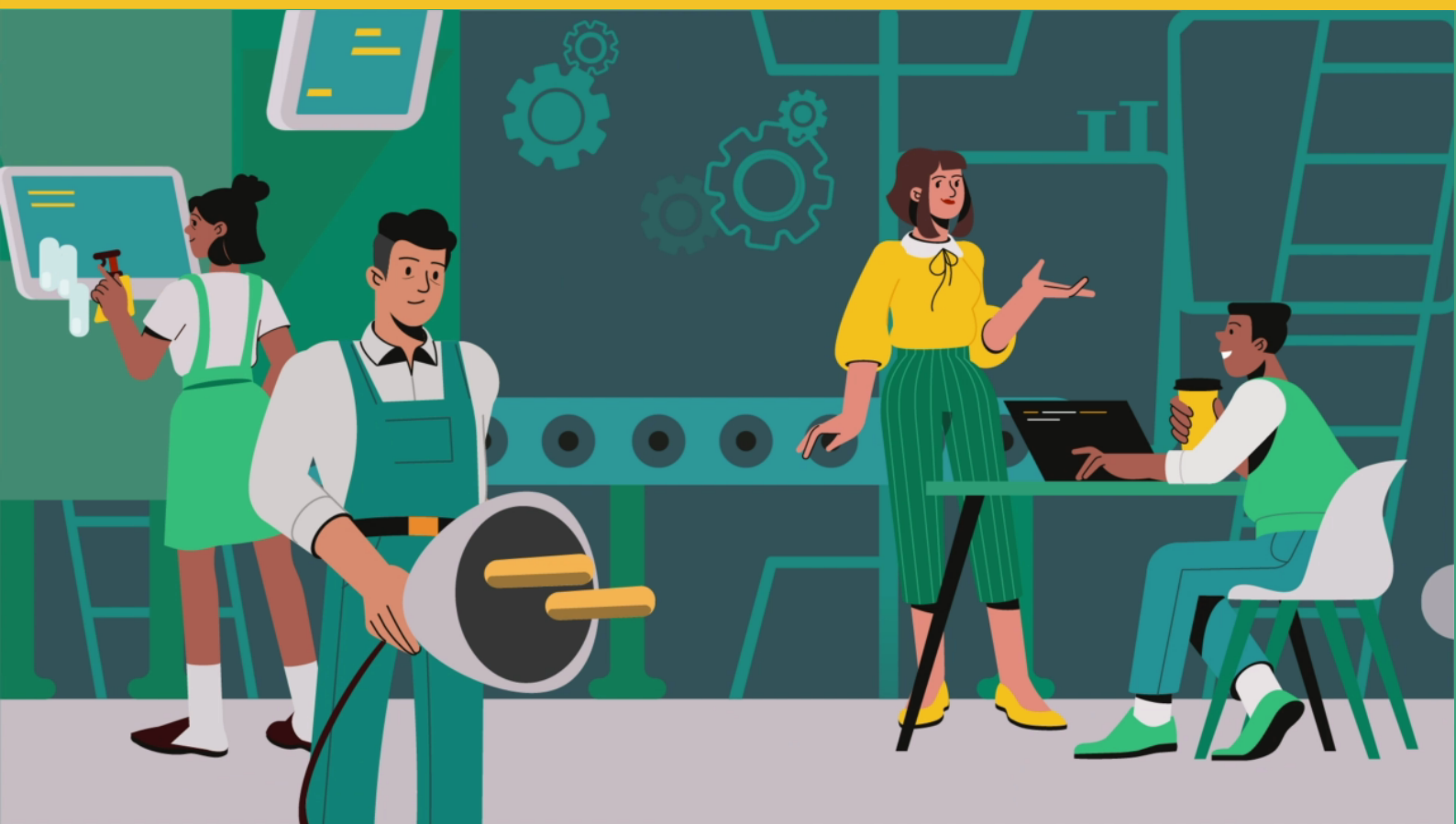


Infecțiile cu transmitere aeriană la locul de muncă

Ghid practic

Capitolul 2

Măsuri de protecție - ce trebuie să facă angajații



În calitate de angajați, am fi tentați să credem că toată responsabilitatea privind sănătatea și securitatea la locul de muncă este în sarcina angajatorului.

