

PRIPOROČILA ZA UKREPANJE OB POJAVU PANDEMSKE GRIPE

Inštitut za varovanje zdravja in območni Zavodi za zdravstveno varstvo

September 2009

VSEBINA

1. Pandemska gripa

- a) Uvod**
- b) Pandemija**
- c) Trenutna situacija v Sloveniji**
- d) Namen dokumenta**
- e) Priloge**
 - ❖ Kaj je pandemska gripa
 - ❖ Kako bolezen prepoznamo
 - ❖ Kako se prenaša
 - ❖ Kako zmanjšamo tveganje za okužbo
 - ❖ Pravilno umivanje rok
 - ❖ Higiena kašlja
 - ❖ Kaj storimo, ko zbolimo
 - ❖ Nega na domu
 - ❖ Pomen prezračevanja
 - ❖ Obrazne(kirurške)maske
 - ❖ Nosečnice

2. Priporočila za delovne organizacije ob pojavu pandemske gripe

- a) Priprava načrta dela v času kriznih razmer**

DODATEK 1 – ZA DELOVNE ORGANIZACIJE

- ❖ Seznanjenje zaposlenih
- ❖ Izvajanje higienskih ukrepov za zmanjševanje širjenja
- ❖ Ukrepi delodajalcev
- ❖ Ukrepi za zaposlene
- ❖ Pojav večjega števila obolelih za pandemsko gripo

DODATEK 2 – ZA VZGOJNOIZOBRAŽEVALNE USTANOVE

- ❖ Izvajanje higienskih ukrepov za zmanjševanje širjenja
- ❖ Ukrepi pri učencih, zbolelih za pandemsko gripo
- ❖ Ukrepi pri zaposlenih, zbolelih za pandemsko gripo
- ❖ Pojav večjega števila obolelih za pandemsko gripo
- ❖ Priprava načrta dela v času kriznih razmer
- ❖ Vzorec pisma staršem šolarjev

DODATEK 3 - Napotki za pripravo načrta zagotavljanja neprekinjenega dela v času kriznih razmer

1. Pandemska gripa

a) Uvod

Gripa je ena izmed najbolj pomembnih akutnih okužb dihal. Virusi influence so odgovorni za znatno obolevnost pri otrocih in povečano smrtnost pri odraslih nad 65 let.

Gripo povzročata predvsem virusa gripe A in B. Oba tipa povzročata epidemije, ki se običajno pojavijo vsako zimo. Virusi gripe se stalno spreminjajo, običajno preko mutacij. Posledica tega je, da so ljudje dovzetni za te okužbe skozi vse življenje. Po vsaki okužbi človek sicer razvije protitelesa, ki pa za spremenjen virus v naslednji sezoni niso dovolj učinkovita.

Virusi gripe A se stalno spreminjajo. Pri tem majhne antigenske spremembe za populacijo nimajo usodnih posledic, velike antigenske spremembe, kjer se pojavi popolnoma nov tip virusa, pa imajo običajno za posledico pojav pandemije, saj ljudje proti spremenjenemu tipu virusa nimajo nikakršnih zaščitnih protiteles.

Pandemije, ki so bile posledica velikih antigenskih sprememb so naslednje:

1918-1919 »Španska gripa« tip A (H1N1) – znana po tem, da je zahtevala največ smrtnih žrtev in to predvsem med ljudmi v srednjih letih, manj med otroki in starimi;

1957-1958 »Azijska gripa« tip A (H2N2) – veliko število bolnih, a običajna smrtnost;

1968-1969 »Hong – Kongška« tip A (H3N2) – najmanjša smrtnost med omenjenimi pandemijami

Virus gripe se prenaša kapljično, zato te okužbe uvrščamo med kapljične infekcije, za katere je značilno, da se prenašajo na kratko razdaljo neposredno s kužnimi kapljicami. Prenos je lahko tudi preko s kapljicami onesnaženih površin in predmetov. Virus po vstopu v telo povzroči okužbo dihal.

