a dolgozók közötti köhögés, tüsszentés, beszélgetés során.

- Kockázati csoportok: A fertőzés általában súlyosabb tünetekkel jár a legyengült immunrendszerű, idősebb, leginkább a 60 évnél idősebbek és idült alapterbetegséggel élők (pl. magas vérnyomás, cukorbetegség, szív- és érrendszeri, krónikus légúti megbetegedés, malignus megbetegedés) között.

- Teendő tünetek észlelése után

- Maradjon otthon, ne menjen közösségbe!
 - Telefonon hívja fel háziorvosát és/vagy jelentkezzen a légúti betegek ellátására kijelölt alapellátási szolgáltatónál telefonon, és kikérdezik a tüneteiről.
 - Ha felmerült a koronavírus fertőzés gyanúja, és
 - a) ha a tünetei enyhék, és nem tartozik a betegség szempontjából kockázati csoportba, tehát nem igényel kórházi kezelést, akkor otthoni karanténba kerül. A háziorvos értesíti az Országos Mentőszolgálatot (OMSZ) a légúti mintavétel céljából. Ennek eredményéről a háziorvos értesíti a beteget.
 - b) ha a tünetei súlyosak (pl. nehézlégzés, tüdőgyulladás) és kórházi ellátást igényel, akkor a mentő a területileg illetékes kórház infektológiai osztályára vagy járványkórházba, vagy kijelölt intézménybe szállítja a beteget, ahol az elkülönítése, az ellátása és a mintavételezés megtörténik.

A kórházban minden szükséges vizsgálatot elvégeznek és laborvizsgálatot is végeznek, amely kimutatja, hogy a beteg koronavírusal fertőzött-e vagy nem.

Ha a laboreredmény megerősíti, hogy a beteg koronavírusal-fertőzött, akkor kórházi megfigyelés alá kerül. A kezelés attól függ, hogy a betegség mennyire enyhe vagy súlyos lefolyású.

2) Jogszabályi háttér

1993. évi XCIII. törvény a munkavédelemről

18/1998. (VI. 3.) NM rendelet a fertőző betegségek és a járványok megelőzése érdekében szükséges járványügyi intézkedésekről

1997. évi CLIV. törvény az egészségügyről

1/2014. (I. 16.) EMMI rendelet a fertőző betegségek jelentésének rendjéről

47/2020. (III. 18.) Korm. rendelete a koronavírus világjárvány nemzetgazdaságot érintő hatásának enyhítése érdekében szükséges azonnali intézkedésekről

282/2020. (VI. 17.) Korm. rendelet a 2020. március 11-én kihirdetett veszélyhelyzet megszüntetéséről

3) Kockázatértékelés és a munkavállalók védelme

A vírus jelenléte biológiai kockázatot jelent és a munkáltatók kötelezettsége, hogy minden, a munkavállalókat érő hatás, kóroki tényező, veszély, veszélyforrás, kockázat értékelésre kerüljön és a munkavállalók számára a munkáltató találja meg ezek ellen a leghatékonyabb védekezési módo(ka)t.

Kockázatértékelés és a megfelelő intézkedések célja tehát:

- a munkavállalók hatékony védelme,
- a Koronavírusnak való kitettség minimalizálása,
- a munka újramezítése a bezárási időszakot követően,
- a távollétek magas arányának kezelése,
- az otthonról dolgozó munkavállalók kezelése.

Védekezési módok

- Zárt technológia
Azoknál a munkafolyamatoknál, ahol a munkavállaló veszélyforrás hatásának lehet kitéve, a hatásos védelmet - amennyiben külön jogszabály eltérően nem rendelkezik - zárt technológia alkalmazásával, ha ez nem oldható meg, akkor biztonsági berendezések, egyéni védőeszközök és szervezési intézkedések - szükség szerinti együttes - alkalmazásával kell megvalósítani. Ezt megfelelően alkalmazni kell a munkavégzés hatókörében tartózkodókra is. Tehát a munkáltatónak elsősorban a zárt technológiai folyamatokban történő munkavégzést kell preferálnia.
- Kollektív védelem
Hatékony megelőző intézkedést, megfelelően hatékony védelmet csak átgondolt, jól megtervezett műszaki eszközök, ún. kollektív védőberendezések (védelem) alkalmazásával lehet elérni.
A technikai színvonal jelenlegi fokán csak a műszaki megelőzés eszközeivel, a kollektív műszaki védelem alkalmazásával, mint elsődleges védelmi intézkedésekkel, biztonságosan nem lehetséges a kockázat kiküszöbölése (mint pl. zárt technológia alkalmazásával). Ilyenkor a kockázatok egészséget nem veszélyeztető szintűre csökkentése érdekében a munkáltató a munkavállalókat a hatásokkal szembeni védelem biztosítása érdekében egyéni védőeszközzel is köteles ellátni, amelyek az alkalmazott szervezési intézkedéssel együttesen szolgálják a megelőzést.

A koronavírus elleni védekezés egyik kollektív védelmi példája a karantén (akár az önkéntesen vállalt, akár a hatóság által elrendelt).

