

Published: 2022-02-01

Language: Polish

**COVID-19
Profilaktyka i kontrola zakażeń w
przemysle rybnym i owoców morza
Wer.1**

COVID-19

*Infection control measures for the seafood processing
industry*

Rev.1

Zmiany w niniejszym dokumencie:

Wersja 1 w języku norweskim została opublikowana dn. 2022-01-26. Wydanie w języku polskim ukazało się dn. 2022-02-01. Zalecenia zostały zaktualizowane.

NHS C19010:2022 zastępuje NHS C19010:2021.

W przypadku odniesień do niniejszego dokumentu należy jasno sprecyzować, jakiej wersji językowej dotyczy odniesienie.

ICS: 11

Copyright protected document

Unless otherwise specified, no part of this document may be reproduced or used in any form or in any way without written permission obtained in advance. This includes photocopies and electronic use, such as publishing on the Internet or an intranet. Any reproduction that violates this may lead to seizure, liability and/or legal prosecution. Requests related to reproduction are to be directed to Standard Online AS.

Spis treści

1	Podstawa	1
1.1	Zasady ogólne	1
1.2	Cele	1
1.3	Zakres specyfikacji	2
2	Odpowiedzialność kierownicza	2
2.1	Planowanie	2
2.2	Szkolenia, informacje i kształtowanie postaw	3
2.3	Kontrola jakości profilaktyki i kontroli zakażeń	3
2.4	Postępowanie z odchyleniami	3
2.5	Ewaluacja.....	3
3	Środki profilaktyki i kontroli zakażeń dla przemysłu rybnego i owoców morza.....	4
3.1	Ogólne środki zapobiegawcze	4
3.1.1	Zwiększona odległość i zmniejszony kontakt	4
3.1.2	Higiena rąk.....	4
3.1.3	Higiena kichania i kaszlu.....	4
3.1.4	Osoby chore.....	5
3.2	Szczegółowe środki profilaktyki i kontroli zakażeń	5
3.2.1	Zasady ogólne	5
3.2.2	Klienci i osoby odwiedzające.....	5
3.2.3	Pracownicy	6
3.2.4	Warunki mieszkaniowe.....	6
3.3	Pomieszczenia produkcyjne i biurowe	7
3.3.1	Zasady ogólne	7
3.3.2	Wizyty i spotkania	7
3.3.3	Jadalnia, stołówka i pomieszczenia sanitarne.....	7
3.3.4	Ważne punkty dotykowe	8
4	Ogólnie o koronawirusie, COVID-19 i zarażeniu.....	8
5	Przypadki wykrycia zarażenia	9
5.1	Zasady ogólne	9
5.2	Testy w kierunku COVID-19.....	9
5.3	Dochodzenie epidemiologiczne	9
5.4	Kwarantanna.....	10
5.5	Izolacja.....	11
6	Więcej informacji	11
7	Listy kontrolne i lista punktów o których należy pamiętać.....	12

COVID-19 – Profilaktyka i kontrola zakażeń w przemyśle rybnym i owoców morza – Wer.1

1 Podstawa

1.1 Zasady ogólne

Niniejszy dokument określa zasady profilaktyki i kontroli zarażeń dla zapewnienia prawidłowego funkcjonowania zakładów produkcyjnych w przemyśle rybnym i owoców morza podczas pandemii COVID-19 w Norwegii.

Niniejszy dokument został opracowany na podstawie *Rozporządzenia w sprawie m.in. środków profilaktyki i kontroli zarażeń w czasie wybuchu pandemii koronawirusa (Rozporządzenie w sprawie z COVID-19)*.

Gminna służba zdrowia ponosi główną odpowiedzialność za monitorowanie zakażeń i powiadamiania przedsiębiorstwa w przypadku potwierdzenia COVID-19 u odwiedzających lub pracowników. To gminna służba zdrowia decyduje o wprowadzaniu niezbędnych środków, takich jak ustalanie, kto miał bliski kontakt z chorym i z tego powodu musi poddać się kwarantannie.

Krajowe i lokalne wymogi i zalecenia zmieniają się wraz ze zmieniającymi się doświadczeniami i zmieniającymi się liczbami zarażonych. Oznacza to, że mogą one się różnić w zależności od gminy. Każda firma odpowiedzialna jest za bieżące śledzenie i uwzględnianie zmian w wymogach i zaleceniach oraz odpowiada za wdrażanie środków ochrony przeciwzakaźnej opisanych w niniejszym dokumencie. Przemysł rybny i owoców morza pełni „krytycznie ważną funkcję dla społeczeństwa” zgodnie z treścią postanowień *Rozporządzenia w sprawie z COVID-19*.

Niniejszy dokument został opracowany przez Standard Norge we współpracy z Norsk Villfisk, związkiem Norsk Nærings- og Nytelsesmiddelarbeiderforbund, Sjømat Norge i organizacją Sjømatbedriftene. Dokument aktualizowany jest przez Standard Norge w razie potrzeby.

1.2 Cele

Znajomość profilaktyki i kontroli zakażeń zmniejsza ryzyko rozprzestrzeniania się infekcji. Celem niniejszego dokumentu jest przekazanie kierownictwu i pracownikom zakładów wiedzy na temat profilaktyki i kontroli zakażeń, tak aby zapewnić bezpieczne funkcjonowanie zakładu na co dzień a w tym:

- zmniejszenie rozprzestrzeniania się infekcji;
- opisanie i zapewnienie jakości procedur profilaktyki i kontroli zakażeń;
- przyczynienie się do utrzymania codziennej działalności zakładu;
- zapewnienie profilaktyki i kontroli zakażeń wobec pracowników i odwiedzających;
- uświadomienie i zrozumienie na czym polegają środki profilaktyki i kontroli zakażeń;
- zapewnienie ciągłego udoskonalania środków profilaktyki i kontroli zakażeń;

Współpraca pomiędzy pracownikami, mężami zaufania, przedstawicielami pracowników i kierownictwem ma kluczowe znaczenie dla powodzenia wdrożenia i przestrzegania zasad profilaktyki i kontroli zakażeń. Ponadto ważne jest, aby zapewnić, że osoby z zewnątrz, które odwiedzają zakład rozumieją i stosują się do aktualnie przestrzeganych środków profilaktyki i kontroli zakażeń.