Za razliko od številnih virusov, ki tudi povzročajo okužbo dihal, je klinična slika gripe običajno težja in prav tako njene posledice.

Druga značilnost gripe je, da se v okoliščinah, ki so ugodne za kroženje virusov, obolenja pojavijo v obliki epidemije. Ugodne okoliščine pomenijo ustrezne podnebne razmere (zima), zadostno število občutljivih prebivalcev ter kroženje virusa z ustreznimi lastnostmi.

Dovzetnost za gripo pri ljudeh je splošna. Zboli lahko vsak, ne glede na starost.

b) Pandemija in pandemska gripa

Pandemos izhaja iz latinske besede pandere, kar pomeni razprostranjen, razširjen.

Pandemija pomeni, da se je okužba razširila na več celin in je zajela več držav. Do pandemije pride, kadar se v okolju pojavi nov povzročitelj nalezljive bolezni, s katerim se ljudje še nikoli niso srečali in so zato zanj bolj dovzetni. Povzročitelj ima dobro sposobnost širjenja med ljudmi, zato se lahko okuži veliko število ljudi. Običajno se pandemija pojavlja v več valovih, ki so po svojih značilnostih med seboj lahko povsem različni, vsaki pandemiji sledi postpandemična faza.

Zadnja pandemija gripe je bila leta 1968. O prvih primerih sedanje pandemske gripe, ki jo povzroča nov virus influence A(H1N1)v, so poročali na ameriškem kontinentu v začetku leta 2009.

Nov virus gripe vsebuje gene prašičjega, človeškega in ptičjega virusa influence A. Sprva so ga poimenovali virus prašičje gripe. Poimenovanje je bilo napačno, saj virusi prašičje gripe povzročajo akutno bolezen dihal prašičev in ne ljudi.

Širjenje gripe je možno omejiti z ustreznimi ukrepi, ki morajo biti usmerjeni v preprečevanje nastanka in širjenja okužbe. Ukrepi naj bodo sorazmerni resnosti obolenja in trenutni epidemiološki situaciji.

Ukrepe preprečevanja mora odgovorno izvajati vsak posameznik, delovne organizacije pa morajo zagotoviti pogoje za izzvajanje le-teh.

c) Namen

Ta dokument vsebuje smernice in priporočila za pomoč pri zmanjševanju širjenja gripe. Priporočila so zasnovana na omejevanju izpostavljenosti sezonski in pandemski gripi, zmanjševanju obolevnosti in spremljajočih komplikacij in zagotavljanju čim bolj nemotenega poteka vsakodnevnih aktivnosti.

Inštitut za varovanje zdravja bo še naprej ocenjeval resnost in razširjenost bolezni, ki jo povzroča pandemska gripa. Če se bo globalna ali nacionalna ocena tveganja spremenila v smislu povečane stopnje resnosti oziroma ogroženosti ljudi, bomo temu ustrezno spremenili tudi smernice in priporočila.

Posodabljanje smernic bo sprotno objavljano na spletni strani IVZ (www.ivz-rs.si) in spletni strani www.ustavimogripo.si, zato svetujemo, da to stran večkrat obiščete.

d) Priloge

❖ ***Kaj je pandemna gripa***

Pandemska gripa je okužba zgornjih dihal, ki jo povzroča nov virus influence A(H1N1)v. Nov virus influence A(H1N1)v vsebuje gene prašičjega, človeškega in ptičjega virusa influence A. Sprva so ga poimenovali virus prašičje gripe. Poimenovanje je bilo napačno, saj virusi prašičje gripe povzročajo akutno bolezen dihal prašičev in ne ljudi.

Pandemska gripa je podobna običajni sezonski gripi. Ker se s tem novim virusom do sedaj še nismo srečali, smo za okužbo dovzetni vsi, zato zbolijo večje število ljudi kot pri običajni sezonski gripi, virus se hitreje širi in v kratkem času zbolijo veliko število ljudi.