- Szervezési és egészségügyi megelőzési intézkedések
 - a nem alapvető tevékenységek felfüggesztését kell kezdeményezni,
 - a munkavállalók jelentős hányadának otthoni munkavégzését lehet elrendelni, vagy továbbra is fenntartani, amennyiben ez ugyanolyan hatékony munkavégzés, mint a munkahelyen lenne,
 - meg kell fontolni a távmunkára való áttérést a releváns munkakörökben,
 - fel kell készülni az esetlegesen szükségessé váló korlátozó intézkedések újbóli bevezetésére,
 - meg kell hozni az újraindításhoz szükséges megfelelő megelőző intézkedéseket,
 - a szociális érintkezés korlátozására vonatkozó intézkedések lazítását ésszerű határokon belül lehet csak lazítani.

- Egyéni védőeszközök

Az egyéni védőeszközök használatával, viselésével jelentős mértékben csökkenthetők azok a kockázatok, amelyek a munkavállalót a munkavégzés során érik. Ehhez azonban az szükséges, hogy a védőeszköz képes legyen a hatások kivédésére és a munkavállalók is a rendeltetésüknek megfelelően használják (oktatás!).

Az egyéni védőeszköz kiválasztásánál a munkáltató köteles gondoskodni arról, hogy az egyéni védőeszköz úgy nyújtson védelmet a munkahelyi kockázatokkal szemben, hogy ne idézzon elő további veszélyt. A munkáltatónak figyelembe kell vennie a munkavégzés körülményeit, továbbá az ergonómiai szempontokat és a munkavállaló egészségi állapotából következő elvárásokat.

Egyéni védőeszközök használata

- Kesztyű: Használata véd a direkt kontaktussal átvihető fertőzésekkel szemben, ugyanakkor fontos megjegyezni, hogy a kesztyűhasználat nem helyettesíti a kézfertőtlenítést, mivel a kesztyűk anyagösszetételüktől függően áteresztenek, nem akadályozzák meg a kórokozók átjutását, vagyis a védőkesztyű megvédi a viselőjét, de a védőkesztyűn megtapadó kórokozókkal mi is fertőzhetünk, ezért, amennyiben van olyan tevékenység, amelyet átmenetileg kesztyűben kell végezni, úgy azokban az esetekben kötelezővé kell tenni a munkaközi (tevékenységek közötti) kesztyűfertőtlenítést.
- Légzésvédő maszk: Alkalmazható általánosan mindenki számára, az egész személyzetre és a hatókörben tartózkodók védelme érdekében. (sebészi szájmásk, FFP2 vagy FFP3 maszk). Oktatni kell a munkavállalókat a helyes használatra, a le- és felvétel módozataira.

A kockázatértékelés aktualizálása

A kockázatértékelést ki kell egészíteni a koronavírus, mint kockázat értékelésével és ezen dokumentum alapján javasolt a cselekvésin terv elkészítése, mely a kockázatértékelés alapján tartalmazza mindazokat az intézkedéseket, melyeket a munkáltató hoz és vezet be a munkahelyre, a munkavállalókra, a munkavégzésre vonatkozóan.

Fontos:

- A munkakörnyezetekben rejlő kockázatok értékelése és azonosítása a kockázatértékelés felülvizsgálatakor.
- Rendkívül fontos, hogy bevonjuk a munkavállalókat és a munkavédelmi képviselőket a kockázatértékelés felülvizsgálatába, és ehhez a foglalkozás-egészségügyi szolgáltató bevonása is szükséges.

4) A vírus terjedésének megelőzése és megakadályozása

- Rendszeresen és alaposan kezét kell mosni, legalább 20 másodpercen keresztül szappannal és folyóvízzel, vagy alkoholos kézfertőtlenítővel a hazaérkezés, munkahelyre érkezés után tisztítsuk meg a kezünket, ételkészítés előtt és közben, étkezés előtt, WC használatot követően, tüsszentés, köhögés, orrfújás után, beteggel való érintkezés előtt és után, állatokkal vagy állatok ürülékével való érintkezés után.
- Szellőztessünk rendszeresen!
- Szemhez, szájhoz, archoz ne nyúljunk, csak kézmosást vagy kézfertőtlenítést követően.
- Otthonunkban és a munkahelyünkön is tisztítsuk a gyakran megérintett felületeket rutinszerűen (például: asztalok, ajtókilincsek, villanykapcsolók, fogantyúk, íróasztalok, WC-k, csapok, mosogatók és mobiltelefonok)!
- Kerüljük a nagy tömeget, a zárt légterű helyiségeket!
- Kerüljük az érintkezést betegekkal és azokkal, akik köhögnek, tüsszögnek, lázasak – legyen bármilyen oka ennek (influenza, bakteriális fertőzés, vagy bármi egyéb)!
- Köhögéskor, tüsszentéskor használjunk papírzsebkendőt, amit használat után azonnal dobjunk ki fedett kukatárolóba! Amennyiben erre nincs lehetőségünk, ne kézbe köhögjünk, tüsszentsünk, hanem a behajlított kar könyökhajlatába!
- Amennyiben betegek lettünk, tartsunk távolságot másoktól, tartózkodjunk a másokkal történő szoros fizikai érintkezéstől, lehetőleg használjunk külön WC-t és mosdót, használjunk külön étkezészetet, használjunk külön törülközőt.

Az egy háztartásban élők kivételével mindenki köteles tartani a másik embertől lehetőleg 1,5 méteres védőtávolságot.

Fordítsunk fokozott figyelmet immunrendszerünk erősítésére, védelmére, pl. fogyasszunk elegendő és megfelelő vitaminokat!

Utazás

Hazatérés külföldről

- Ne vegyék fel a munkát azon személyek, akik külföldről tértek haza. Minden esetben tájékozódni kell a Nemzeti Népegészségügyi Központ eljárásrendjében meghatározott teendőkről.