1.3 Zakres specyfikacji

Dokument określa środki i zasady profilaktyki i kontroli zakażeń dla zakładów przemysłu rybnego i owoców morza.

Środki te opierają się na dostępnej wiedzy o rozprzestrzenianiu się infekcji oraz ocenie warunków pracy i zadań związanych z przetwórstwem ryb i owoców morza.

Niniejsza specyfikacja obejmuje następujące obszary:

- odpowiedzialność kierowniczą, w tym planowanie, szkolenia i informowanie, kontrolę jakości, postępowanie z odchyleniami oraz ewaluacja;
- środki zapobiegania zakażeniom w celu zapewnienia utrzymania ciągłości działalności w zakładach produkcyjnych w branży rybnej i owoców morza;
- środki profilaktyki i kontroli zakażeń w związku z odwiedzaniem zakładu produkcyjnego przez osoby z zewnątrz.

2 Odpowiedzialność kierownicza

2.1 Planowanie

Planując środki profilaktyki i kontroli zakażeń, kierownictwo musi dokonać szczególnej oceny ryzyka dla wszystkich aspektów działalności zakładu w związku z profilaktyką i kontrolą zakażeń. Prace te można prowadzić w taki sam sposób, jak prace w zakresie BHP, w tym identyfikację i badanie ryzyka oraz opracowywanie środków zapobiegawczych. W ocenę ryzyka należy zaangażować przedstawicieli ds. bezpieczeństwa i mężów zaufania.

Kierownictwo musi:

- zapewnić prawidłowe działanie zakładu podczas procesu przygotowywania procedur w zakresie prawidłowej higieny i dezynfekcji;
- zapewnić dobre przeszkolenie w zakresie profilaktyki i kontroli zakażeń oraz poinformowanie wszystkich pracowników o nowych procedurach. Należy szczególnie mieć na uwadze dodatkowych pomocników, pracowników sezonowych i niedoświadczonych pracowników, którzy nie są dobrze zaznajomieni z działalnością zakładu;
- rozważyć wyznaczenie osób odpowiedzialnych za profilaktykę i kontrolę zakażeń w miejscu pracy, tak aby zapewnić przestrzeganie środków profilaktyki i kontroli zakażeń zgodnie z rozdziałem 3;
- rozważyć podział pracowników na grupy (zespoły robocze, kohorty);
- rozważyć zmniejszenie liczby pracowników na każdej zmianie;
- rozważyć wprowadzenie systemu, w którym grupy pracowników rozpoczynają i kończą pracę o różnych godzinach a także mają przerwy w różnym czasie;
- rozważyć potrzebę dostosowania mieszkań dla pracowników sezonowych, tak aby mogli sprostać bardziej rygorystycznym wymaganiom dotyczącym zachowania odległości;
- rozważyć potrzebę zapewnienia zakwaterowania na potrzeby izolacji domowej dla pracowników sezonowych, którzy zachorują;
- zapewnić ciągłe udoskonalanie środków profilaktyki i kontroli zakażeń.

2.2 Szkolenia, informacje i kształtowanie postaw

Zakład zapewnia szkolenia sam lub we współpracy z innymi jednostkami. Pracownicy mają obowiązek udziału w szkoleniach z zakresu profilaktyki i kontroli zakażeń oraz niezbędnych środków profilaktyki i kontroli zakażeń.

Kierownictwo musi zapewnić system dokumentowania przekazywanych informacji i przeprowadzonych szkoleń.

Odpowiednie informowanie ma kluczowe znaczenie dla zapewnienia prawidłowej profilaktyki i kontroli zakażeń na wszystkich poziomach. Kierownictwo ponosi nadrzędną odpowiedzialność za kształtowanie postaw w ramach profilaktyki i kontroli zakażeń. Celem tych prac jest zapewnienie wspólnego zrozumienia i przestrzegania procedur profilaktyki i kontroli zakażeń. Dlatego należy aktywnie pracować nad stworzeniem bezpiecznego środowiska pracy, w którym pracownicy będą mogli dzielić się doświadczeniami i przekazywać sobie nawzajem informacje zwrotne na temat ewentualnych niejasności co do zasad lub różnic w ich praktykowaniu.

W wielu miejscach pracy może zaistnieć potrzeba przekazywania informacji w różnych językach. To samo odnosi się do szkoleń w zakresie profilaktyki i kontroli zakażeń. Wskazane może być udzielenie informacji o prawach i obowiązkach na wypadek choroby, zwłaszcza w przypadku pracowników zagranicznych.

2.3 Kontrola jakości profilaktyki i kontroli zakażeń.

Wdrażanie środków profilaktyki i kontroli zakażeń należy kontrolować i dokumentować oraz składać sprawozdania odpowiedzialnemu kierownikowi. Dokumentację należy przechowywać w systemie kontroli wewnętrznej organizacji.

Należy ustalić następujące kwestie:

- które obszary są narażone na ryzyko i które obszary należy kontrolować;
- czas i częstotliwość kontroli;
- kto odpowiada za prowadzenie kontroli.