O prvih primerih pandemske gripe, ki jo povzroča virus influence A(H1N1)v, so poročali na ameriškem kontinentu v začetku leta 2009. V manj kot dveh mesecih se je razširila po vseh celinah, zato je Svetovna zdravstvena organizacija razglasila pandemijo. Izraz pandemija izhaja iz latinske besede *pandere*, kar pomeni razprostranjen, razširjen.

❖ ***Kako bolezen prepoznamo (bolezenski znaki)***

Bolezni znaki pandemske gripe so podobni znakom običajne sezonske gripe:

povišana telesna temperatura,
suh kašelj,
bolečine v žrelu,
zamašen nos ali izcedek iz nosu,
bolečine v mišicah in kosteh,
glavobol,
mrazenje,
utrujenost,
bruhanje,
driska.

❖ **Kako se prenaša**

Pandemski virus gripe se prenaša enako kot virus sezonske gripe.

- s kužnimi kapljicami, ki nastajajo pri kašljanju, kihanju, govorjenju,
- z neposrednim tesnim stikom z obolelim (negovanje, poljubljanje),
- s posrednim stikom z onesnaženimi površinami in predmeti (mize, kljuge, telefonske slušalke, souporaba jedilnega pribora, kozarcev in drugo)

❖ **Kako zmanjšamo tveganje za okužbo**

Z rednim umivanjem rok

- roke si vsaj 20 sekund temeljito umivamo z milom,
- speremo s toplo vodo,
- obrišemo s papirnato brisačo in z njo zapremo pipo.



Pogosto si z milom vsaj
20 sekund umivamo roke.

Kadar nimamo možnosti umivanja rok lahko uporabimo robčke z alkoholnim razkužilom

Z rokami se ne dotikajmo oči, nosu in ust.



Izogibajmo se tesnemu stiku z zbolelimi



❖ **Higiena kašlja**

Ob kašljanju in kihanju:

- usta ali nos prekrijemo s papirnatim robčkom, ki ga takoj po uporabi varno odvržemo v najbližji koš.
- če papirnatega robčka nimamo, kihnemo ali zakašljamo v zgornji del rokava.



Ko kašljamo ali kihamo, vedno uporabimo papirnat robček in ga takoj odvržemo v smeti.

NAVODILO ZA PRAVILNO UMIVANJE ROK Z VODO IN MILOM

1.



Roke najprej dobro splaknemo pod toplo tekočo vodo.

2.



Z **milom**, ki ga nanese po celotni površini rok, si drgnemo roke **20 sekund**, po vseh predelih (dlani, hrbtišča, med prsti, palca in tudi pod nohti obeh rok).

3.



Milo dobro speremo z rok s toplo vodo.

4.

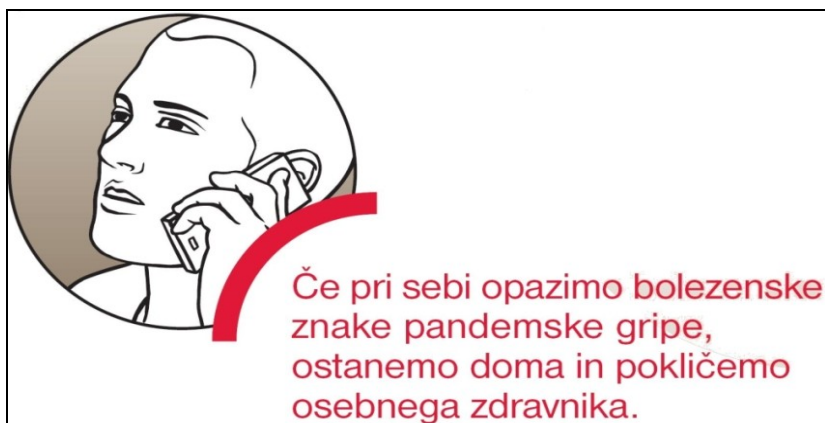


S papirnato brisačo za enkratno uporabo si roke obrišemo do suhega. Pipo zapremo s papirnato brisačo in pazimo, da se je z umitimi rokami ne dotaknemo več.

