



INSTITUT ZA ZDRAVLJE I SIGURNOST HRANE

Fra Ivana Ujkića 2, 72000 Zenica, Bosna i Hercegovina
tel: +38732 443 540 / fax: +38732 443 530
www.inz.ba / info@inz.ba / IDB 421#900490003

Broj: *02-1340-1/20*
Zenica, 28.04.2020. godine

**Svim javnim i privatnim ustanovama za predškolski odgoj i obrazovanje u ZDK
N/r direktora**

PREDMET: Preporuke u vezi zaštite od Coronavirus-a (Covid-19)

Poštovani,

Svjesni aktuelne situacije sa koronavirusom, ali i kontinuiranih preporuka koje svi dobijamo od nadležnih ministarstava i kriznih štabova, ipak nam je svima potrebno s vremena na vrijeme podsjećanje, te vam upućujemo preporuke u ime INZ-a.

Preporuke se odnose na ličnu zaštitu i zaštitu ljudi u okruženju, ali i na pripremu svog radnog mjesta čime će svaki pojedinac na jednostavne načine doprinijeti sprečavanju širenja koronavirusa u našim lokalnim zajednicama.

Bolest Covid-19 je uglavnom blaga, pogotovo za djecu i mlade. Međutim, može izazvati i ozbiljniji tok bolesti. Zbog toga je potpuno normalno osjećati se zabrinuto u vezi toga kako će epidemija koronavirusa 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 sapunom i vodom najmanje 20 sekundi, dezinfekcija ruku sredstvom na bazi alkohola, pravilna respiratorna higijena (kihati i kašljati u lakat i koristiti masku i sl.), te održavanje fizičke udaljenosti od drugih osoba najmanje 1,5 do dva metra (sada popularni termin „socijalno distanciranje“). Od neprocjenjive je važnosti ostati kod kuće za vrijeme pandemije kad god je to moguće, a najčešće je uz malo organizacije zaista i moguće. Također, potrebno je biti informisan, ali pratiti preporuke isključivo nadležnih zdravstvenih institucija i kriznih štabova.

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 1,5 do dva metra 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 prekrivajte usta i nos unutarnjom stranom lakta ili jednokratnom maramicom, a nakon korištenja maramicu odmah bacite u kantu za otpatke i operite ruke sapunom, te ih dezinficirajte. 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 (balkon, terasa) ali bez bliskih kontakata s drugim ljudima;
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 ostanu kući. Kući trebaju ostanu (ili raditi od kuće) osobe koje uzimaju lijekove kao što su paracetamol, ibuprofen ili aspirin, koji mogu prikriti simptome infekcije. Pod ovim se ne misli na npr. aspirin koji srčani bolesnici uzimaju u svojoj redovnoj terapiji, nego ove vrste lijekova koje bi neko eventualno uzimao za „uklanjanje“ simptomata aktuelne prehlade koja možda može imati veze sa Covid-19.

PRIPREMITE SVOJE RADNO MJESTO I SVOJ DOM – JEDNOSTAVNI NAČINI SPRJEČAVANJA ŠIRENJA COVID-19 NA VAŠIM RADNIM MJESTIMA I U DOMOVIMA:

1. Osigurajte da su na Vašem radnom mjestu i u Vašem domu 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, zvana 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, kao i podove toaleta dezinfekcionim sredstvom, te druge slične površine, brisati stolove, klupe i stolice dezinfekcionim sredstvom, sale, te druge slične površine, uz vođenje evidencije o redovnom prebrisanju dezinfekcionim sredstvom;
4. Najmanje dva puta dnevno čistite sve dodirne površine: radne površine, pametne i druge telefone, laptope, tastature i računare;
5. Koristite telefone, video-konferencije, internet, viber grupe, razne multimedijalne komunikacione kanale i slično za poslovanje što je više moguće kao zamjenu za sastanke. Kada su sastanci neophodni, organizujte ih u što većim prostorijama, te ostavite dovoljan razmak (1,5-2 metra) između osoba. Izbjegavajte rukovanje, te držite distancu od najmanje 1,5 do dva metra tokom razgovora. 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;
6. Redovno, najmanje dva puta dnevno, provjetravajte sve prostorije. Često provjetranje prostorija je mjera prevencije kapljičnih infekcija disajnih puteva;
7. Stavite sredstva za dezinfekciju ruku na vidljiva mjesta svuda u radnom okruženju, kao i u Vašem domu, a posebno na javna mjesta gdje ljudi imaju manje mogućnosti redovno prati ruke. Osigurajte da se ova sredstva redovno nadopunjavaju;
8. Za pranje ruku u toaletima osigurajte tekuću vodu, po mogućnosti toplu, i sapun, kao i papirnate ubruse za jednokratnu upotrebu;
9. 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 svih prostorija;
10. Promovirajte dobru respiratornu higijenu u Vašim organizacijama i domovima. Postavite postere na radnom mjestu 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. Poželjna je dodatna samoedukacija građanstva iz oblasti pružanja prve pomoći, uz održavanje ormarića i kutija prve pomoći na radnom mjestu i u domu popunjenim.

Pratite ISKLJUČIVO preporuke koje izdaju NADLEŽNE zdravstvene institucije i ustanove na području BiH, FBiH i ZDK. 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 tekstu su službene web stranice SZO, INZ, FMZ, ZZJZ FBiH.

Panika nije opcija, oprez jeste! Vaš INZ-a

Interni krizni operativni štab za zdravstveno-odgojne aktivnosti
Instituta za vrijeme trajanja pandemije Coronavirus-a



Direktor Instituta:
Prim. dr. Senad Huseinagić