5) A Koronavírusnak való munkahelyi kitettség minimalizálása

- Csak az alapvető munkatevékenységeket végezzék el a munkahelyen, esetleg bizonyos teendőket olyan időpontra halaszthatnak, amikor a kockázat már alacsonyabb lesz.
- Ne személyesen, hanem távolról (telefonon vagy online) nyújtsanak szolgáltatásokat, amennyiben ez megoldható.
- Csak a munkavégzéshez nélkülözhetetlen, hogy a munkavállalók tartózkodjanak a munkahelyen, és minimalizálják a harmadik fél (ügyfelek, látogatók) jelenlétét.
- Csökkenteni kell a munkavállalók közötti fizikai kontaktust (pl. az értekezletek vagy a szünetek során).
- Különítsük el azokat a munkavállalókat, akik egyedül is képesek biztonságosan ellátni a feladataikat, és nincs szükségük olyan speciális berendezésre vagy gépre, amely nem mozgítható el.

- Gondoskodjunk arról, hogy a munkavállalók egyedül dolgozzanak egy külön irodában, személyzeti szobában, étkezőhelyiségben vagy tárgyalóban.
- A veszélyeztetettebb (idősebb személyek és krónikus betegségben szenvedőket [többek között magas vérnyomással, tüdő- vagy szívproblémákkal, cukorbetegséggel küzdő, illetve rák- vagy más immun-szuppresszióval járó kezelésben részesülő személyek]) és a várandós munkavállalókat lehetőleg otthonról végezhető munkával bízunk meg.
- A nagy kockázatnak kitett közeli családtagokkal rendelkező munkavállalók esetében akár távmunkára/home office-re is szükség lehet.
- Szüntessük meg, vagy ha ez nem lehetséges, korlátozzuk az ügyfelekkel való és az ügyfelek közötti fizikai kontaktust. Ez történhet például online vagy telefonos megrendelések, érintésmentes kiszállítás vagy (a kinti zsúfoltság elkerülésére is ügyelő) szabályozott belépés és az épületeken belüli és kívüli térbeli elhatárolás révén.
- Ha elkerülhetetlen a közeli kontaktus, korlátozzuk az időtartamot 15 percnél rövidebb időre.
- Csökkentsük a munkahely különböző részei közötti érintkezést a műszakok kezdetén és végén. Az étkezési szüneteket is úgy kell időzíteni, hogy minél kevesebb ember osztozzon az étkezőhelyiségen, a konyhán és más elkülönített helyiségen. Törekedjünk arra, hogy mindig csak egy ember tartózkodjon a mosdókban.
- A munkaidő-beosztásba kalkuláljuk bele a takarítási és fertőtlenítési feladatok elvégzését is.
- Helyezzünk el szappant vagy megfelelő kézfertőtlenítőt praktikusan kialakított helyeken, és javasoljuk a munkavállalóknak a gyakori kézmosást (ez legyen inkább az elsődleges, főként, ha alkoholos kézfertőtlenítő van, mert annak a gyakori, napjában többszöri használata hosszú időn keresztül problémás lehet).
- Takarítsunk (takaríttassunk), fertőtlenítsünk gyakran a munkavégzés helyén: ügyeljünk különösen a pultok, az ajtókilincsek, az eszközök és egyéb felületek tisztaságára, amelyeket az emberek gyakran megérintenek, valamint gondoskodjunk a megfelelő és gyakori szellőztetésről. A munkáltató egyeztessen a takarítócéggel, hogyan történik ez, hogy a munkavégzést ne akadályozza az irodákban, stb.
- Bocsássunk a munkavállalók rendelkezésére eldobható zsebkendőket, valamint műanyag zsákkal bélelt szemeteskosarakat, hogy a kiürítésükkor ne kelljen érintkezni a tartalmukkal.
- Rendkívül fontos, hogy a munkavállalók képzésben részesüljenek az egyéni védőeszközök helyes használatáról, ahogyan annak biztosítása is, hogy kövessék pl.: a maszkok használatával kapcsolatos iránymutatásokat.
- Helyezzünk ki a munkahely bejáratánál és egyéb látható helyeken olyan plakátokat, jelzéseket, táblákat, amelyek arra ösztönzik a munkavállalókat, hogy betegség esetén maradjanak otthon, ezen túl olyanokat, amelyek ismertetik a köhögésre és tüsszentésre vonatkozó etikettet, valamint felhívják a figyelmet a helyes kézhigiéniára. A beteg és koronavírus tüneteket mutató dolgozóval kapcsolatos teendőket a NNK eljárásrendje szerint kell elvégezni és haza kell őt küldeni.
- Tegyük lehetővé, hogy a munkavállalók csoportos közlekedés helyett az egyéni közlekedést választhassák például azáltal, hogy parkolóhelyeket szabadítunk fel számukra, vagy gondoskodunk a kerékpárok biztonságos tárolásáról, és arra buzdítjuk őket, hogy lehetőség szerint járjanak gyalog vagy kerékpárral munkába.
- Vezessünk be rugalmas szabadságolásokat és más intézkedéseket, hogy szükség esetén korlátozhassuk a munkahelyen jelenlévők számát.
- Amennyiben a munkavállalók közül kiküldetésre kerül bárki (és olyan személyek, akik egy adott országban dolgoznak, és rendszeres időközönként visszatérnek Magyarországra) velük kapcsolatban is gyűjtsük össze a szükséges információkat, és határozzuk meg a szükséges

teendőket a foglalkozás-egészségügyi szolgálat bevonásával, amikor Magyarországon tartózkodnak.