❖ *Kaj storimo, ko zbolimo*

Če smo bolni ali sumimo, da smo okuženi z novim virusom gripe:

- Omejimo stike z drugimi ljudmi.
- Ostanemo doma.
- Po telefonu pokličemo svojega izbranega zdravnika.
- Upoštevamo navodila za nego na domu.



❖ **Kaj storimo ko zbolimo in ostanemo doma**

Počivamo in uživamo zadosti tekočine (vodo, čaj, druge tople ali hladne napitke).

Pogosto in temeljito prezračujemo bivalne prostore.

Po potrebi jemljemo zdravila za znižanje previsoke telesne temperature.

POZOR! Aspirina (acetilsalicilne kisline) ne smemo dajati otrokom mlajšim od 8 let, zaradi možnih zapletov (pojav Reyevega sindroma). Za otroke je najbolj primeren paracetamol.

Nadležen in suh kašelj po potrebi blažimo s sirupi ali tabletami proti kašlju.

Kapljice za nos nam bodo olajšale dihanje in izboljšale počutje.

Osebe z večjim tveganjem za težji potek bolezni:

nosečnice, bolniki, ki imajo sladkorno bolezen, astmo, kronično obstruktivno pljučno bolezen, bolezni srca in ožilja, naj se ob prvih znakih gripe ali poslabšanju osnovne bolezni takoj posvetujejo z izbranim zdravnikom.

Ob znakih poslabšanja bolezni se takoj posvetujmo z zdravnikom!

Znaki poslabšanja pri odraslih:

- težko dihanje, dušenje ali hude bolečine v prsih,
- izkašljevanje gnoja ali krvave sluzi,
- modre ali vijolično obarvane ustnice,
- vedno bolj redko uriniranje, urina je malo in je temne barve,
- omotičnost, počasnost, zaspanost, zmedenost, zmedeno odgovarjanje na vprašanja.

Znaki poslabšanja pri otrocih:

- težko dihanje že pri majhni? blagi? telesni aktivnosti,
- hitro in neredno dihanje,
- bolečine in piskanje pri dihanju,
- telesna temperatura nad 39 °C,
- pogosto bruhanje,
- modre ali vijolično obarvane ustnice,
- prisotni znaki izsušitve: omotičnost, redko uriniranje, malo urina,
- prisotna je zmedenost, zaspanost, neodzivnost.

❖ **Priporočila za nego na domu**

Če zbolimo, lahko najbolj učinkovito preprečimo širjenje [pandemske gripe](#) tako, da omejimo stike z drugimi ljudmi in ostanemo doma. Ne hodimo v trgovino ali na obiske, ne sprejemamo obiskov in se izogibamo tesnim stikom s svojimi domačimi. Le tako bomo odgovorno preprečili, da bi virus prenesli še na koga drugega. **Po telefonu se posvetujemo s svojim izbranim zdravnikom.**

Doma naj se bolnik zadržuje v sobi, ki je ločena od skupnih bivalnih prostorov. Če mora bolnik uporabljati skupne bivalne prostore in da se zadržuje v bližini drugih ljudi, naj si nadenete masko. Enako velja, če mora zapustiti dom zaradi pregleda pri zdravniku. Posteljnine, jedilnega pribora in posode, ki jih bolnik uporablja, v pralnem ali pomivalnem stroju ni treba prati ločeno. Lahko jih operemo skupaj s perilom in jedilnim priporom drugih družinskih članov.

Posteljnino, brisače in drugo perilo bolnika lahko operemo z običajnim pralnim praškom. Po stiku z umazanim perilom si takoj umijemo roke z vodo in milom ali si jih obrišemo z razkužilom za roke.

Kaj je pomembno za negovalca bolnika?

