

Instrukcijas tīrības uzturēšanai darba vietā ar mērķi aizsargāt veselību un nepieļaut jaunu veselības krīzi

Sagatavoja: SOL Baltics, 08.05.2020.



Priekšnoteikumi

Saskares virsmu tīrība, personīgā higiēna un apzinīga uzvedība – šie ir priekšnoteikumi uzņēmuma darbinieku, klientu un partneru veselības saglabāšanai un uzņēmuma darbības turpināšanai.

Šajās vadlīnijās norādītās darbības ir jāuztver kā pasākumu kopums. Ja tiek mainīts tīrīšanas plāns, attiecīgi jāmaina darba organizācija un otrādi.



Darba organizācija

- Organizē darbu tā, lai cilvēki varētu strādāt vismaz 2 metru attālumā viens no otra.
- Ja nepieciešams, izmanto darba vietu atdalīšanai starpsienas.
- Cik vien iespējams, izvairies no cieša kontakta.
- Ierodies darbā tikai nepieciešamības gadījumā - ja iespējams, turpini strādāt no mājām.
- Aizliegts ierasties darbā, kad esi slims vai parādās slimības pazīmes.
- Neaicini apmeklētājus uz darba vietu. Ja tas nav iespējams, atdali tikšanās telpu no vispārējās darba zonas, izvietojot to pēc iespējas tuvāk ieejai.



Telpu iekārtojums

• Veic nepieciešamos norobežošanas pasākumus:

- Ja iespējams, organizē darbu maiņās, lai samazinātu vienlaikus telpā esošo cilvēku skaitu un fizisku kontaktu starp kolēģiem;
- Ja iespējams, sadali ēku atsevišķos sektoros, izvairoties no telpu savstarpējās izmantošanas. Piemēram, izmanto dažādas ieejas, organizējot darbu tā, lai noliktavu un biroja darbinieki nenonāktu saskarē. Organizē darbu atsevišķos stāvos. Atsevišķu tualetu un virtuvju izmantošana;
- Atbrīvo telpas no liekajiem krēsliem, lai novērstu situāciju, ka cilvēki sēž tuvu viens otram (piemēram, virtuvē vai sanāksmju telpā).

• Izstrādā noteikumus un instrukcijas:

- Izstrādā instrukcijas koplietošanas telpu izmantošanai: piem., sanāksmju telpas (cik cilvēki var vienlaikus atrasties telpā), virtuve (kas ievieto traukus mašīnā un nospiež pogu), drukāšana (kurš nomaina tonerus un ievieto papīru), tualetes (kurš un kad notīra saskares virsmas);
- Nodrošini noteikumu un instrukciju pieejamību un redzamību. Lai to izdarītu, izveido kopēju informācijas telpu (piemēram, MS Teams u. tml.) vai izdrukā instrukcijas un novieto tās attiecīgajās vietās.



Higiēna

Roku higiēna

- Nomazgā rokas, ierodoties darbā, kā arī pēc tualetes, koplietošanas telpu un koplietošanas ierīču izmantošanas;
- Mazgā rokas ar šķīdrajām ziepēm un noslauki ar papīra dvieli. Izvairies no kopīga ziepju gabala vai roku dvielā izmantošanas;
- Nomaini elektriskos roku žāvētājus pret papīra dviļiem;
- Nodrošini roku dezinficēšanas iespēju pie ieejas darba vietā (vēlams dozators ar bezkontakta sensoru).

Individuālie aizsardzības līdzekļi

- Ja darba vietā tiek nodrošināta regulāra saskares virsmu tīrīšana un ir iespējams saglabāt 2 m attālumu, darbiniekiem bez slimības simptomiem nav nepieciešams lietot individuālos aizsardzības līdzekļus;
- Tieša un cieša kontakta gadījumā ar citām personām ieteicams valkāt aizsargmasku un cimdus;
- Nodrošini individuālo aizsardzības līdzekļu pieejamību un lietošanu darba vietā (skat. videoklipu Ideju stūrītī).

Rīkojies apzinīgi

- Izvairies no tuviem kontaktiem, piem., no rokasspiedieniem un apskaušanās;
- Centies nepieskarties sejai ar rokām;
- Pieskaries saskares virsmām tikai vajadzības gadījumā, nevis pēc ieraduma.



Tīrība

- Izvērtē darba vietas tīrīšanas plānu no veselības risku aspekta
 - Veic tīrīšanas auditu (pats vai kopā ar tīrīšanas pakalpojumu sniedzēju);
 - Izstrādā jaunu tīrīšanas plānu, liekot uzsvaru uz tādu saskares virsmu tīrīšanu, kurām cilvēki pieskaras ieraduma dēļ.
- Tikai efektīva un apzināta tīrīšana nodrošina telpu tīrību un drošību
 - Roku un virsmu dezinficēšana ir īslaicīgs ārkārtas pasākums. Tāpēc ir jāvadās pēc vajadzības, t. i., dezinfekcija jāveic tad, ja tīrīšana nav iespējama vai ja ir konstatēts saslimšanas gadījums ar koronavīrusu.
- Telpu regulārai tīrīšanai jānotiek katru dienu, kad telpas tiek izmantotas, t. i., 5 reizes piecu dienu darba nedēļas gadījumā, 7 reizes septiņu dienu darba nedēļas gadījumā u. t. t.
- Ja telpas tiek izmantotas intensīvi, ir jāveic papildu saskares virsmu tīrīšana ik pēc 2 līdz 4 stundām.