Într-adevăr, o mare parte din responsabilitățile privind sănătatea și securitatea la locul de muncă revin angajatorului, dar există o serie de obligații care revin angajatului. Dacă responsabilitățile angajatorilor sunt direcționate în principal către organizarea programelor de securitate și luarea măsurilor pentru reducerea riscului, responsabilitățile angajaților țin de respectarea măsurilor impuse și folosirea corectă a echipamentelor.

Pe lângă responsabilitatea pentru propria sănătate, în calitate de angajați avem responsabilitate și în ceea ce privește colectivul în care lucrăm. Angajatorul este cel care pune la dispoziția angajaților măsurile de securitate și sănătate în muncă pe care aceștia au obligația de a și le însuși și respecta.

Obligațiile angajaților conform legislației

Angajații își vor desfășura activitatea în așa fel încât să nu expună la pericole de accidentare sau îmbolnăvire profesională persoana proprie sau alți angajați, în conformitate cu pregătirea și instruirea în domeniul protecției muncii primită de la angajatorul său. În acest scop angajații au următoarele obligații:

- 😊 să-și însușească și să respecte normele și instrucțiunile de protecție a muncii și măsurile de aplicare a acestora;
- 😊 să utilizeze corect echipamentele tehnice, substanțele periculoase și celelalte mijloace de producție;
- 😊 să nu procedeze la deconectarea, schimbarea sau mutarea arbitrară a dispozitivelor de securitate ale echipamentelor tehnice și ale clădirilor, precum și să utilizeze corect aceste dispozitive;
- 😊 să aducă la cunoștință conducătorului locului de muncă orice defecțiune tehnică sau altă situație care constituie un pericol de accidentare sau îmbolnăvire profesională;

-  să aducă la cunoștința conducătorului locului de muncă în cel mai scurt timp posibil accidente de muncă suferite de persoana proprie sau de alți angajați;
-  să oprească lucrul la apariția unui pericol iminent de producere a unui accident și să informeze de îndată conducătorul locului de muncă;
-  să refuze întemeiat executarea unei sarcini de muncă dacă aceasta ar pune în pericol de accidentare sau îmbolnăvire profesională persoana sa sau a celorlalți participanți la procesul de producție;
-  să utilizeze echipamentul individual de protecție din dotare, corespunzător scopului pentru care a fost acordat;
-  să coopereze cu angajatorul și/sau cu angajații cu atribuții specifice în domeniul securității și sănătății în muncă, atât timp cât este necesar, pentru a da angajatorului posibilitatea să se asigure că toate condițiile de muncă sunt corespunzătoare și nu prezintă riscuri pentru securitate și sănătate la locul său de muncă;
-  să coopereze cu angajatorul și/sau cu angajații cu atribuții specifice în domeniul securității și sănătății în muncă, atât timp cât este necesar, pentru realizarea oricărei sarcini sau cerințe impuse de autoritatea competentă pentru prevenirea accidentelor și bolilor profesionale;
-  să dea relații din proprie inițiativă sau la solicitarea organelor de control și de cercetare în domeniul protecției muncii;

Ce riscăm dacă respirăm împreună cu alte persoane, în spații neaerisite



La serviciu petrecem de regulă 8 ore pe zi, 5 zile pe săptămână. Pe lângă acestea, mai petrecem timp în transportul în comun spre locul de muncă și înapoi spre casă.

Dacă lucrăm într-un spațiu închis cu mai mulți colegi și mergem la serviciu cu transportul în comun, înseamnă că ne expunem zilnic riscului de a ne îmbolnăvi de o boală care se transmite pe calea aerului; răceala, gripa, COVID-19 sau tuberculoza sunt dintre cele cu risc mai mare de transmitere.



O ocupație este cu atât mai riscantă din punct de vedere al îmbolnăvirii, cu cât presupune perioade mari de timp petrecute în spații închise, cu mai multe persoane.