A munka újraindítása a bezárási időszakot követően

Ha a munkahely a koronavírushoz kapcsolódó okok miatt bizonyos időre bezárt, a munka újraindítása esetén vegyük figyelembe az egészségvédelmet és a biztonságot érintő szempontokat.

- Mielőtt teljes mértékben újra elkezdődne a munka, és az összes munkavállaló visszatérne a munkahelyre, át kell alakítani a munkahely elrendezését és a munkaszervezést úgy, hogy csökkenjen a koronavírus terjedésének esélye.
- Érdemes fontolóra venni a munka szakaszos újraindítását, hogy végrehajthassuk a megfelelő átalakításokat.
- Mindenképpen értesíteni kell a munkavállalókat a változásokról, tájékoztatni őket az új eljárásokról, és biztosítani számukra a képzést, mielőtt folytatnák a munkavégzést.
- Különös figyelmet kell fordítani a magas kockázati csoportba tartozó munkavállalókra, és fel kell készülni a leginkább veszélyeztetett személyek, a sérülékeny csoport védelmére. Ide tartoznak az idősebb személyek és a krónikus betegségben szenvedők (többek között magas vérnyomással, tüdő- vagy szívproblémákkal, cukorbetegséggel küzdő, illetve rák- vagy más immun-suppresszióval járó kezelésben részesülő személyek), valamint a várandós munkavállalók. Emellett azokra a munkavállalókra, akiknek magas kockázati csoportba tartozó közeli családtagjaik vannak.
- El kell kezdeni azon munkavállalók támogatását, akik szorongástól vagy stressztől szenvedhetnek. Ez magában foglalhatja például azt, hogy a vezetők gyakrabban érdeklődnek a munkavállalók helyzete felől, a munkatársak közötti beszélgetések megteremtését, a munkaszervezés és a munkafeladatok módosítását, illetve akár egy munkavállalók számára létrehozott támogatási program vagy coaching szolgáltatás kialakítását, illetve a foglalkozás-egészségügyi szolgálattal való közvetlen kapcsolatfelvétel lehetőségének biztosítását. Ne feledjük: bizonyos esetekben a munkavállalók traumatikus eseményeken mehettek keresztül – például súlyosan megbetegedhetett vagy meghalhatott egy rokonuk vagy barátjuk –, pénzügyi problémáik adódhattak, vagy a személyes kapcsolataik terén küzdhetnek nehézségekkel.
- Azoknak a munkavállalóknak, akik akár egyéni, akár csoportos intézkedések miatt elszigetelték magukat, és ezt követően térnek vissza a munkahelyre, nagy valószínűséggel aggályaik lehetnek, különösen a fertőzésveszéllyel kapcsolatban. Ezek az aggodalmak – különösen, ha az ő munkájukat is érintették a változások – akár stresszhez vagy mentális egészségügyi problémákhoz is vezethetnek. Amennyiben a szociális érintkezés korlátozására irányuló intézkedések vannak érvényben, ezek a problémák nemcsak nagyobb eséllyel fordulnak elő, hanem súlyosbíthatják a helyzetet, hogy a szokásos megküzdési mechanizmusok – például a személyes tér vagy a problémák másokkal való megbeszélése – sem állnak rendelkezésre. Ezért mindenképpen lássuk el a munkavállalókat információkkal a támogatás és tanácsadás nyilvánosan elérhető forrásairól.
- A munkavállalókat aggaszthatja a munkahelyi megfertőződés fokozott veszélye, és előfordulhat, hogy nem akarnak visszatérni. Fontos, hogy megértsük az aggályaikat, valamint tájékoztassuk őket a meghozott intézkedésekről és a rendelkezésükre álló támogatásról.

A távollétek magas arányának kezelése

Ha valamelyik munkavállaló óvintézkedésként vonult otthoni karanténba, attól az még lehetséges, hogy képes otthonról végzett munka keretében ellátni a feladatait, de ha nem, akkor egy bizonyos ideig

nem fog tudni munkába állni. További munkaügyi döntésekkel is elő kell segíteni a munkavállalók védelmét.

A koronavírussal igazoltan megfertőződöttek ennél jóval tovább fognak hiányozni és lesznek munkaképtelenek, a súlyosan megbetegedő munkatársak esetében pedig előfordulhat, hogy hosszabb rehabilitációra lesz szükségük, még azután is miután felgyógyultak a fertőzéstől. Emellett bizonyos munkavállalók azért is hiányozhatnak, mert gondoskodniuk kell egy rokonukról, családtagjukról.