2.4 Postępowanie z odchyleniami

Odchylenia od środków profilaktyki i kontroli zakażeń należy obsługiwać w ramach istniejącego systemu kontroli jakości. W przypadku powstania odchylenia w zakresie profilaktyki i kontroli zakażeń kierownictwo musi

- dokonać oceny odchylenia,
- podjąć działania w celu skorygowania odchylenia,
- podjąć działania następcze wraz z ich udokumentowaniem oraz,
- w przypadku umyślnego lub rażącego zaniedbania powiadomić odpowiednie władze.

Należy zachęcać pracowników do zgłaszania wszelkich odchylenia.

Powiadomienie władz w przypadku celowego lub rażącego zaniedbania jest zgodne z *Rozporządzeniem w sprawie z COVID-19*.

2.5 Ewaluacja

Kierownictwo odpowiada za ocenę poziomu profilaktyki i kontroli zakażeń i jego zgodności z krajowymi i lokalnymi wymogami i zaleceniami. Należy ocenić efekty zastosowanych środków a w razie

konieczności wprowadzić zmiany w procedurach postępowania. Kierownictwo ocenia również potrzebę wprowadzenia dodatkowych środków profilaktyki i kontroli zakażeń. Dalszy rozwój epidemii, zaktualizowana baza wiedzy i doświadczenia z branży mogą spowodować potrzebę weryfikacji.

3 Środki profilaktyki i kontroli zakażeń dla przemysłu rybnego i owoców morza

3.1 Ogólne środki zapobiegawcze

3.1.1 Zwiększona odległość i zmniejszony kontakt

- Zachowaj co najmniej 1 metr, a w razie możliwości 2 metry odstęp od innych osób, aby zmniejszyć ryzyko zarażenia.
- Unikaj uścisku dłoni, witania się poprzez uścisk oraz innego kontaktu fizycznego.
- Unikaj bliskiego kontaktu twarzą w twarz. Mijanie się i krótkie przebywanie w tym samym miejscu nie wiąże się ze zwiększonym ryzykiem zarażenia.
- Noś maseczkę ochronną na twarz, gdy jest to zalecane lub wymagane przez władze krajowe lub lokalne.
- Przyłbicy można używać dodatkowo ale nie zamiast maseczki na twarz lub zamiast zachowania odległości od innych osób.
- W razie potrzeby zamontuj przegrody, na przykład z pleksiglasu. Tego rodzaju przegrody muszą wystawać co najmniej 20 cm poza obręb ciała we wszystkich kierunkach.

W obszarach o niskiej wilgotności, niskiej temperaturze i słabej wentylacji zachowanie odpowiedniej odległości, stosowanie przegród lub innych środków ograniczających kontakt między osobami jest szczególnie ważne.

3.1.2 Higiena rąk

Unikaj dotykania twarzy brudnymi rękami. Zapobiegiesz wtedy przeniesieniu wirusa z rąk do oczu, ust czy dróg oddechowych. Zachowaj czyste i wolne od infekcji ręce, dotykając jak najmniejszej liczby powierzchni dotykanych przez inne osoby. Pamiętaj, że zasad higieny należy przestrzegać również w czasie wolnym i we własnym domu, nie tylko na linii produkcyjnej.

- Po przybyciu do pracy umyj ręce. Dezynfekcja rąk środkiem dezynfekującym jest dobrą alternatywą, w przypadku gdy nie ma możliwości umycia rąk.
- Mycie rąk należy wykonywać co najmniej po wizycie w toalecie, przed i po wizycie w kuchni/spożyciu posiłku, a poza tym zawsze w razie potrzeby.
- Umycie rąk letnią wodą z mydłem w płynie skutecznie zapobiega zakażeniu. Proces mycia powinien trwać co najmniej 40–60 sekund. Następnie osusz ręce, najlepiej jednorazowymi ręcznikami papierowym.
- Suszarki elektryczne mogą być zanieczyszczone i wydmuchiwać mikroorganizmy z powrotem na ludzi i środowisko dookoła nich. W przypadku stosowania suszarek szczególnie ważne jest ich dokładne czyszczenie.

3.1.3 Higiena kichania i kaszlu

- Kichaj i kaszł w zgięcie łokcia lub w papier, który później wyrzucić. Następnie umyj lub zdezynfekuj ręce.
- Unikaj dotykania twarzy, zwłaszcza oczu, ust i nosa.

3.1.4 Osoby chore

Ważne jest, aby osoby z nawet łagodnymi objawami ze strony układu oddechowego (zwłaszcza kaszłące i kichające) nie przychodziły do pracy ani na spotkania z innymi osobami w inne miejsca.

Niektóre choroby i alergię powodują podobne objawy jak COVID-19. Każdy musi sam rozważyć, czy objawy, które ma, mogą być spowodowane przez COVID-19, czy też są spowodowane wyłącznie inną chorobą lub alergią. W razie wątpliwości należy zostać w domu i wykonać badanie na obecność COVID-19.

Osoby chore z potwierdzonym zarażeniem COVID-19 muszą przebywać w izolacji.

Jeżeli podczas pracy wystąpią u ciebie objawy, które mogą być spowodowane przez COVID-19, należy unikać dalszego kontaktu z innymi osobami i opuścić miejsce pracy, najlepiej bez korzystania z transportu publicznego. Należy zgłosić to pracodawcy lub przełożonemu, który odpowiada za przekazanie tej informacji gminnej służbie zdrowia. Należy ponadto ustalić, z kim osoba chora miała bliski kontakt w miejscu pracy. Działania następcze leżą w gestii gminnej służby zdrowia.

3.2 Szczegółowe środki profilaktyki i kontroli zakażeń

3.2.1 Zasady ogólne

Zapewnij wszystkim pracownikom i odwiedzającym zakład możliwość przestrzegania ogólnych zaleceń dotyczących profilaktyki i kontroli zakażeń. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego (Folkehelseinstituttet) nie zaleca stosowania maseczek ochronnych na twarz i rękawiczek wszędzie. Na obszarach o zwiększonej liczbie zarażeń gmina może wprowadzić zalecenie lub nakaz stosowania maseczki ochronnej na twarz, w przypadku gdy nie jest możliwe zachowanie odległości co najmniej 1 metra.