Tīrīšanas plānošana

- Veselības krīzei ir negatīva ietekme uz ekonomiku un uzņēmumiem, tāpēc ir jāsamazina visas izmaksas, ieskaitot tīrīšanas izmaksas.
- Taču nepārdomāta tīrīšanas izmaksu samazināšana var beigties ar darbinieku ātru saslimšanu un jaunu krīzi.
- Veselības krīzes laikā slimību var kontrolēt ar vēl efektīvāku tīrīšanu un personīgo higiēnu.
- Bīstamās vietas, plānojot tīrīšanu:
 - Ja uzņēmums ir samazinājis savu darbinieku skaitu, tiek uzskatīts, ka jāsamazina arī tīrīšanas biežums. Tas ir bīstams un nepareizs priekšstats, jo, kad pastāv vīrusa risks, nav svarīgi, vai darba vietā ir 10 vai 20 cilvēki - saskares virsmas izmanto visi;
 - Ja uzņēmums strādā, piemēram, 5 dienas nedēļā, tad arī tīrīšana jāveic 5 dienas nedēļā. Tīrīšana jāveic tajās dienās, kad uzņēmums ir atvērts un cilvēki strādā. Biežuma samazināšana pakļauj darbiniekus riskam.
- Tīrīšanas izmaksas var optimizēt, pārskatot visu tīrīšanas plānu un pielāgojot to esošajai situācijai. Tas palīdzēs nodrošināt efektīvu tīrīšanas procesu un rezultātu.



Saskares virsmas

- Saskares virsmas ir virsmas, kurām cilvēki atkārtoti un bieži pieskaras. Piemēram:
 - Durvju rokturi, durvju malas, galda virsmas, slēdži, roku balsti, margas;
 - Tualetes podu spiedpogas, krāni, papīra un ziepju dozatori;
 - Kafijas automāti, printeri un kopēšanas ierīces;
 - PIN tastatūras, pašapkalpošanās pultis un skārienekrāni.
- Labākais risinājums ir samazināt saskares virsmu skaitu (skat. nākamo tēmu).
- Pievērs vairāk uzmanības saskares virsmu tīrīšanai.
- Pārbaudi, kā tiek nodrošināta koplietošanas biroja un virtuves aprīkojuma tīrīšana.
- Papildus parastajai tīrīšanai vismaz reizi 2-4 stundās ir jāveic arī saskares virsmu tīrīšana - atkarībā no telpu specifikas un lietošanas veida.



Saskares virsmu skaita samazināšana

- Ja iespējams, sanitārajās telpās jāuzstāda bezkontakta higiēnas piederumu turētāji ar sensoriem.
- Ja iespējams, apgaismojuma ieslēgšanai un izslēgšanai jāizmanto kustības sensori.
- Priekšroka jādod dzeramā ūdens aparātam, kur ūdens ieliešanai glāzē nav nepieciešams nospiegt pogu.
- Noņem atkritumu tvertņu vākus.
- Pārskati, kā ir organizēta netīro trauku savākšana un mazgāšana.
- Atzīmē visas telpā esošās saskares virsmas, piemēram, ar krāsainām uzlīmēm (skat. Ideju stūrītī), lai atradinātu telpas izmantotājus no virsmu aiztikšanas bez vajadzības.
- Marķētās virsmas būs vieglāk atrast arī apkopējam vai darbiniekam, kurš nepieciešamības gadījumā veiks to papildu tīrīšanu.



Mīti

Vai dezinficēšana aizstāj virsmu tīrīšanu?

Nē, neaizstāj. Ja tūlītēja tīrīšana nav iespējama (piemēram, veikala lete), to var dezinficēt, tomēr darba dienas beigās ir jāveic arī tīrīšana, kārtīgi noslaukot virsmu ar mitru mikrošķiedras drānu. Virsmu dezinficēšanu izmanto tikai tad, ja tīrīšana attiecīgajā brīdī nav iespējama. Tomēr, ja ir vēlme veikt pilnīgu dezinficēšanu, virsmas iepriekš ir noteikti jānotīra. Nekādā gadījumā nedrīkst dezinficēt netīras virsmas.

Vai ir nepieciešams pastāvīgi dezinficēt virsmas?

Noteikti nē. Ja nav bijis COVID-19 inficēšanās gadījuma, tad efektīva un mērķtiecīga tīrīšana atbrīvo virsmas no visiem netīrumiem un ir labākais veids vīrusa izplatības profilaksei.