- Ha a munkavállalók jelentős hányada – akár ideiglenesen – kiesik a munkából, az megnehezítheti a tevékenységek folytatását. Bár a rendelkezésre álló munkavállalóknak rugalmasnak kell lenniük, fontos, hogy ne kerüljenek olyan helyzetbe, amely veszélyezteti az egészségüket vagy a biztonságukat. A lehető legkevesebb többletmunkát hárítsuk rájuk, és biztosítsuk, hogy ez az időszak ne tartson túl sokáig.
- A közvetlen felettesek fontos szerepet játszanak a helyzet nyomon követésében és annak biztosításában, hogy az egyes munkavállalók ne legyenek túlterheltek.
- Tartsuk be a munkaidőre és a pihenőidőre vonatkozó szabályokat és megállapodásokat, és tartsuk tiszteletben a munkavállalók azon jogát, hogy a szabadidejükben ne a munkával foglalkozzanak.
- Amikor a munkát a csökkentett munkaerő-állományhoz igazítjuk – például új módszerek és eljárások bevezetésével, valamint a szerep- és felelősségi körök megváltoztatásával – mérlegeljük, hogy a személyzetnek szüksége van-e további képzésre és támogatásra, és biztosítsuk, hogy minden munkavállaló képes legyen ellátni a számára kijelölt feladatot.
- Képezzük át a rendelkezésre álló munkavállalókat az alapvető funkciók ellátására, hogy a munkahelyek, munkakörök akkor is működhessenek, ha fontos szerepet betöltő munkavállalók hiányoznak.
- Ha ideiglenes személyzetet alkalmazunk (diákmunkás, kölcsönzött munkavállaló), akkor fontos tájékoztatni őket a munkahelyi kockázatokról, és szükség esetén képzést kell biztosítani számukra.

Az otthonról dolgozó munkavállalók kezelése

A munkavállalókat ösztönözhetjük, de akár kötelezhetjük is, hogy dolgozzanak otthonról, amennyiben munkájuk jellege ezt lehetővé teszi. Az otthoni munkakörnyezet átalakításának mértéke a munkavállaló helyzetétől, valamint az átalakításhoz rendelkezésre álló időtől és erőforrásoktól függ.

- Engedélyezzük a munkavállalóknak, hogy ideiglenesen hazavigyék magukkal azokat a felszereléseket, amelyeket a munkahelyen használnak (ha nem tudnak saját maguk elvinni őket, vegyük fontolóra az eljuttatásuk megszervezését). Idetartozhat például a számítógép, a monitor, a billentyűzet, az egér, a nyomtató, a szék, a lábtámasz, a lámpa vagy hasonló tárgyak. Vezessünk erről nyilvántartást, hogy ki mit vitt haza, hogy később szervezeten folytatódhasson a munka.
- Ösztönözzük a munkavállalókat arra, hogy rendszeresen (pl.: óránként 10 perc) szünetet tartsanak, felálljanak, megmozgassák a tagjaikat, és kinyújtózzanak.
- A tele- és videokonferencia-eszközök elengedhetlenné válhatnak a munkavégzéshez, de nehézségek forrásai is lehetnek, ha a munkavállalók nincsenek hozzászokva a használatukhoz, ebben az esetben oktassuk őket.
- Biztosítsuk, hogy minden szinten megfelelő legyen a kommunikáció, és hogy az otthonról dolgozókhöz is eljussanak az információk. Ez magában foglalja a felső vezetés által átadott stratégiai információkat és a közvetlen felettesek feladatait, és nem szabad megfeledezni a munkatársak közötti alapvető szociális interakciók fontosságáról sem. Míg az előzőekre sort lehet keríteni előre beütemezett online értekezletek keretében, az utóbbira online csevegések vagy „virtuális kávézások” révén buzdíthatjuk a munkavállalókat.

- Ne becsüljük alá annak kockázatát, hogy a munkavállalók elszigetelve és nyomás alatt érzik magukat, ami támogatás hiányában mentális egészségügyi problémákhoz vezethet.
- Fontos, hogy a vezetők eredményesen kommunikáljanak, valamint a munkatársakkal együtt támogatást nyújtsanak másoknak, ahogyan a munkatársakkal való kapcsolattartás is elengedhetetlen. Vegyük fontolóra a rendszeres online személyzeti értekezletek vagy csapatmegbeszélések szervezését, illetve, ha elkezdődött a munkába való fokozatos visszatérés, alakítsunk ki rotációt arra vonatkozóan, hogy ki lehet jelen a munkahelyen.
- Előfordulhat, hogy munkavállalónk partnere, családtagja távmunkában/home office-ban dolgozik, az iskolák bezárása miatt gondoskodnia kell a gyermekeiről, vagy a gyermekeknek távolról kell csatlakozniuk ahhoz, hogy folytathassák tanulmányaikat. Másoknak esetleg idős, krónikus betegségben szenvedő vagy karanténban lévő személyeket kell ellátniuk. Ilyen körülmények között a vezetőknek rugalmasan kell hozzáállniuk a munkaidőhöz és a személyzet termelékenységéhez, és tudatosítaniuk kell a munkavállalókban, hogy megértik őket és alkalmazkodnak a helyzethez.
- Segítsük a munkavállalókat a munka és a szabadidő közötti egészséges határvonalak meghúzásában azáltal, hogy egyértelműen közöljük, mikor kell dolgozniuk és rendelkezésre állniuk.

A munkavállalók bevonása

A munkavállalók és a munkavédelmi képviselők részvétele a munkahelyi egészség és biztonság kezelésében jogi kötelezettség.

A munkavállalókkal, és/vagy a munkavédelmi képviselővel időben konzultáljunk a tervezett változtatásokról, valamint arról, hogy hogyan működnek majd a gyakorlatban az ideiglenes folyamatok.

Meg kell továbbá vizsgálni azt is, hogy miként biztosítható, hogy a diákmunkások, a kölcsönzött munkavállalók és az alvállalkozók ugyanazokhoz az információkhoz férjenek hozzá, mint a közvetlen alkalmazottak.