Cum reducem riscul de îmbolnăvire



Lucrăm 8 ore pe zi cu mai mulți colegi în același birou sau atelier. Prezența mai multor persoane în același spațiu impune respectarea anumitor reguli elementare de igienă. Fiecare dintre noi putem face câteva lucruri simple ca să contribuim la binele comun - aerisirea încăperilor, păstrarea curățeniei, igiena personală.

Dacă este cazul, putem cere angajatorului să se preocupe ca aceste măsuri să fie respectate de către toți angajații. De asemenea, putem cere angajatorului să organizeze activități de informare a angajaților pe tema răspândirii bolilor contagioase la locul de muncă.



Aerisiera spațiului de lucru minim 10 minute la fiecare oră.

Deschizând larg ferestrele ajutăm la recircularea aerului, iar microbii sau virusurile se disipează și își reduc concentrația.

Cu cât este mai mică concentrația microbilor în aer, cu atât mai mici sunt șansele să ne îmbolnăvim. Aerisirea încăperilor și a mijloacelor de transport, în general a spațiilor în care respiră mai multe persoane, este esențială pentru prevenirea îmbolnăvirii. Aerisirea spațiilor reduce riscul de transmitere a infecțiilor respiratorii și reduce riscul de îmbolnăvire de tuberculoză.



Dacă geamurile nu se pot deschide pentru că au fost concepute astfel la anumite clădiri, se recomandă folosirea unui filtru de aer și a lămpilor cu raze ultraviolete (UV), tehnologii moderne ce pot îmbunătăți semnificativ calitatea aerului pe care îl respirăm.

Dacă nu putem deschide ferestrele, e bine să ne asigurăm cumva că aerul circulă – se pot utiliza aparate de filtrat aerul sau ventilatoare. Hota sau ventilatorul de la baie pot să nu scoată aerul afară dacă nu sunt prevăzute cu sisteme de extracție, dar scad concentrația de microbi din aer, deci le putem utiliza și pe acestea.

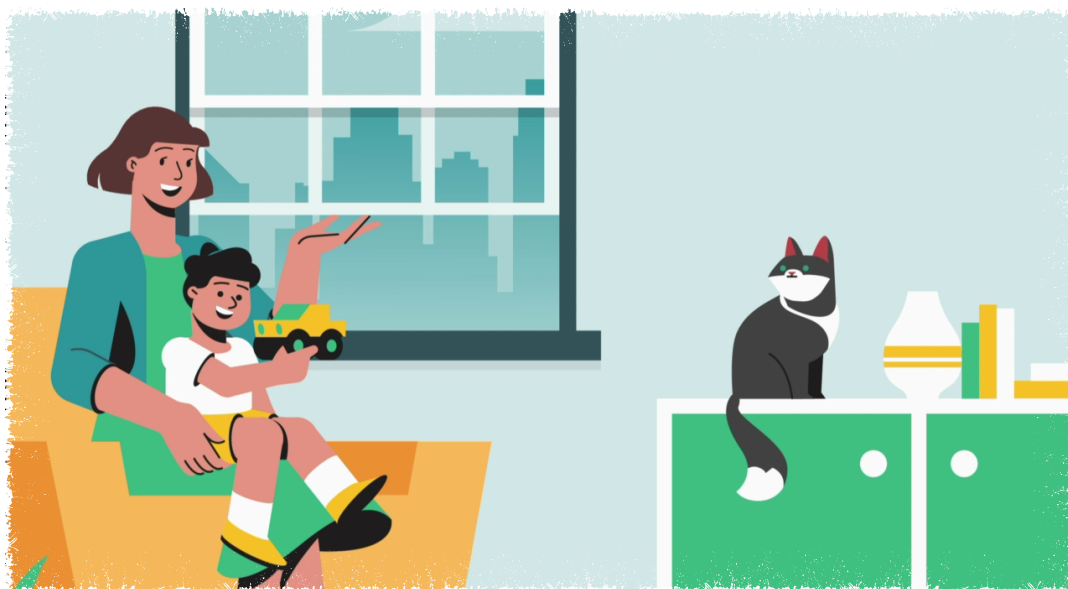


Dacă avem un ventilator, acesta nu trebuie îndreptat spre persoanele din încăpere, pentru că poate duce către acestea aer contaminat; cel mai bine este să îl direcționăm spre exterior.