Vai dezinfekcijas līdzekļa izsmidzināšana gaisā un uz virsmām ir efektīva?

Noteikti nē. Visefektīvākā ir regulāra tīrīšana. Ja dezinfekcija vispār ir nepieciešama, tad noteikti ne izsmidzināšanas veidā. Jo, izsmidzinot aerosolu, gaisā paceļas netīrumu daļiņas, tiek bojātas virsmas (pilieni, tecēšanas pēdas), un aerosola ieelpošana kaitē telpā esošo cilvēku veselībai. Tā ir arī dārga metode, jo vispirms ir jānotīra virsmas, pēc tam tās jāapsmidzina ar dezinfekcijas līdzekli un pēc tam vēl jānotīra pilieni un tecēšanas pēdas, kas radušās uz virsmas.

Vai roku dezinficēšana dod tādu pašu rezultātu kā mazgāšana?

Vislabākā aizsardzības metode ir pareiza mazgāšana vismaz 30 sekunžu garumā (skat. Ideju stūrītī). Roku dezinficēšana ir ārkārtas aizsardzības līdzeklis veikalā vai citur, kur nav iespējams kārtīgi nomazgāt rokas.



Iesaisti darbiniekus ...

... risku apzināšanā un instrukciju izstrādē, jo viņiem noteikti ir labas idejas.

Norīko darba vietā atbildīgas personas, kuru uzdevums ir:

- nodrošināt, lai instrukcijas būtu pieejamas darbiniekiem un klientiem;
- risināt jaunizveidojušās situācijas.

Iesaisti darbinieku uzticības personas darba vides jautājumos, kuru uzdevums ir:

- regulāri sazināties ar darbiniekiem un nodot darbinieku priekšlikumus darba devējam;
- saņemt atsauksmes par instrukciju un noteikumu efektivitāti un informēt darba devēju par nepieciešamību tos mainīt.



Rīcības plāns

Apzini un novērtē riskus

- Apzini darba procesus, kas saistīti ar cilvēku saskari.
- Apzini savu telpu izmantotājus (piemēram, darbinieki, klienti, darba meklētāji, partneri).
- Apzini telpās esošās saskares virsmas.
- Apzini vietas, kur cilvēkiem nepieciešamas norādes par pareizu rīcību (piemēram, ieeja, virtuve, mācību telpa, sanāksmju telpa).
- Izanalizē esošo tīrīšanas plānu.

Veic reorganizāciju un izstrādā instrukcijas

- Pārkārto darba procesu un telpas tā, lai darbinieki varētu ievērot prasību par 2 m atstatumu.
- Ja iespējams, samazini saskares virsmu skaitu un marķē tās.
- Izstrādā instrukcijas par darbošanās kārtību telpās, ņemot vērā dažādas mērķgrupas, kas izmanto telpas.
- Sastādi jaunu tīrīšanas plānu (vajadzības gadījumā iesaistot tīrīšanas pakalpojumu sniedzēju).

Komunicē

- Novieto instrukcijas redzamā vietā (vizuālās, vajadzības gadījumā dažādās valodās).
- Iepazīstini darbiniekus un partnerus ar instrukcijām un tīrības uzturēšanas plāniem.

Seko

- Apkopo darbinieku atsauksmes par izmaiņām un jaunās kārtības efektivitāti, analizē ieteikumus, ja nepieciešams, papildini darba kārtības noteikumus, instrukcijas vai tīrīšanas plānu.

8.5.2020



Ideju stūrītis

TU klīnikas mācību video par pareizu roku mazgāšanu:

https://www.youtube.com/watch?v=n5LLDyaR2NY&list=PLbuXxBpiY_kSd6zKkV18DZQINFJLDytkx&index=2&t=0s

TU klīnikas mācību video par roku dezinficēšanu:

<https://www.youtube.com/watch?v=8JMsqnlpP8&feature=youtu.be>

Mācību video par cimdu drošu uzvilkšanu un novilkšanu:

<https://www.youtube.com/watch?v=0vtjB1y0EYw>

Mācību video par maskas drošu uzvilkšanu un novilkšanu:

https://www.youtube.com/watch?v=8XCegzTVE-0&list=PLbuXxBpiY_kSd6zKkV18DZQINFJLDytkx&index=5

Tīrīšana un dezinfekcija pirms un pēc COVID-19 gadījuma:

<https://sol.lv/ipasas-uzkopsanas-darbi/covid19tirisanaspasakumi/>

8.5.2020



SOL

Ideju stūrītis uz SOL biroja piemēra

Ar sarkanām uzlīmēm
marķējam
visas saskares virsmas



Vizuālās instrukcijas
uz aprs piežu telpu
durvīm un virtuvē



8.5.2020



TĪRĪBA = VESELĪBA

Tīrības plāns = veselības plāns

8.5.2020