A munkavállalók oktatása

A munkáltatónak oktatás keretében gondoskodnia kell arról, hogy a munkavállaló munkába álláskor, munkahely vagy munkakör megváltozásakor, valamint az egészséget nem veszélyeztető és biztonságos munkavégzés követelményeinek változásakor, elsajátítsa és a foglalkoztatás teljes időtartama alatt rendelkezzen az egészséget nem veszélyeztető és biztonságos munkavégzés elméleti és gyakorlati ismereteivel, megismerje a szükséges szabályokat, utasításokat és információkat.

Az oktatási tematika összeállítása:

Az általános tudnivalók ismertetésén, a munkahelyre vonatkozó speciális tudnivalókon, a munkakörre vonatkozó speciális tudnivalókon kívül ki kell térni az új koronavírus okozta fertőzések (COVID-19) megelőzésére, a kialakult helyzet kezelésére.

- Általános tudnivalók a kórokozóval kapcsolatosan (jellemzője, fertőzés kialakulása, terjedése és tartama, lappangási idő, tünetek, veszélyeztetett csoport)
- Megelőzés (saját magunk és a környezetünkben tartózkodók védelme érdekében tett intézkedések, hatósági intézkedések, a munkahely intézkedései, egyéni védelem)

- Mi a teendő:
 - Tünetek észlelésekor (otthon, munkahelyen).
 - Utazással kapcsolatban.
 - Fertőzöttség esetén (magánszemélyként, munkavállalóként).
- Védekezés (kollektív, egyéni, egyéni védőeszközök és használatuk)

A betegségen átesett munkavállalókról való gondoskodás

Azok a munkavállalók, akik súlyosan megbetegedtek, azután is különös figyelmet igényelhetnek, hogy munkavégzésre alkalmasnak nyilvánították őket.

Az ilyen munkavállalók munkavégzését a helyzethez kell alakítani, és szabadságra lehet szükségük az elrendelt fizioterápia miatt. Azok a munkavállalók, akiket az intenzív osztályon kellett kezelni, sajátos kihívásokkal küzdhetnek. A munkába való visszatérésük módjáról és időzítéséről a munkavállaló orvosának, valamint adott esetben a foglalkozás-egészségügyi orvosnak kell tanácsot adnia, főként az alábbi tünetek észlelésekor:

- Izomgyengeség. Ez annál súlyosabb lehet, minél hosszabb időt töltött valaki az intenzív osztályon. A csökkent izomkapacitás például légzőszervi panaszokban is megmutatkozhat. Egy másik gyakori, de ritkábban felismert jelenség a poszt-intenzív-terápiás szindróma (z intenzív osztályra kerülő személyek nagyjából 30–50%-ánál alakul ki ez a poszttraumás stressz-zavarhoz hasonló állapot).
- Memória- és koncentrációs zavarok. Miután az érintett újra munkába állt, gyakran nem ismerik fel a tüneteket. A tünetek közé tartoznak a memória- és koncentrációs zavarok, a feladatok kielégítő ellátása terén mutatkozó nehézségek, valamint a rosszabb problémamegoldó készségek.

A foglalkozás-egészségügyi szakemberek feladata, hogy tanácsot adjanak a betegségen átesett munkavállalókról való gondoskodással, és a munkájuk esetleges átalakításával kapcsolatban. Ha nem rendelkezünk foglalkozás-egészségügyi szolgálattal, ezeket a kérdéseket érzékenyen kell kezelni, és tiszteletben kell tartani a munkavállalók magánélethez és titoktartáshoz fűződő jogát.

Legyünk tudatában annak a kockázatnak, hogy a Koronavírus-betegségben szenvedő munkavállalók megbélyegzést és megkülönböztetést élhetnek át.

A munkáltatók teendői:

- A bejáratnál, illetve más, jól látható helyen plakátok, tájékoztatók elhelyezése.
- A dolgozók ellátása papír zsebkendővel és műanyag zacskóval bélelt szemetesládákat (hogy azok tartalmát érintése nélkül lehessen üríteni).
- A munkavállalók tájékoztatása: gyakori kéztisztításra, legalább 20 másodperces szappanos kézmosással vagy legalább 60-95% alkoholt tartalmazó kézfertőtlenítővel való ellátása.
- A közösségi térben szappan és víz, illetve alkoholos kézfertőtlenítő kihelyezése.
- Tájékoztassa röviden a dolgozókat, alvállalkozókat és ügyfeleket arról, hogy mindenkinek otthon kell maradnia, akinél akár csak enyhe köhögés vagy hőemelkedés ($\geq 37,3^{\circ}\text{C}$) jelentkezik. Akkor is otthon kell maradniuk (vagy otthonról dolgozniuk), ha akár olyan egyszerű (pl. lázcsökkentő, fájdalomcsillapító) gyógyszert kellett szedniük, melyek elfedhetik a fertőzés tüneteit.
- Azonnal haza kell mennie, s kapcsolatba kell lépnie háziorvosával annak a dolgozónak, akinél influenza-szerű tünetek (pl. köhögés, légszomj, láz) alakulnak ki. Ha felmerül a gyanú, hogy a munkavállalók koronavírus-fertőzöttel kerültek kapcsolatba, akkor kövessék az ajánlásokat.

- Rutinszerűen takarítsanak minden gyakran érintett felületet a munkahelyen, mint a munkaállomások, pultok és kilincsek. Amennyiben a vírus ellenes hatásuk megfelelő, akkor használják az adott szokásos tisztítószerüket, s tartsák be a címkéjükön feltüntetett előírásokat (pl. behatási idő).
- Biztosítson eldobható (fertőtlenítő) törlőkendőket, hogy a dolgozók maguk is letörölhessék a gyakran használt felületeket (pl. kilincsek, billentyűzetek, távirányítók, asztalok).
- A zárt helyen, másokkal való munkavégzés esetén, vagy amikor nem lehet a biztonságos távolságot megtartani a többi embertől, biztosítson maszkot a dolgozók részére.