Dacă se pot deschide geamurile, este ideal să o facem. Poate ne displace că se face puțin curent și scade temperatura în încăpere, dar am redus riscul de îmbolnăvire.

Nu doar la serviciu, ci și acasă este recomandat să aerisim bine încăperile, să deschidem cât mai larg ferestrele și ușile, indiferent de anotimp, pentru a permite să intre aer proaspăt. Specialiștii spun că este indicat să aerisim locuința de cel puțin două ori pe zi, câte 10-15 minute, dimineața și seara sau imediat după ploaie, când aerul de afară a fost îmborsătit.

Când deschidem geamurile, trebuie să ne asigurăm că nu există risc de accidente sau cădere, mai ales pentru copii sau animale de casă – câini, pisici.

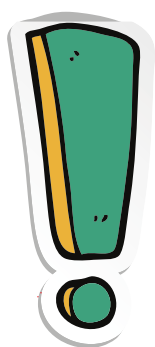


Mentineră curăteniei în spațiul în care lucrăm

Curătenia este primul pas în asigurarea unui mediu sănătos, atât acasă, cât și la orice loc de muncă. Praful și suprafețele necurățate pot menține bacteriile și virusurile și pot ajuta la transmiterea lor de la o persoană la alta.

Pentru a păstra curătenia, este necesar să aspirăm praful și să curățăm suprafețele și spațiile de lucru, cu apă și substanțe de curătenie (detergent, săpun) potrivite tipului de suprafață (birou, telefon, mânerle ușilor, rafturi, etc). Curătenia la locul de muncă trebuie făcută zilnic și ori de câte ori este nevoie.

Chiar dacă spațiul de lucru este curat, acesta trebuie și dezinfectat și igienizat. Alcoolul și soluțiile cu clor sunt la îndemâna noastră pentru igienizarea spațiului. Atenție totuși, nu toate obiectele pot fi dezinfectate cu clor sau alcool, deoarece aceste substanțe le pot deteriora sau chiar distruge.



De reținut!

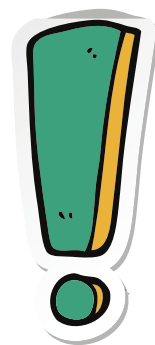
Un spațiu nu poate fi igienizat sau dezinfectat, atâta vreme cât nu a fost curățat temeinic înainte.

Purificatoarele de aer și lămpile cu radiații UV sunt instrumente moderne pentru igienizare și dezinfectare, dar trebuie să fie montate corect (înălțimea corectă, raza de acțiune suficient de mare etc.) și utilizate conform instrucțiunilor și în condiții de siguranță.

Particulele de praf pot repune în circulație microbi și virusuri, așa că o curățenie a podelelor și a spațiilor de lucru va împiedica acest lucru.

De reținut!

Podelele acoperite cu mochetă sau covoare adună mai ușor praful și trebuie curățate mai des.



Unele obiecte sau locuri sunt atinse frecvent de mai multe persoane – un aparat de telefon fix, mânerul ușilor, butoanele de la lift, imprimanta etc. Unele dintre bolile cu transmitere aeriană (gripa, COVID-19) se pot contracta și de pe suprafețe dacă au fost atinse de o persoană bolnavă. Atunci când o altă persoană atinge aceste suprafețe contaminate și duce apoi mâna la gură, la ochi sau la nas, permite ca microbii să pătrundă în organism.

Mentținerea igienei personale

Oricine știe că spălatul pe mâini este o măsură simplă care poate face diferența între a fi sănătos sau bolnav. Cu toate acestea, dacă nu ne vom spăla pe mâini cel puțin 20 de secunde și dacă nu ne vom șterge corect, pe un prosop curat sau cu unul de unică folosință, rezultatul va fi cel mai probabil, nul.

Spălarea frecventă a mâinilor cu apă și săpun timp de cel puțin 20 de secunde s-a dovedit o măsură eficientă pentru [reducerea riscului de îmbolnăvire de gripă](#) și COVID-19.

