

# Lista sigurnosnih savjeta za poslove održavanja i čišćenja

Niz savjeta o zdravlju i sigurnosti kako bi se spriječile povrede povezane sa radom u industriji održavanja i čišćenja



Maj 2020

Izdanje 3, Svezak 1



## Centar za kontrolu bolesti i prevenciju (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) trenutno preporučuje nošenje maske kako biste zaštitili druge.

Ove preporuke služe za opšte poslove održavanja higijene u industrijama u kojima je rizik od izlaganja osobama za infekcijom COVID-19 nizak, korištenje maske trenutno nije obavezno za radnike u državi Washington. Za radnike u situacijama sa povišenim rizikom, kojima možda treba respiratorna zaštita, pogledajte [najnovije smjernice od CDC-a](#).

**Izrada maske:** Ovaj video vam pokazuje kako da napravite jednu bez šivanja: [Kako da napravite svoju vlastitu masku za pokrivanje lica](#). Ako imate mašinu za šivenje, pokušajte ovako: [Kako da sami napravite masku za lice \(koja ima filter\)](#), ILI, [Kako da sašijete pamučnu masku za lice po mjeri](#).

### Važne činjenice koje trebate znati o ručno izrađenim maskama:

- Koristite gusto tkani, ali prozračan materijal.
- Računajte da ćete stavljati nekoliko slojeva materijala.
- Izradite masku koja dobro prianja oko nosa i usta (priljubi se).
- Izradite više od jedne, pa kada se jedna zaprlja, imaćete drugu.
- Moraju biti prozračne. Ako imate astmu ili bilo koje stanje koje vam otežava disanje, posavjetujte se sa ljekarom prije nošenja maske.

### Kako se nosi i koristi ručno izrađena maska:

- **Dobro operite ruke** prije stavljanja maske i odmah nakon skidanja maske.
- Maska mora **pokrivati nos i usta**.
- Korištena maska možda neće izgledati prljava ali se mora **oprati u vrućoj vodi i osušiti na visokoj temperaturi nakon SVAKE upotrebe**.
- Kada zbog disanja maska postane vlažna, biće manje efikasna, zato je često mijenjajte, prema potrebi.
- **Koristite gumu ili vrpce za skidanje maske.**
  - Nikada ne skidajte masku dodirivanjem same tkanine maske.

### Koristi od ručno izrađene maske:

- Nošenje ručno izrađene maske vas možda neće zaštititi od COVID-19, ali **će zaštititi druge** ako ste bolesni.
- Kada nosite masku, to će **podsjetiti ljude da održavaju sigurnu udaljenost jedni od drugih** i
- **Sprječavaju vas da dodirujete svoja usta, nos i dijelove lica neopranim rukama.**
- **Iako prilikom nošenja ručno izrađene maske, morate nastaviti da se pridržavate socijalnog distanciranja** (održavate udaljenost od 2 metra od drugih, izbjegavajte blizak kontakt).