Teendők a munkahelyen fertőzés esetén (feltételezhető vagy igazolt)

- Ha munkavállaló vagy hatókörben tartózkodó rosszul lesz és felmerül a fertőzöttség gyanúja
 - Olyan helyen kell elkülöníteni, ahol legalább két méterre van az emberektől, és kerülje a felületek és tárgyak érintését.
 - Amennyiben lehetséges, olyan szobát vagy területet kell találni, melyet ajtóval lehet elzárni, mint például egy iroda.
 - Lehetőség szerint nyissunk ablakot a szellőzéshez.
 - A magát rosszul érző személy a saját mobiltelefonján hívja fel háziorvosát. Sürgősség (súlyos rosszullét, sérülés vagy életveszély) esetén a 112-t, vagy a 104-et hívjuk.
 - Fontolja meg azon személyek beazonosítását, akiknek az állapota a súlyos betegség kialakulásának különös kockázatával jár. Számukra további elővigyázatossági tanácsok adása merülhet fel.
 - Azonnal haza kell mennie, s kapcsolatba kell lépnie háziorvosával annak a dolgozónak, akinél influenza-szerű tünetek (pl. köhögés, légszomj, láz) alakulnak ki. Ha felmerül a gyanú, hogy a munkavállalók koronavírussal fertőzöttel kerültek kapcsolatba, akkor kövessék a fentiekben való útmutatást.
- Ha feltételezhetően fertőzött járt nemrég a munkahelyen

A gyanított esetek kontaktjaival kapcsolatban kövesse a nemzeti hatóság iránymutatásait. Előfordul, hogy az illetékes közegészségügyi hatóság felkeresi a munkahelyet.

Az illetékes közegészségügyi hatóság és a munkahelyi vezető értékeli a felmerülő kockázatokat. A kockázatértékelés alapján adnak iránymutatást a munkavállalók és az ügyfelek kezelésével kapcsolatban.

Az illetékes közegészségügyi hatóság az érintett személlyel közvetlenül is felveszi a kapcsolatot, hogy tájékoztatást adjon a karanténról, illetve, hogy beazonosítsák a további kontakt személyeket, akiket megfelelő tanácsokkal látnak el.

Ha egy munkavállalónál koronavírus fertőzés igazolódik, akkor a munkáltatónak – a bizalmasság megtartása mellett – értesítenie kell a munkatársakat arról, hogy lehetséges, hogy a munkahelyen koronavírus expozíciónak voltak kitéve.

Az igazolt koronavírussal fertőzött munkatárssal kapcsolatba került dolgozókat a hatóságok, illetve a cég eljárásrendje alapján utasításokkal kell tájékoztatni a teendőkről.

A közösségi terek, mint az irodák vagy mellékhelyiségek takarításáról az illetékes közegészségügyi hatóságok adnak iránymutatást.

Értesítsék munkáltatójukat azon dolgozók, akik jól vannak, de koronavírussal fertőzött beteg családtagjuk van otthon. A lehetséges expozíciójuk értékelése és a szükséges teendők kapcsán a közegészségügyi hatóság útmutatása az irányadó.
- Amikor a munkahelyen igazolt koronavírussal fertőzött személlyel kerültek kapcsolatba az emberek

Ha a munkahelyen pozitív esetet sikerült igazolni, az illetékes közegészségügyi hatóság fog útmutatást adni.

A kontakt személyek nem tekintendők esetnek, s amennyiben jól érzik magukat, akkor nagyon valószínűtlen, hogy másokra terjesszék a betegséget:

- A találkozástól számított 14 napos otthoni karantént rendelnek el azoknak, akik közeli kapcsolatba kerültek egy igazolt esettel.
- Az egészségi állapot figyelemmel kísérésén kívül nincs szükség semmilyen elővigyázatossági lépésre azon munkatársaknál, akik nem kerültek szoros kapcsolatba az eredeti igazolt esettel. Ők tovább dolgozhatnak.

- Irodák és közösségi terek takarítása, ahol gyanított vagy igazolt koronavírussal fertőzött esetek fordulnak elő

Minden olyan felületet meg kell tisztítani, mellyel egy tünetes személy kapcsolatba került, eldobható textíliákkal és a szokásos tisztítószerrel, a munkahelyi eljárásrend és gyakorlat szerint kell kitakarítani

- az összes felület és tárgy, mely láthatóan testváladékkal szennyezett,
- minden olyan terület, melynél a szennyeződés kockázat magas, mint például a mellékhelységek, kilincsek, telefonok.
- a takarítószemélyzet védelmére szükséges elővigyázatossági intézkedéseket hozni.
- Műanyag szemeteszákba kell dobni minden olyan hulladékot, amely a személlyel érintkezésbe került, ideértve a használt zsebkendőket, maszkot. Amikor megtelik, a zsák száját össze kell kötni. Ezután ezt a zsákot egy második műanyag zsákba kell helyezni és azt is hasonlóképpen lezárni. A zsákot biztonságos helyen, jelölve kell tárolni addig, amíg meg nem érkezik az eredmény.

Ha személy tesztje negatív, akkor a normál szeméttel kidobható.