3.2.2 Klienci i osoby odwiedzające

- Rozważ wprowadzenie oznakowań na podłogach lokalu, tak aby zapewnić odpowiednią odległość między odwiedzającymi.
- Mijanie się i krótkie przebywanie w tym samym miejscu nie wiąże się ze zwiększonym ryzykiem zarażenia.
- Należy wprowadzić odpowiednie usprawnienia, tak aby odwiedzający mogli zachować co najmniej 1 metr odległości od innych. W stosownych przypadkach jako dodatkowe środki ochronne można rozważyć zastosowanie przegród, na przykład z pleksiglasu. Tego rodzaju przegrody muszą wystawać co najmniej 20 cm poza obręb ciała we wszystkich kierunkach.
- Wszystkie dokumenty należy w miarę możliwości wymieniać i podpisywać elektronicznie. Podpisanie noty kontraktowej odbywa się również elektronicznie.
- Wprowadź odpowiednie usprawnienia dla zapewnienia dobrej higieny rąk. Wszyscy pracownicy i odwiedzający muszą myć lub dezynfekować ręce przy wejściu i wyjściu z lokalu. Środek do dezynfekcji rąk powinien być również dostępny wewnątrz lokalu.
- Miejsca, których dotyka wiele osób, należy dezynfekować z dużą częstotliwością. Należy rozważyć częstotliwość dezynfekcji ze względu na rodzaj takiego miejsca oraz tego, jak często jest on dotykany przez różne osoby. Przykładami takich miejsc są ekrany, panele sterowania, klamki, poręcze, powierzchnie stołów i blaty.
- Podczas przycumowywania i odcumowywania statku należy używać rękawiczek. Załoga statku i kupujący powinni z wyprzedzeniem uzgodnić sposób cumowania. Na przykład, personel kupującego mocuje pierwszą linę, natomiast obsługa statku zajmuje się pozostałymi elementami cumowania zgodnie z obowiązującymi procedurami.

- W przypadku podejrzenia zarażenia na pokładzie statku lub u personelu kupującego należy podjąć dodatkowe środki ostrożności, tak aby uniknąć infekcji między personelem statku a personelem kupującego. W takim przypadku rozładunek połowu odbywa się bez kontaktu pomiędzy personelem statku a personelem kupującego. Cumowanie statku i mocowanie urządzeń rozładunkowych musi odbywać się bez kontaktu między stronami.

3.2.3 Pracownicy

- Pracownicy muszą zachować odległość co najmniej 1 metra a w miarę możliwości 2 metrów pomiędzy sobą. Zasada ta obowiązuje we wszystkich sytuacjach, także w przebieralni, podczas pracy i podczas przerw.
- Rozważ wprowadzenie oznakowań na podłodze, tak aby zapewnić odpowiednią odległość także w przebieralniach i strefach, w których pracownicy spędzają przerwy, takich jak miejsca dla palących.
- Pracownicy nie powinni krzyczeć jeden do drugiego w czasie pracy, ponieważ może to zwiększyć ryzyko zarażenia. Najlepiej jest korzystać z innych form komunikacji.
- Należy unikać bliskiego kontaktu twarzą w twarz podczas mijania się.
- Dobra higiena rąk.
- Wspólne tablety, ekrany dotykowe, pojemniki i klawiatury należy zdezynfekować po użyciu.
- Pierz często odzież roboczą zgodnie z oznaczeniem na etykietce.
- Jeżeli to możliwe, unikaj korzystania z transportu publicznego.
- W przypadku podziału pracowników na kohorty (grupy) każdy pracownik powinien mieć jak najmniejszy kontakt z pracownikami innych kohort.
- Pracownicy muszą przejść szkolenie w zakresie procedur profilaktyki i kontroli zakażeń w miejscu pracy a procedury te muszą być łatwo dostępne dla wszystkich pracowników.
- Pracownicy powinni ponadto przejść specjalne szkolenie w zakresie higieny własnej i czyszczenia powierzchni.
- Pracownicy z objawami COVID-19 nie mogą przychodzić do pracy. Pracownicy, u których wystąpiły takie objawy, powinni opuścić miejsce pracy.

3.2.4 Warunki mieszkaniowe

Dla pracowników mieszkających np. w kawalerkach pracowniczych znajdujących się we wspólnym budynku, należy wprowadzić następujące zasady, aby zmniejszyć ryzyko zarażeń:

- Nie odwiedzaj innych pracowników w ich mieszkaniach.
- Myj ręce za każdym razem, gdy wchodzisz do swojego mieszkania.
- Przemieblujcie pomieszczenia wspólne w taki sposób, aby łatwo było zachować zalecaną odległość minimalną 1, a najlepiej 2 metrów.
- Wywieś informację dotyczącą maksymalnej dozwolonej liczby osób w pomieszczeniach wspólnego użytku. Informacja musi być dostępna w języku zrozumiałym dla mieszkańców.
- Jeżeli to możliwe, unikajcie wspólnego transportu między domem a miejscem pracy.

Zobacz także zasady dotyczące kwarantanny i izolacji (5.4 i 5.5). Osoby przebywające na kwarantannie lub izolacji, na przykład w pierwszym okresie po przybyciu do Norwegii, nie mogą dzielić kuchni i łazienki z innymi osobami.