Așadar, spală-te pe mâini imediat ce ai ajuns la serviciu, ori de câte ori ai atins o suprafață atinsă de multe persoane, înainte de masă, după utilizarea toaletei, după ce ai folosit mâna să îți acoperi nasul și gura pentru strănut sau tuse.



Dacă te simți rău, ai simptome de boală respiratorie – poartă o mască de uz medical, și mai ales, folosește-o corect, nu este un accesoriu la modă, este scutul tău împotriva infecțiilor respiratorii.

Numeroase [studii efectuate în Statele Unite](#) au demonstrat eficiența măștilor medicale în reducerea transmiterii COVID-19 în colectivități și în reducerea bolilor infecțioase respiratorii în general.

Când tușim: pentru a nu răspândi în aer particule infecțioase, ideal este să tușim în șervețel de unică folosință, apoi îl aruncăm imediat la coșul de gunoi. Dacă nu avem șervețel la îndemână, ne acoperim gura și nasul cu cotul sau, dacă am folosit mâna, ne spălăm imediat pe mâini, cu apă și săpun, înainte de a atinge alte obiecte. Putem folosi și gel dezinfectant dacă nu este posibil să ne spălăm imediat pe mâini cu apă și săpun.



Am simptome respiratorii. Ce pot să fac



în funcție de starea mea, mă îngrijesc sau lucrez de acasă, evit contactul cu alte persoane, explic angajatorului meu că este posibil să am o infecție respiratorie transmisibilă



merg la medic imediat ce se poate, având grijă să port mască în taxi sau în transportul în comun



mențin curat spațiul de locuit, aerisesc frecvent camera în care stau



urmez indicațiile medicului, nu iau medicamente pe care nu le-a prescris medicul



mă informez din surse avizate – în principal de la medic



dacă este necesar, cer ajutor unui psiholog pentru a trece mai ușor peste această perioadă

NU UITA:

Dacă ai grijă de sănătatea ta, îi protejezi și pe cei dragi de îmbolnăvire!



Ca angajați, avem o serie de drepturi în caz de boală. Dintre acestea, cele mai cunoscute și folosite sunt dreptul la concediu medical și dreptul la confidențialitatea diagnosticului.

Pe lângă responsabilitatea pentru propria sănătate, în calitate de angajați avem o responsabilitate și în ceea ce privește colectivul în care lucrăm.

De reținut!

În ceea ce privește bolile care se transmit pe calea aerului, pe lângă responsabilitatea morală de a-ți proteja colegii, ai și o responsabilitate legală. Codul Penal (Legea nr. 286 din 2009) prevede la articolul 352 că transmiterea, prin orice mijloace, a unei boli infecto-contagioase se pedepsește cu închisoarea, în funcție de gravitatea faptei.



Ce riscăm dacă respirăm împreună cu alte persoane, în spații neaerisite



Ajutându-i pe ceilalți ne ajutăm și pe noi. Îi putem recomanda colegului/colegei să meargă la medic cât se poate de repede. Deseori oamenii nu se gândesc la o boală serioasă atunci când au simptome cum e tusea, e mai ușor să găsească explicații simple pentru astfel de simptome: „am băut ceva rece”, „am fumat mai mult”.

Cu cât o persoană ajunge mai târziu la medic, cu atât recuperarea va fi mai dificilă, iar riscul de a transmite boala și altor persoane e mai mare.

Dacă avem colegi care au sau au avut tuberculoză sau COVID, îi putem ajuta să treacă mai ușor peste boală oferindu-le suport emoțional: le putem transmite mesaje de încurajare, îi putem întreba cum se simt, dacă au nevoie de ceva, îi încurajăm să respecte tratamentul prescris de medic. Sub nicio formă nu îi acuzăm că s-au îmbolnăvit!

De reținut!

Tuberculoza se vindecă, dar tratamentul trebuie urmat până la capăt, așa cum spune medicul!



După ce s-a vindecat și a revenit la serviciu, îl putem ajuta să se reintegreze, să își reia activitatea. Odată vindecată, persoana respectivă nu mai este contagioasă și nu mai prezintă vreun risc pentru ceilalți. Confirmarea vindecării se face prin teste medicale.

