



INSTITUT ZA ZDRAVLJE I SIGURNOST HRANE

Fra Ivana Jukića 2, 72000 Zenica, Bosna i Hercegovina
tel.+38732 448 001 / fax.+38732 448 000
www.inz.ba / info@inz.ba / IDB 4218900490003

Zavod za javno zdravstvo
Služba za školsku higijenu

Broj: 02-918/20

Zenica, 16.03.2020. godine

Ministarstvo za obrazovanje, nauku, kulturu i sport ZDK (na uvid; putem fax-a)
Pedagoški zavod Zenica (na uvid; putem fax-a)

N/r direktora svih školskih ustanova na području ZDK (putem e-maila-a)
N/r svih prosvjetnih i drugih radnika u školama (putem školske oglasne table)

PREDMET: Preporuke za škole u vezi Coronavirus-a (Covid-19)

Poštovani prosvjetni radnici,

Bolest Covid-19 je uglavnom blaga, pogotovo za djecu i mlade. Međutim, može izazvati i ozbiljan oblik bolesti: oko 1 od 5 osoba koja se zarazi treba dobiti pomoć u bolnici. Zbog toga je potpuno normalno da se brinete kako će epidemija Covid-19 uticati na Vas, Vaše bližnje i Vaše kolege. Međutim, našu zabrinutost možemo usmjeriti u poduzimanje akcija kojima ćemo zaštititi sebe, svoje voljene i svoju zajednicu. Prvo i najvažnije je često i temeljito pranje ruku i pravilna respiratorna higijena. Drugo, budite informisani i pratite preporuke nadležnih zdravstvenih institucija i kriznih štabova.

Svjesni aktuelne situacije sa Coronavirus-om (Covid-19), ali i svih kontinuiranih preporuka koje dobijate od nadležnih ministarstava i kriznih štabova, kao i činjenice da školu trenutno djeca ne pohađaju, ipak Vam upućujemo preporuke u ime Službe za školsku higijenu Instituta za zdravlje i sigurnost hrane Zenica. U cilju zadržavanja kontinuiteta manje-više dobrog općeg sanitarno-higijenskog stanja školskih objekata u redovnim uslovima, upućujemo Vam preporuke koje bi Vam mogle biti od koristi i sada.

Preporuke za ličnu zaštitu i zaštitu ljudi u Vašem okruženju:

1. Često i temeljito perite ruke sapunom i vodom, najmanje 20 sekundi, ili sredstvima za čišćenje ruku na bazi 70%-tnog alkohola. Pranje ruku sapunom i vodom ili sredstvima za čišćenje ruku na bazi alkohola uklanja viruse koji mogu biti na Vašim rukama;
2. Potrebno je držati distancu od najmanje jedan metar između Vas i drugih ljudi, posebno onih koji kašlju i kišu. Kada neko kašlje ili kiše on izbacuje male kapljice koje mogu sadržavati virus. Ako ste preblizu možete udahnuti te kapljice uključujući Covid-19 virus ako je osoba koja kašlje eventualno zaražena;

3. Izbjegavajte dodirivati oči, nos i usta rukama, jer rukama dodirujemo brojne površine i rukama možemo pokupiti i viruse. Kontaminiranim rukama virus možemo prenijeti do očiju, nosa i usta odakle virus može ući u organizam i izazvati oboljenje;
4. Prilikom kašljanja ili kihanja prekrive usta i nos unutarnjom stranom lakta ili jednokratnom maramicom, a nakon korištenja maramicu odmah bacite u kantu za otpatke i oprati ruke. Respiratorne kapljice šire virus. Pridržavajući se navedenog štitite ljude oko sebe od virusa koji izazivaju prehladu, gripu i eventualno Covid-19;
5. Izbjegavajte veće grupe ljudi, javna okupljanja i boravak u zatvorenim javnim prostorima, jer se time smanjuje rizik od bolesti koje se prenose kapljičnim putem kao što su prehlada, gripa i eventualno Covid-19;
6. Ukoliko boravite na radnom mjestu, zamolite i organizujte kolege da se rasporedite u više prostorija u manjim grupama;
7. Izbjegavajte rukovanje, grljenje i poljupce, jer se rukovanje smatra bliskim kontaktom za širenje bolesti koje se prenose kapljičnim putem, te se zbog toga preporučuje da se ljudi što manje rukuju, na taj način smanjujući rizik potencijalnog prijenosa bolesti kao što su gripa i eventualno Covid-19;
8. Provjetravajte prostorije i boravite što više na otvorenom;
9. Ako imate simptome respiratorne infekcije (povišenu temperaturu, kašalj, kihanje) nosite medicinsku masku i telefonom se obratite svom ljekaru. Noseći masku štitite druge. Redovno obavještavajte Vaše zaposlenike, kolege, partnere i klijente da svaka osoba koja ima čak i blagi kašalj ili nisku temperaturu (37,3°C ili više) mora ostati kući. Kući trebaju ostati (ili raditi od kuće) osobe koje uzimaju lijekove kao što su paracetamol, ibuprofen ili aspirin, koji mogu prikriti simptome infekcije;