3.3 Pomieszczenia produkcyjne i biurowe

3.3.1 Zasady ogólne

- Należy pamiętać, że niska wilgotność i niska temperatura mogą stanowić dodatkowe ryzyko rozprzestrzeniania się infekcji. Dlatego w takich pomieszczeniach należy szczególnie dbać o zachowanie odległości, co najmniej 1 metra a jeżeli to możliwe, 2 metrów.
- Zapewnij dobrą wentylację we wszystkich pomieszczeniach.
- Zapewnij odpowiednią dezynfekcję pomieszczeń.
- Wprowadź niezbędne środki, tak aby na całym terenie można zachować odpowiednią odległość od innych. W razie potrzeby wprowadź środki zapobiegawcze, takie jak „ruch jednokierunkowy”.

3.3.2 Wizyty i spotkania

Następujące zasady obowiązują na recepcji i w punkcie przyjęć:

- Środek odkażający do rąk powinien być dostępny zarówno dla pracowników jak i osób z zewnątrz odwiedzających zakład.
- Należy dopilnować, aby osoby z zewnątrz zachowały odległość co najmniej 1 metra a w miarę możliwości 2 metrów.
- Rozważ wprowadzenie barier fizycznych, takich jak przegroda z pleksiglasu. Tego rodzaju przegrody muszą wystawać co najmniej 20 cm poza obręb ciała we wszystkich kierunkach.
- Rozważ wprowadzenie oznakowania na podłogach, tak aby zapewnić możliwość zachowania odległości między osobami.
- Często czyść punkty, których dotyka wiele różnych osób.

Następujące zasady obowiązują dla prowadzenia spotkań:

- Rozważ możliwość prowadzenia spotkań w formie elektronicznej.
- W miejscu spotkania umieść informację – w razie potrzeby w różnych językach – o zalecanej minimalnej odległości między uczestnikami spotkania z określeniem maksymalnej liczby osób w sali.
- Podczas prowadzenia spotkań fizycznych przewodniczący spotkania musi dopilnować, aby uczestnicy przestrzegali zasad profilaktyki i środków kontroli zakażeń.
- Zapewnij rejestrację danych kontaktowych uczestników spotkania i gości.
- Oznacz lub usuń krzesła, które są wyłączone z użytkowania.
- Wspólne tablety, ekrany dotykowe i klawiatury należy zdezynfekować po użyciu.

W każdym biurze powinien być wyznaczony odpowiedzialny ds. profilaktyki i kontroli zakażeń. Należy ograniczyć liczbę osób wizytujących zakład.

3.3.3 Jadalnia, stołówka i pomieszczenia sanitarne

Następujące zasady obowiązują w jadalniach i stołówkach:

- Myj ręce i/lub używaj środka dezynfekującego przy wejściu do jadalni.
- Czyść powierzchnie kontaktowe (np. uchwyty) na wspólnych lodówkach przed, w trakcie i po spożyciu posiłku.
- Umieść informację – w razie potrzeby w różnych językach – o zalecanej minimalnej odległości między osobami z określeniem maksymalnej liczby osób w lokalu.
- Zapewnij dostępność dozowników papieru, tak aby podczas korzystania z dzbanków i dzbanków termicznych można było uniknąć ich bezpośredniego dotykania.
- Myj stół wodą i detergentem po każdym posiłku, który został spożyty przy stole.

- Ustaw meble w pomieszczeniach wspólnych w taki sposób, aby zachowany był wymóg co najmniej 1 metra (a w miarę możliwości 2 metrów) odległości.
- Nie dotykaj sprzętu, którego sam nie będziesz używać.
- Dotykaj jak najmniej wspólnych powierzchni kontaktowych przy nakładaniu sobie jedzenia.
- Zapewnij częste czyszczenie wspólnych powierzchni kontaktowych i wspólnych sztuków. Tam, gdzie używa się wspólnych dodatków, takich jak przyprawy, keczup itp., należy je często dezynfekować, a urządzenia do higieny rąk powinny być łatwo dostępne.
- Rozważ zakup dodatków w opakowaniach jednorazowych oraz jednorazowego sprzętu.

Następujące zasady obowiązują w pomieszczeniach sanitarnych:

- Często czyść powierzchnie a szczególnie miejsca, których dotyka wiele osób.
- Wycieraj ręce papierowymi ręcznikami. W przypadku stosowania suszarek do rąk szczególnie ważne jest ich dokładne oczyszczenie.
- Jeżeli to możliwe, unikaj kolejek. Zachowaj co najmniej 1 metr odstępu od innych osób.
- Rozważ wprowadzenie oznakowania na podłogach z oznaczeniem odległości.

Odzież robocza w szatniach musi być wyraźnie oddzielona od odzieży prywatnej, tak aby uniknąć zanieczyszczenia.

3.3.4 Ważne punkty dotykowe

Ważne punkty dotykowe należy czyścić szczególnie starannie. Poniższa lista nie jest wyczerpująca:

- aneks kuchenny, aneks kawowy itp., ekspres do kawy, zmywarka itp.;
- terminale płatnicze, telefony, monitory i sprzęt komputerowy, ekrany dotykowe itp.;
- stół i krzesła;
- włączniki światła, przyciski wind itp.;
- poręcze;
- klamki do drzwi i powierzchnia wokół nich;
- dozowniki mydła i papieru;
- krany i głowice prysznicowe;
- suszarki;
- toalety.

Zachowaj szczególną przezorność w przypadku narzędzi, urządzeń, maszyn i wyposażenia, które są użytkowane przez wiele osób. Tego rodzaju sprzęt należy czyścić między każdym użytkowaniem.

4 Ogólnie o koronawirusie, COVID-19 i zarażeniu

Koronawirus przenoszony jest głównie w powietrzu, drogą kropelkową i kontaktową. Wirus może przetrwać od kilku godzin do kilku dni, w zależności od rodzaju powierzchni, temperatury, nasłonecznienia, wymiany powietrza i wilgotności.