- Izogibajte se tesnemu stiku z bolnikom.
- Pred bližnjim, tesnim stikom z bolnikom (bližje kot 1 meter), si nadenete kirurško masko, ki jo lahko kupite v lekarni.
- Po uporabi zaščitno masko na pravilen način snemite (primite jo za trakce, nikoli ne za del, ki pokriva usta in nos, saj je onesnažena z bolnikovimi izločki) in jo odvrzite v plastično vrečo, ki si jo vnaprej pripravite v bolnikovi sobi.
- Po uporabi maske si roke umijte z vodo in milom ali pa si jih razkužite z razkužilom za roke.
- Če ste se dotikali bolnika, njegovega perila ali uporabljenih robčkov, si roke takoj umijte z vodo in milom ali si razkužite roke z razkužilom, da se z onesnaženimi rokami ne dotikate kljuk na vratih, pipe v kopalnici in drugih predmetov.
- Bodite pozorni na morebiten pojav bolezenskih znakov pri sebi in drugih družinskih članih, če se ti pojavijo se posvetujte z izbranim zdravnikom.

❖ **Pomen prezračevanja delovnih in bivalnih prostorov pri preprečevanju gripe in drugih okužb dihal**

Razrede in prostore, kjer se zadržujejo ljudje, je treba čim bolj pogosto zračiti. Število mikroorganizmov v prostoru je odvisno od velikosti prostora, števila oseb in aktivnosti, ki se v prostoru izvajajo. V zaprtem prostoru se poleg škodljivih snovi in neprijetnih vonjav kopičijo tudi mikroorganizmi in s tem se povečuje tveganje za okužbo.

Kjer ni urejenega centralnega sistema za prezračevanje, je **kratkotrajno in intenzivno zračenje z odpiranjem oken** najprimernejši način. Prostore (učilnice, igralnice in druge delovne ter bivalne prostore) zračimo v enakomernih intervalih (na 3 ure, lahko tudi vsak odmor) ko za 5 do 10 minut na stežaj odpremo čim več oken hkrati. S tem omogočimo dotok svežega zraka in zmanjšamo koncentracijo mikroorganizmov ter tveganje za okužbo. Zračimo tudi ob nizkih zunanjih

temperaturah in v času ogrevalne sezone, saj zaprt prostor predstavlja večje tveganje za okužbo kot kratkotrajen dotok svežega hladnejšega zraka.

❖ **Obrazne maske(kirurške maske)**

So namenjene za uporabo pri eni osebi in za enkratno uporabo, kar pomeni, da jo po postopku (po negi bolnika, kjer je potreben tesen stik z njim) zavržemo neposredno v koš za odpadke. V kolikor je treba imeti masko nameščeno dlje časa in postane vlažna, nima več zaščitne vloge in jo je treba zamenjati z novo. Pred nameščanjem maske in po odstranitvi le-te si roke vedno dobro umijemo. Pri nameščanju tudi poskrbimo, da si masko dobro zatesnimo čez nos in čez obraz.

❖ **Nosečnice**

Nosečnice ne zbolevalo bolj pogosto in niso bolj dovzetne za okužbo s pandemsko gripo. Ko pa zbolijo, so bolj ranljive, pojavlja se lahko več zapletov (pljučnica, resni zapleti s strani dihal), ki ogrožajo tako mater kot plod oz. otroka.

Nosečnicam zato svetujemo, da dosledno skrbijo za pogosto izvajanje higienskih ukrepov, se izogibajo tesnim stikom z ljudmi, posebno s tistimi, ki kažejo znake obolenja in kjer se zbirajo množice v zaprtih prostorih.

Če nosečnica zbolí za pandemsko gripo, naj ostane doma in se nemudoma posvetuje s svojim izbranim splošnim zdravnikom ali ginekologom

2. Priporočila za delovne organizacije ob pojavu pandemske gripe

Priprava načrta zagotavljanja neprekinjenega dela v času kriznih razmer

V času vrha pandemije lahko pričakujemo večjo odsotnost vseh zaposlenih in sicer zaradi zbolevanja, nege obolelih družinskih članov na domu in podobno.