Pripremite svoje radno mjesto – jednostavni načini sprječavanja širenja Covid-19 na Vašim radnim mjestima:

1. Osigurajte da su na Vašem radnom mjestu sve površine čiste i higijenski ispravne. Koristite dezinfekcijska sredstva na bazi 70%-tnog alkohola;
2. Najmanje tri puta dnevno čistite dodirne tačke u zgradama, kao što su ručke na vratima, ručke na prozorima, slavine u toaletima i kuhinjama, tipke vodokotlića, daljinske upravljače, prekidače za struju, zvona na vratima, tipke u liftovima, pultove za prijem stranaka, te druge dodirne površine koje koristi veći broj osoba. Dodirivanje kontaminiranih površina od strane uposlenika i klijenata je jedan od glavnih načina širenja Covid-19;
3. Potrebno je brisati podove učionica, kao i podove školskih toaleta dezinfekcionim sredstvom, te druge slične površine, brisati školske klupe i stolice dezinfekcionim sredstvom, školske sale, te druge slične površine, uz vođenje evidencije o redovnom prebrisavanju dezinfekcionim sredstvom;
4. Najmanje dva puta dnevno čistite sve dodirne površine: radne površine, pametne i druge telefone, laptope, tastature i računare;
5. Prostorije za sastanke, edukacije i druge prostore gdje se okuplja veći broj osoba očistiti i prozračiti nakon svakog sastanka, a prozračiti i u toku sastanka. Redovno, najmanje dva puta dnevno, provjetravajte sve prostorije. Često provjetranje prostorija je mjera prevencije kapljičnih infekcija disajnih puteva;
6. Stavite sredstva za dezinfekciju ruku na vidljiva mjesta svuda u radnom okruženju, posebno na javna mjesta gdje ljudi imaju manje mogućnosti redovno prati ruke. Osigurajte da se ova sredstva redovno nadopunjavaju;

7. Za pranje ruku u toaletima osigurajte tekuću vodu, po mogućnosti toplu, i sapun, kao i papirnate ubruse za jednokratnu upotrebu;
8. Postavite kante za otpatke s poklopcem za sigurno odlaganje iskorištenih papirnatih ubrusa i drugog otpada u toaletima i drugim prostorijama. Uputu o pravilnom pranju ruku postavite na vidljivom mjestu u toaletu. Svakodnevno praznite korpe za smeće iz učionica, kancelarija i drugih prostorija;
9. Koristite telefone, video-konferencije i internet za poslovanje što je više moguće kao zamjenu za sastanke. Kada su sastanci neophodni, organizujte ih u što većim prostorijama, te ostavite dovoljan razmak (1-2 metra) između osoba. Izbjegavajte rukovanje, te držite distancu od najmanje 1 metar tokom razgovora;
10. Promovirajte dobru respiratornu higijenu u Vašim organizacijama. Postavite postere koji promoviraju respiratornu higijenu (kašljite i kišite u unutrašnju stranu lakta ili maramicu koju odmah nakon upotrebe treba baciti);
11. Redovno sprovodite mjere dezinfekcije na Vašem radnom mjestu, a mjere dezinsekcije i deratizacije (DDD postupci) provodit će se u skladu sa preporukama nadležnih;
12. Potrebna je i redovna kontrola zdravstvene ispravnosti vode za piće, što provode nadležne institucije, te provodite korektivne mjere koje budu preporučene u slučaju da voda eventualno nije za piće: zabrana upotrebe, natpis „Voda nije za piće“, obezbjeđenje alternativnog izvora zdravstveno ispravne vode, poduzimanje mjera za otklanjanje uzroka onečišćenja;
13. Poželjna je dodatna samoedukacija osoblja iz oblasti pružanja prve pomoći, uz održavanje ormarića prve pomoći popunjenim, kao i obnova znanja osoblja škole za korištenje protupožarnih aparata, uz održavanje protupožarnih aparata ispravnim.

Pratite preporuke koje izdaju nadležne zdravstvene institucije i ustanove na području BiH, FBiH i ZDK. Za sve informacije obratite se Institutu za zdravlje i sigurnost hrane Zenica (Zavod za javno zdravstvo) na dežurni broj telefona 062/894-569, ili porodičnom/obiteljskom ljekaru kako biste dobili dalje instrukcije. Kako biti kontuirano informisan:

- Informacije o aktualnoj epidemiološkoj situaciji i preporukama na području BiH, FBiH i ZDK možete pronaći na internet stranicama Instituta za zdravlje i sigurnost hrane Zenica (<https://inz.ba/>), kao i Federalnog ministarstva zdravstva (www.fmoh.gov.ba) i Zavoda za javno zdravstvo FBiH (www.zzjzfbih.ba);
- Najnovije informacije SZO o područjima širenja Covid-19 dostupne su na: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>, a upute SZO o Covid-19 na: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>.

Izvori informacija u ovom dokumentu su službene web stranice SZO, INZ, FMZ, ZZJZ FBiH.

Panika nije opcija, oprez jeste! Vaša Služba za školsku higijenu



Direktor Instituta:
Prim. dr. Senad Huseinagić