Objawami COVID-19 są infekcja dróg oddechowych, gorączka, kaszel, duszności oraz utrata smaku lub zapachu.

Koronawirus można usunąć poprzez czyszczenie zwykłymi detergentami. Dlatego nie ma konieczności rutynowego stosowania środków dezynfekujących. Jeżeli jednak stosujesz dezynfekcję, należy widoczne zabrudzenia najpierw zetrzeć szmatką lub ręcznikiem papierowym. W przeciwnym razie środek dezynfekujący nie zadziała.

Ryzyko infekcji wzrasta wraz z czasem przebywania osób razem i czym mniejsza jest odległość między nimi. Dlatego jednym z najważniejszych środków kontroli zakażeń jest zapewnienie odpowiedniego odstępu między spotykającymi się osobami oraz zmniejszenie liczby i częstotliwości kontaktów. W ten sposób zmniejsza się możliwość przenoszenia wirusa. Cztery najważniejsze środki ograniczające rozprzestrzenianie się koronawirusa to:

- 1) zwiększony odstęp;
- 2) zmniejszona częstotliwość kontaktów;
- 3) odpowiednia higiena;
- 4) osoby chore przebywają w izolacji lub na kwarantannie.

5 Przypadki wykrycia zarażenia

5.1 Zasady ogólne

Odpowiedzialność w zakresie dalszego postępowania w przypadku wykrycia zakażenia spoczywa na gminnej służbie zdrowia jak również na pozostałych organach ochrony zdrowia. Niniejszy rozdział zawiera informacje o obowiązujących w tym przypadku procedurach.

5.2 Testy w kierunku COVID-19

Jeżeli ktoś wykazuje jeden lub kilka objawów COVID-19 lub został zbadany przez lekarza, który podejrzewa COVID-19, przeprowadza się testy.

Jeżeli miał miejsce bliski kontakt z osobą, u której potwierdzono lub podejrzewano COVID-19, również należy przeprowadzić testy.

Główną odpowiedzialność za testowanie ponosi gminna służba zdrowia. Samodzielne wykonywanie testów stanowi uzupełnienie testów przeprowadzanych przez gminną służbę zdrowia, a w wielu przypadkach może je zastąpić.

Zasadniczo po wykonaniu testu należy przebywać na kwarantannie aż do czasu otrzymania wyniku testu. W czasie kwarantanny nie wolno chodzić do pracy lub do szkoły, korzystać z komunikacji miejskiej, ani odwiedzać miejsc publicznych, należy też zachować odpowiednią odległość od wszystkich poza najbliższymi.

W przypadku negatywnego wyniku testu można wrócić do pracy lub do szkoły, o ile czujemy się zdrowi i nie mamy gorączki, nawet jeżeli nadal towarzyszą nam objawy ze strony dróg oddechowych. W przypadku nowych lub nasilonych objawów, należy wykonać nowy test.

5.3 Dochodzenie epidemiologiczne

Dochodzenie epidemiologiczne to proces polegający na zidentyfikowaniu, poinformowaniu i ewentualnie dalszemu kontrolowaniu lub przetestowaniu osób, które miały bliski kontakt z osobą, u której potwierdzono zarażenie koronawirusem. Celem systematycznego śledzenia dróg rozprzestrzeniania się wirusa jest przyczynienie się do przerwania łańcucha zakażeń.

Ogólną odpowiedzialność za monitorowanie zakażeń ponosi gminna służba zdrowia, jednak każdy może w tym pomóc, informując możliwe osoby z bliskiego kontaktu, tak aby łańcuch zakażeń został jak najszybciej przerwany.

Wszystkie osoby w służbie zdrowia zajmujące się monitorowaniem zakażeń mają obowiązek zachowania poufności w związku z przetwarzaniem danych osobowych.

Zachęcamy wszystkich pracowników i osoby odwiedzające zakład do aktywnego korzystania z aplikacji „Smittestopp” na telefonie komórkowym. Aplikacja powiadamia użytkownika o każdej osobie, z którą był w bliskim kontakcie a która uzyskała pozytywny wynik testu na obecność COVID-19. Jeżeli sam uzyskasz pozytywny wynik testu, możesz zapobiec rozprzestrzenianiu się infekcji, powiadamiając innych przy pomocy aplikacji „Smittestopp”. Korzystanie z aplikacji jest dobrowolne, tak więc jest to zachęta a nie wymóg. Rejestrując pozytywny wynik testu podczas logowania się poprzez ID-porten zachowujesz anonimowość.

5.4 Kwarantanna

Rozporządzenie w sprawie z COVID-19 określa zasady kwarantanny i izolacji (patrz rozdział 2 rozporządzenia). Poniżej przedstawiamy kilka punktów zawartych w tych zasadach. Pamiętaj, że zasady są często aktualizowane.

Każdy może zostać skierowany na kwarantannę na okres do 10 dni po przybyciu do Norwegii i po bliskim kontakcie z osobą zarażoną. Na podstawie niektórych przepisów okres kwarantanny może zostać skrócony po otrzymaniu negatywnego wyniku testu. W przypadku pozytywnego wyniku testu należy pozostać w izolacji domowej.

W przypadku nałożonej kwarantanny obowiązują następujące zasady:

- Można tak jak zwykle przebywać w towarzystwie osób, z którymi się mieszka, ale należy unikać przyjmowania gości.
- Nie wolno chodzić do szkoły, pracy, przedszkola ani na inne zajęcia poza domem.
- Nie wolno wybierać się w dłuższe podróże na terenie kraju ani za granicę.
- Nie wolno korzystać z komunikacji miejskiej.
- Należy unikać miejsc, w których trudno jest zachować odstęp.
- Generalnie nie należy odwiedzać miejsc publicznych, takich jak sklepy i kawiarnie. W przypadku braku innej możliwości można wyjść, aby załatwić niezbędne sprawy w sklepie lub aptece, zachowując jednak odpowiednią odległość (co najmniej 1 metra) od innych i unikając stania w kolejkach.
- Można wychodzić na spacer na zewnątrz ale należy zachować odległość co najmniej 1 metra od innych.
- Należy obserwować u siebie pojawienie się jakichkolwiek objawów. W przypadku wystąpienia gorączki lub objawów ze strony układu oddechowego, należy odizolować się i jak najszybciej poddać się testowi.