Za načrtovanje aktivnosti za delovanje delovnih organizacij v času pandemije, je tako potrebno predvideti večje odsotnosti zaposlenih kot tudi zagotavljanje dejavnosti in oskrbe same organizacije

Priporočamo, da vsaka delovna organizacija skrbno pripravi načrte za zagotavljanje dela v času kriznih razmer. V načrtih je potrebno opredeliti različne možne scenarije ob predvideni večji odsotnosti zaposlenih.

Kontinuirano planiranje:

- ❖ pomembno za zmanjševanje vpliva pandemije na delovanje organizacije, zaposlene in splošno javnost
- ❖ je sestavni del kriznega plana vsake delovne organizacije oz. ustanove
- ❖ pravočasno planiranje omogoča, da ima ustanova predvidene vse vire in potrebne informacije za delo v kriznih razmerah

Zagotavlja:

- ❖ zmanjševanje negativnega vpliva in motenj, ki jih povzroči krizna situacija na normalne delovne procese
- ❖ delovanje ključnih dejavnosti
- ❖ učinkovitost organizacije
- ❖ zaščito ljudi in omejevanje širjenja infekcije ter obolevnosti v kolektivih
- ❖ večjo zdravstveno varnost, osveščenost ljudi ter višjo stopnjo znanja.

(posebna priloga – DODATEK 3 : Napotki za pripravo načrta zagotavljanja kontinuiranega? neprekinjenega? nemotenega? dela v času kriznih razmer.)

DODATEK 1

ZA DELOVNE ORGANIZACIJE

Izvajanje higienskih ukrepov za zmanjševanje širjenja

Podjetja in delodajalci imajo ključno vlogo pri varovanju zdravja zaposlenih in posledično tudi pri omejevanju negativnih posledic izbruha gripe na posameznika, družbo in državno gospodarstvo. Delodajalci, ki že imajo načrte za primer pandemije, morajo le-te prilagoditi glede na obseg in resnost bolezni v svoji skupnosti, kot je opisano v teh navodilih.

PRIPOROČILA DELODAJALCEM:

- Vsak delodajalec mora zagotoviti pogoje za omejevanje širjenja pandemske gripe med zaposlenimi.
- Vsi zaposleni morajo biti jasno seznanjeni z najnujnejšimi preventivnimi ukrepi: preko oglasnih tabel, z letaki, plakati, preko elektronske pošte in drugo. Dobra, odprta in pogosta notranja komunikacija vpliva na odločitve zaposlenih in njihovo dožemanje tveganja. Transparenten odziv organizacije v času priprave na pandemijo ter pravočasno sprejemanje ukrepov za obvladovanje tveganja povečajo stopnjo zaupanja in odzivnost zaposlenih.
- Zaposlenim je potrebno omogočiti redno umivanje rok z milom in toplo vodo ter zagotoviti zadostno količino papirnatih brisač in mila.
- Ob umivalnike je smiselno namesti plakate *Navodilo za pravilno umivanje rok*.
- V situacijah, ko umivanje rok ni možno, lahko izjemoma namestite alkoholna razkužila z navodili za njihovo uporabo ali uporabite alkoholne čistilne robčke za roke.
- Poskrbeti je potrebno za pogosto, temeljito prezračevanje prostorov in redno čiščenje prostorov in delovnih površin, še posebej tistih, ki se jih ljudje pogosto dotikajo (mize, pulti, ograje, kljuke, telefoni, tipkovnice in drugo). Čisti se z običajnimi čistili na način in po postopkih, ki so vpeljani v delovni organizaciji.
- Delodajalci naj ocenijo svoje delovno okolje in razmislijo, kako zaposlene z visokim tveganjem za zaplete, čim manj izpostavljati stikom z drugimi zaposlenimi, strankami ali kupci, npr.: preučijo naj možnosti za delo na domu ali možnosti prerazporeditve na druga delovna mesta, kjer je manj stikov z drugimi ljudmi.
- Delodajalci naj omogočijo zmanjševanje stika med zaposlenimi, ki se lahko doseže z različnimi ukrepi. Od krajših sestankov, uporabe telefonskih ali video konferenc, dela na domu, če je to mogoče, izogibanje nepotrebnim potovanjem, zmanjševanje

zadrževanja zaposlenih v skupnih prostorih na minimalno potreben čas, izogibanje javnemu prevozu ipd.