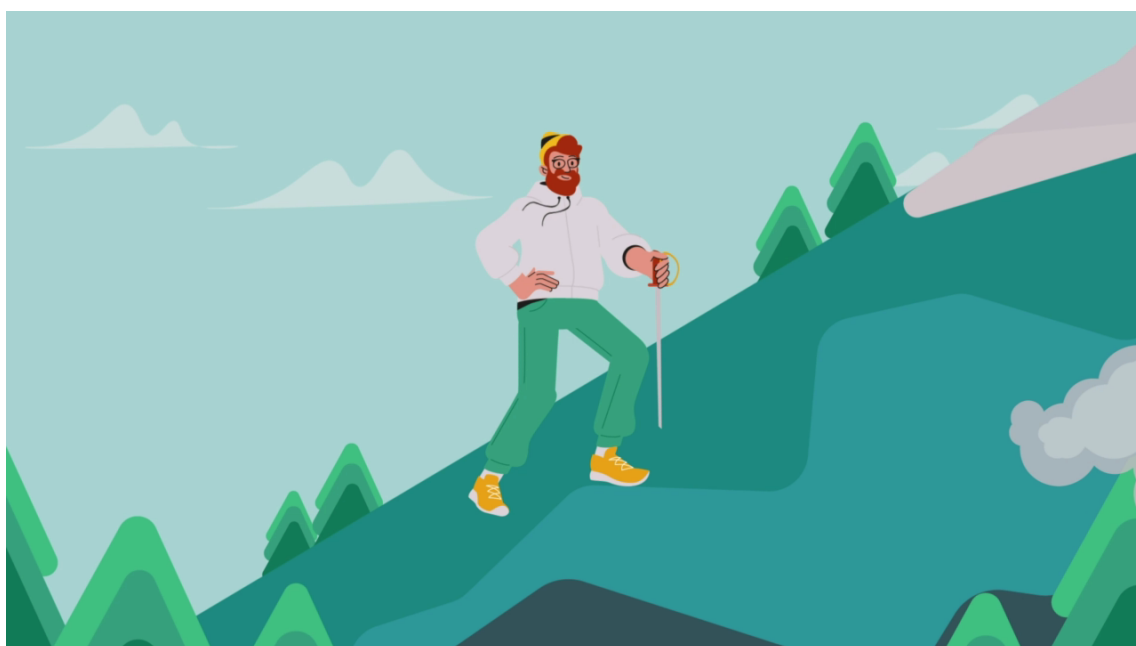
Cum ne menținem sănătatea plămânilor



Sănătatea plămânilor este o condiție de bază pentru un organism sănătos. Dacă plămânii nu funcționează bine, aceasta poate să ne afecteze și inima sau tensiunea arterială.

Problemele de sănătate a plămânilor ne fac să nu mai respirăm bine și ne reduc capacitatea de efort și rezistența la boli. Astfel, de exemplu, ne va fi mult mai greu să alergăm sau chiar să urcăm scările. De asemenea, problemele de respirație afectează calitatea somnului și, astfel, ne odihnim mai puțin. Sănătatea plămânilor are un impact major asupra calității vieții.

Studiile au dovedit că fumatul și poluarea aerului scad rezistența plămânilor la infecții. Pentru cine [dorește să renunțe la fumat](#), Programul Național STOP FUMAT oferă toate îndrumările de care are nevoie.



Sportul ajută atât inima, cât și plămânii. Dacă facem sport cel puțin 30 minute pe zi (alergare, baschet, tenis de masă etc) și nu fumăm, ne îmbunătățim semnificativ starea de sănătate a plămânilor și a inimii și ne creștem rezistența la boli. O persoană cu probleme de sănătate a plămânilor se va îmbolnăvi mai ușor și se va recupera mai greu decât una cu plămâni sănătoși.

Pune sănătatea pe primul loc, mergi la medic!

O campanie de informare derulată de Fundația Romanian Angel Appeal, în parteneriat cu Asociația pentru Sprijinirea Pacienților cu Tuberculoză Multidrog Rezistentă (ASPTMR) și Uniunea Națională a Organizațiilor Persoanelor Afectate de HIV/SIDA (UNOPA)