W czasie kwarantanny należy przebywać w odpowiednim do tego miejscu:

- Najczęściej kwarantannę odbywa się we własnym domu. Aby inne miejsce zamieszkania było odpowiednie do odbycia kwarantanny, musi istnieć możliwość uniknięcia kontaktu z innymi osobami niż te, z którymi mieszka się na co dzień.
- Oznacza to, że zakwaterowanie, w którym musisz mieć kontakt z innymi osobami z zewnątrz, nie nadaje się do odbywania kwarantanny. Podanie adresu zakwaterowania w postaci kampera, przyczepy kempingowej, namiotu lub domku kempingowego bez osobnej łazienki, toalety i kuchni nie jest dopuszczalne do odbycia kwarantanny, jeżeli takie pomieszczenia trzeba dzielić z osobami innymi niż bliscy lub współtowarzysze podróży. To samo dotyczy zakwaterowań, w których trzeba dzielić pokoje i pomieszczenia z osobami innymi niż te, z którymi zwykle się mieszka, takie jak akademiki i inne mieszkania ze wspólną łazienką lub kuchnią.
- Kwarantanna w domach i mieszkaniach innych osób jest dopuszczalna, jeżeli osoba na kwarantannie i jej domownicy są jedynymi gośćmi.

Rozdział 2 *Rozporządzenia w sprawie z COVID-19* określa wyjątki od zasad odbywania kwarantanny dla personelu pełniącego funkcje o znaczeniu krytycznym dla społeczeństwa oraz w związku z niektórymi podróżami służbowymi i dla osób przemieszczających się pomiędzy krajami w związku z pracą. Produkcję żywności uznaje się za krytycznie ważną funkcję dla społeczeństwa. Przepisy dotyczące wyjątków zakładają częste wykonywanie testów. Należy pamiętać, że zasady te mogą ulec zmianie.

5.5 Izolacja

Jeśli u danej osoby potwierdzono zakażenie COVID-19, musi ona poddać się izolacji. Osoba ta musi wtedy przebywać w oddzielnym mieszkaniu lub innym spełniającym wymogi miejscu, w którym możliwe jest unikanie bliskiego kontaktu z innymi, z oddzielnym pokojem, własną łazienką i własną kuchnią lub dostarczanym albo serwowanym jedzeniem, odizolowana od innych osób i w miarę możliwości również od osób z tego samego gospodarstwa domowego.

Zasady odbywania izolacji domowej:

- Nie wolno wychodzić z domu ale można przebywać we własnym ogródku lub na własnym balkonie.
- W załatwianiu niezbędnych spraw trzeba korzystać z pomocy innych.
- Jeżeli to możliwe, należy utrzymywać co najmniej 1 metr odstępu od osób innych niż te, z którymi się mieszka.
- W miarę możliwości należy mieć osobny pokój i łazienkę. Należy używać własnych artykułów toaletowych, takich jak ręcznik.
- Należy omówić i uzgodnić z lekarzem kontrolę własnego stanu zdrowia.
- W przypadku konieczności uzyskania pomocy lekarskiej z powodu pogorszenia się stanu zdrowia lub z innego powodu należy skontaktować się z placówką służby zdrowia telefonicznie, aby otrzymać pomoc medyczną (na przykład w przypadku trudności z oddychaniem). Kontaktując się telefonicznie poinformuj, że jesteś zarażony COVID-19. Personel służby zdrowia wprowadzi niezbędne środki ostrożności, tak abyś nie zaraził innych. Nie należy korzystać z komunikacji miejskiej.
- Często wykonuj czyszczenie powierzchni w domu, zwłaszcza takich miejsc, jak zlewozmywaki, toalety, klamki do drzwi i blaty kuchenne. Możesz stosować zwykłe środki czyszczące. Ubrania i pościel, których się używało, wkłada się bezpośrednio do pralki i pierze w temperaturze min. 60 °C.
- Osoby w tym samym gospodarstwie domowym muszą również poddać się kwarantannie.
- Osoby w tym samym gospodarstwie domowym muszą szczególnie dbać o higienę, często myjąc ręce wodą z mydłem. W szczególności pamiętaj o myciu lub dezynfekcji rąk wychodząc z pomieszczenia, w którym przebywa osoba poddana izolacji domowej oraz po kontakcie z tą osobą lub sprzętem, z którego ona korzystała, jak również przed wyjściem z domu.
- Lekarz ocenia, jak długo trzeba przebywać w izolacji. Po zachorowaniu należy odbyć izolację przez co najmniej 8 dni.

