

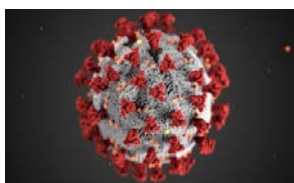
Lista sigurnosnih savjeta za poslove održavanja i čišćenja

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



Mart 2020

Izdanje 2, Svezak 1



Znate li kako izbjeći COVID-19? Obratite pažnju na simptome:

Sljedeći simptomi se mogu javiti nakon 2-14 dana od izlaganja.



Kašalj



Nedostatak daha



Povišena temperatura

Pozovite ljekara ako...

- Osjećate se loše, i **bili ste u bliskom kontaktu** sa osobom za koju se zna da ima COVID-19, ILI,
- **Nedavno ste doputovali iz područja** sa široko rasprostranjenom ili [sadašnjom epidemijom COVID-19](#).

Zaštitite svoje zdravlje: Zaražene osobe mogu prenijeti COVID-19 putem sićušnih kapljica kada kašlju ili kišu. Pridržavajte se sljedeće prakse kako biste spriječili širenje virusa COVID-19:

- **Izbjegavajte bliski kontakt** sa bolesnim osobama.
- **Nemojte dodirivati svoje** oči, nos i usta.
- **Ostanite kod kuće** kada ste bolesni.
- **Kada kašljete ili kišete, pokrijte lice** maramicom a zatim maramicu bacite u otpad.
 - **Čistite i dezinfikujte** predmete i površine koje se često dodiruju, za dezinfekciju bi trebali biti efikasni pa koristite kućna sredstva u vidu razrijeđenog izbjeljivača, alkoholne rastvora sa najmanje 70 postotaka alkohola i najčešće korištena kućna sredstva za dezinfekciju registrovana u Agenciji za zaštitu životne sredine (Environmental Protection Agency, EPA) (vidjeti [EPA-inu listu sredstava za dezinfekciju za ovaj virus](#)).
 - Virus može živjeti na površinama do **72 sata**.
- **Pridržavajte se preporuka CDC-a za korištenje maski za lice.**

- **Često perite ruke!**
 - **Trljajte** ruka najmanje 20 sekundi. Potreban vam je tajmer? Pjevušite pjesmu "Sretan rođendan" dva puta, od početka do kraja.
 - **Dobro isperite** ruke čistom, tekućom vodom.
 - **Osušite** ruke čistim peškirom ili iz posušite na zraku.

Zaštitite se na poslu: Prema CDC-u, koraci za sprječavanje bolesti uključuju i Čišćenje i Dezinfekciju. Ako se od vas zatraži da dezinfikujete područje za koje se zna da je u njemu bio slučaj COVID-19, osigurajte da imate odgovarajuću ličnu zaštitnu opremu (Personal Protective Equipment, PPE); da vas je poslodavac obučio kako da dezinfikujete, te da se [pridržavate smjernica CDC-a za dezinfekciju](#), koje uključuju ali nisu ograničene na:

- 1) Oprati površine deterdžentom ili sredstvom za čišćenje za opšte namjene. Čišćenje, odnosno pranje je važan prvi korak ovog postupka jer ono fizički uklanja zemlju, organske tvari i veliki broj klica sa površine.
- 2) Isperite površinu čistom vodom.
- 3) Dezinfekcija se uvijek obavlja posljednja, kako bi se osiguralo da se unište sve klice preostale nakon pranja. Sredstva za dezinfekciju nisu efikasna kada se nanose direktno na prljave površine, jer se klice i virusi mogu sakriti ispod prljavštine.
 - Važno je pridržavati se uputstava na etiketi za **viruse sa dodatnim omotačima**, što se odnosi na korona virus koji izaziva **COVID-19**. **Sredstvima za dezinfekciju može trebati i do 10 minuta kontakta**, što znači da sredstva za dezinfekciju treba da se ostave **mokra na površinama** 10 minuta kako bi ubila klice. Ako se u uputstvima za borbu protiv virusa navode različita vremena kontakta ili različiti omjeri rastvaranja, koristiti najduže vrijeme za kontakt ili najjače koncentrisani rastvor. [Pogledajte smjernice za dezinfekciju.](#)

Očistite i dezinfikujte sve često dodirivane površine – one mogu uključiti:

- Kvake na vratima
 - Staklena vrata visine od 4 stope
 - Česme
 - Dozatori za ručnike
 - Dozatori za sapun
 - Gelenderi i šipke na stepeništu
 - Kabine i radne površine u područjima visokog prometa.
 - Telefoni
 - Ostale površine koje kupci često dodiruju
- Sva namjenska sredstva za čišćenje trebala bi biti prikladna za većinu površina kao što su podovi, zidovi i druga područja. Ipak, ako vaš poslodavac od vas zatraži da dezinfikujete kako biste ubili klice, ne zaboravite da nisu sva višenamjenska sredstva za čišćenje istovremeno i sredstva za dezinfekciju. Provjerite sa svojim nadzornikom ili šefom ako niste sigurni.
 - Ako se od vas zatraži da dezinfikujete područje u kojem je bilo potvrđenih slučajeva COVID-19, nemojte počinjati dok ne prođete odgovarajuću obuku za rizične poslove ili ponovnu obuku od strane svog poslodavca.
 - **Koristite** rukavice od **lateksa ili nitrila** kako biste se zaštitili od hemikalija prilikom čišćenja
 - . Ako je moguće, **koristite zaštitu za oči** kako biste spriječili prskanje hemikalija u oči
 - Sredstva za dezinfekciju s etil alkoholom, izopropilnim alkoholom ili hidrogen peroksidom su sigurnija za upotrebu.
 - **Nemojte praviti vlastite mješavine sredstava za čišćenje ili dezinfekciju** bez odgovarajućih uputstava od svog poslodavca. Ona možda neće biti efikasna i mogu imati reakciju s drugim hemikalijama na poslu i nanijeti vam povrede.

- Osigurajte da imate dovoljno **ventilacije** (protoka zraka) u područjima koja dezinfikujete. Ako čistite kupatilo ili drugo malo mjesto, obavezno ostavite otvorena vrata.
- Ne zaboravite, **ne dodirujte** lice, oči ili nos dok radite.
- **Ruke perite 20 sekundi sapunom i vodom** prilikom svake pauze, prije i nakon jela i ne zaboravite često mijenjati rukavice.
- **Pokrijte** sve posjekotine, ogrebotine ili otvorene rane na koži sigurnim zavojima i njih često mijenjajte.