Ha a személy pozitív, akkor a közegészségügyi hatóság előírása szerint kell eljárni.

- Értekezletek, rendezvények

- **ELŐTT**

- Fontolja meg, hogy valóban szükséges-e az értekezőlet vagy rendezvény – vagy elhalasztható, vagy helyettesíthető telefon vagy videókonferenciával. Csökkenthető-e a nagysága, hogy kevesebb legyen a résztvevők száma?
- Ellenőrizze le és kövesse a tervezett helyszín hatóságai által kiadott útmutatásokat.
- Készítse el és fogadtassa el az értekezőlet vagy esemény fertőzés megelőzési készütségi tervét.
- Győződjön meg és ellenőrizze le az olyan kulcsfontosságú partnerekkel való tájékoztatási és kommunikációs csatornákat, mint a közegészségügyi és egészségügyi ellátó hatóságok.
- Rendeljen előre elegendő ellátmányt és eszközt, ideértve a törlőkendőket és kézfertőtlenítőket minden résztvevő számára.
- Aktívan figyelje, hogy hol fordul elő koronavírus. Jelezze előre a résztvevőknek, hogy ha bármilyen tünetet észlelnek vagy nincsenek jól, akkor ne jelenjenek meg.
- Bizonyosodjon meg, hogy az eseményen minden szervező, résztvevő, vendéglátó és vendég megadja az elérhetőségeit: mobiltelefon szám, email és tartózkodási cím. Egyértelműen közölje, hogy ezek az adatok megosztásra kerülnek a helyi közegészségügyi hatósággal, ha bármelyik résztvevő feltételezhetően fertőző beteg lesz. Tartsa be az adatvédelmi előírásokat.
- Készítse el és fogadtassa el a cselekvési tervet arra az esetre, hogyha valaki koronavírus tüneteivel lesz rosszul.

➤ Az értekezlet vagy esemény SORÁN

- Adjon tájékoztatást – lehetőleg szóban és írásban is – a koronavírusról és a szervezők által hozott azon intézkedésekről, amelyek az eseményen résztvevők biztonságát szolgálják.
- Biztasson minden résztvevőt a gyakori kézmosásra vagy az alkoholos kézfertőtlenítő használatára.
- Biztosítson zsebkendőket és zárható szemeteseket azok kidobásukra.
- Telepítsen alkoholos kézfertőtlenítő adagolókat a helyszín kiemelt részein.
- Adjon meg olyan elérhetőséget vagy egészségügyi forróvonalat, amelyet a résztvevők tanácsért vagy tájékoztatás céljából felhívhatnak.
- Rendezze el úgy a székeket, hogy a résztvevők egymástól legalább két méter távolságra legyenek.
- Amikor csak lehetséges, nyisson ablakot és ajtót, hogy biztosan jól szellőzzön a helyiség.
- Ha bárki rosszul érzi magát, akkor kövesse a cselekvési tervet.

➤ Az értekezlet UTÁN

- Őrizze meg a résztvevők nevét és elérhetőségét legalább egy hónapig.
- A szervezőnek minden résztvevővel közölnie kell, ha valaki az értekezleten/eseményen gyaníthatóan koronavírussal fertőzött esetként kerül elkülönítésre. A résztvevőknek azt kell tanácsolni, hogy 14 napon keresztül figyeljék magukat tünetek megjelenésére, és ha rosszul érzik magukat, akkor maradjanak otthon és értesítsék az illetékes közegészségügyi hatóságot.

Tervezés a jövővel kapcsolatban

Készítsen az üzleti folytonosságot biztosító, megelőző, elhárító, felszámoló és rehabilitációs tervet arra az esetre, ha a cég működési helyén a közösségében járvány törne ki.

Tájékoztassa a tervről a munkavállalóit és azok képviselőit, illetve az alvállalkozóit és bizonyosodjon meg arról, hogy értik, hogy a terv szerint mit kell vagy nem szabad tenniük (Pl. a munkától való távolmaradás, tünetek észlelése).

A jövőbeli leállási és újraindítási eseményekre vonatkozó vészhelyzeti terveknek a kidolgozása vagy aktualizálása történjen meg legalább egy olyan ellenőrző lista formájában, amelynek a segítségével felkészülhetünk az ilyen jellegű jövőbeli eseményekre.

Érdemes fontolóra venni, hogy a távmunkát/home office-t hosszú távú munkamódszerként is bevezessük.

Honnan tájékozódjunk

A Koronavírus témájában többek között a következők minősülnek hivatalos információforrásnak:

- Magyar Kormány (koronavirus.gov.hu)
- Egészségügyi Világszervezet
- Európai Betegségmegelőzési és Járványvédelmi Központ
- Európai Bizottság
- Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség

Tájékoztassuk munkavállalóinkat, hogy a munkahelyünkre vonatkozó hiteles információkat melyik munkatársunktól (melyik vezetőtől, leginkább az első számú vezetőtől) kapják majd meg, máshonnan származó információt ne tekintsenek hivatalosnak.

Melléklet

A közegészségügyi a közegészségügyi hatóság előírása a Nemzeti népegészségügyi Központ honlapján
Eljárásrend a 2020. évben azonosított új koronavírussal kapcsolatban - 2020.09.21. alatt található.

Elérése: <https://www.nnk.gov.hu/index.php/koronavirus-tajekoztato/567-eljarasrend-a-2020-evben-azonositott-uj-koronavirussal-kapcsolatban>