6 Więcej informacji

Bardziej obszerną informację na temat koronawirusa i COVID-19 można znaleźć na następujących stronach internetowych:

- Na stronie regjeringen.no: <https://www.regjeringen.no/no/tema/Koronasituasjonen/id2692388/>.
- helsenorge.no: <https://helsenorge.no/koronavirus>.
- Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego (FHI): <https://www.fhi.no/sv/smittsomme-sykdommer/corona/>
- Informacje o kwarantannie i izolacji: <https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta/avstand-karantene-og-isolering/>

- Podręcznik wykrywania, oceny i postępowania z ogniskami zakażeń COVID-19 w gminie (na stronach FHI, między innymi na temat poziomów ryzyka):
<https://www.fhi.no/nettpub/overvaking-vurdering-og-handtering-av-covid-19-epidemien-i-kommunen/>
- *Rozporządzenie w sprawie z COVID-19* : <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2020-03-27-470>
- *Ustawa o ochronie przed chorobami zakaźnymi (ustawa o ochronie przed zakażeniami)*:
<https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1994-08-05-55>

Wykaz działalności o krytycznym znaczeniu dla społeczeństwa i kluczowego personelu:
<https://www.regjeringen.no/no/tema/samfunnssikkerhet-og-beredskap/innsikt/liste-over-kritiske-samfunnsfunksjoner/id2695609/>.

Należy pamiętać, że informacje na stronach internetowych są aktualizowane. Odnosi się to również do *Rozporządzenia w sprawie z COVID-19*.

Informacje o innych specyfikacjach dotyczących kontroli zakażeń na stronie Standard Norge:
<https://www.standard.no/smittevernveiledning>.

7 Listy kontrolne i lista punktów o których należy pamiętać

Tabela 1 – Lista kontrolna dla kierownictwa

Środek	Data	Wykonano	Uwagi
Przeprowadź szkolenie z zakresu profilaktyki i kontroli zakażeń dla wszystkich pracowników, w tym pracowników tymczasowych			
Opracuj system dokumentowania szkoleń			
Wyznacz odpowiedzialnego ds. profilaktyki i kontroli zakażeń (jeżeli ma to zastosowanie)			
Podziel pracowników na grupy (jeżeli ma to zastosowanie)			
Przygotuj zakwaterowania dla pracowników tymczasowych, które spełniają odpowiednie wymogi			
Przygotuj zakwaterowania spełniające wymogi dla izolacji domowej na wypadek na wypadek choroby pracowników (tymczasowych)			
Przeprowadź ocenę ryzyka dla miejsca pracy pod kątem ryzyka zarażenia			
Zastanów się, w jakich językach przeprowadzić szkolenia i podawać pracownikom informacje			
Wprowadź niezbędne udogodnienia dla elektronicznej wymiany i podpisywania dokumentów			

Tabela 2 – Lista kontrolna dla wdrażania środków

Środek	Data	Wykonano	Uwagi
Wykonaj oznaczenia na podłogach, tak aby zapewnić niezbędny odstęp między osobami			
Zamontuj i sprawdź ewentualne przegrody (z pleksiglasu itp.)			
Zapewnij pracownikom możliwość zachowania odstępu; wprowadź oznaczenie dla ewentualnego „ruchu jednokierunkowego”			
Zapewnij odpowiednią odległość w salach konferencyjnych i pomieszczeniach biurowych; w razie potrzeby usuń niektóre meble			
Rozwieś informacje w odpowiednich językach dotyczące profilaktyki i kontroli zakażeń			
Rozwieś informacje w odpowiednich językach dotyczące dozwolonej liczby osób, która może przebywać w każdym pomieszczeniu			
Sprawdź, czy dozowniki mydła i środków dezynfekujących działają i są napełnione			
Sprawdź, czy wszystkie dozowniki są wypełnione odpowiednim środkiem			
Upewnij się, że suszarka do rąk jest odpowiednio oczyszczana			
Upewnij się, że ręczniki papierowe są dostępne tam, gdzie jest to konieczne			
Zapewnij czyszczenie wszystkich punktów, które dotykają pracownicy (ekrany dotykowe, klawiatury, sprzęt itp.)			
Zapewnij odpowiednie czyszczenie pomieszczeń wspólnych			
Zapewnij odpowiednią wentylację w lokalach			

Tabela 3 – Lista kontrolna dla pracowników i gości

Środek
Zostań w domu, jeżeli czujesz się chory
Zachowaj zalecaną odległość od innych
Unikaj niepotrzebnego kontaktu z innymi
Dbaj o odpowiednią higienę rąk
W razie potrzeby używaj maseczki ochronnej na twarz
Pamiętaj, aby kichać i kaszleć w zgięcie łokcia lub w papier, który należy później wyrzucić
Daj znać, jeżeli zauważysz coś, co można lub co należy poprawić
Korzystaj z aplikacji „Smittestopp” na telefonie komórkowym

Tabela 4 – Lista kontrolna dla zakładu w przypadku wykrycia infekcji

Środek	Data	Wykonano	Uwagi
Zapewnij, aby osoby chore i z podejrzeniem zarażenia były odizolowane i nie przychodziły do pracy			
Poinformuj gminną służbę zdrowia o sytuacji i ewentualnych osobach, które miały bliski kontakt z zarażonym(i)			
Zapewnij dodatkowe oczyszczenie obszarów i sprzętu, które mogą być zainfekowane			
Zapewnij, aby przetestowano potencjalnie zarażone osoby			
Zapewnij potencjalnie zarażonym osobom możliwość przestrzegania zasad kwarantanny			

- Norwegian Standard is adopted by Standards Norway and is a registered trademark.
- Other products from Standards Norway, such as technical specifications, workshop agreements and guides, are published upon completion without formal adoption.
- Standards Norway can provide information about contents and answer professional inquiries.
- Questions related to reproduction are to be directed to Standard Online AS.
- Proceeds from the sale of standards constitute a major and crucial part of the financing of standardization-work in Norway.
- More information about standardization, standards, courses and other products can be found on www.standard.no.

Standards Norway
P.O. Box 242
NO-1326 Lysaker
Norway

Phone +47 67 83 86 00

info@standard.no
www.standard.no

Standard Online AS
P.O. Box 252
NO-1326 Lysaker
Norway

Phone +47 67 83 87 00

salg@standard.no
www.standard.no

Visiting address:
Lilleakerveien 2A
NO-0283 Oslo