- Vsakdo, ki kaže bolezenske znake naj zapusti delovno mesto in odide domov. Če narava dela to dopušča, lažje zbolelim omogočite, da delajo doma.
- Pred službenimi potovanji je potrebno preveriti podatke o državi, v katero zaposleni potujejo in slediti navodilom in priporočilom za potnike, ki so dostopna na spletni strani IVZ ali ustavimogripo.si.
- Delovna organizacija mora predvideti in planirati ukrepe za obvladovanje stresa zaradi strahu pred pandemijo in zaradi povečane odsotnosti, konfliktov in preutrujenosti na delovnih mestih.
- Zakon o varnosti in zdravju pri delu je kot prvo načelo uzakonil načelo, da je delodajalec tisti, ki mora zagotoviti varnost in zdravje pri delu (5. člen Zakona o varnosti in zdravju pri delu, Ur. list RS, št. 56/99 in 64/01), tako da določa in izvaja konkretne ukrepe za izboljšanje zdravja delavcev.
Delodajalec je tisti, ki je zainteresiran, da ima zdrave delavce. Zelo pomembno je tudi načelo medsebojnega sodelovanja in načrtovanja (prvi in drugi odstavek 12. člena ZVZD). Osnovni cilj tega načela je doseči višjo raven zdravja pri delu.
Pri tem je zaželeno, da se delodajalec posvetuje z svojim pooblaščenim zdravnikom o tem, na kakšen način v vsakdanje delo vnesti dodatne ukrepe za krepitev in ohranitev zdravja.

NALOGE ZAPOSLENIH:

- Če zbolimo s simptomi gripe, ostanemo doma, se po telefonu posvetujemo s svojim izbranim zdravnikom in obvestimo delodajalca.
- Svetujemo, da zboleli ostane doma še vsaj 24 ur po padcu telesne temperature (ne zaradi jemanja zdravil za zmanjšanje telesne temperature) ali dlje, če tako presodi izbrani zdravnik
- Odgovorna oseba delovne organizacije poskrbi za nadomestilo na delovnem mestu.
- Dosledno izvajamo higieno rok, higieno kašljanja in kihanja in pazimo, da se ne dotikamo oči, nosu in ust, če naše roke niso res čiste.
- Izogibamo se testnim stikom z ljudmi, ki kažejo znake okužbe.
- Zaposleni, ki so bili v stiku z bolnikom v domačem ali drugem okolju in niso zboleli, naj svoje delo normalno opravljajo in pozorno spremljajo, če bi se pojavili bolezenski znaki.

Pojav večjega števila obolelih za pandemsko gripo

V primeru večjega števila med seboj povezanih primerov pandemske gripe v kratkem časovnem obdobju, je potrebno takoj obvestiti pristojni območni zavod za zdravstveno varstvo (ZZV).

DODATEK 2

ZA VZGOJNOIZOBRAŽEVALNE USTANOVE

Izvajanje higienskih ukrepov za zmanjševanje širjenja

- Zaposleni morajo biti seznanjeni z ukrepi za preprečevanje širjenja pandemske gripe (higiena rok, higiena kašlja) in s svojim ravnanjem dajati dober zgled otrokom.
- Otroke, šolarje in dijake se seznanja z ukrepi za preprečevanje širjenja pandemske gripe ter jih spodbuja k umivanju rok in higieni kašlja, kihanja. Uporabi se zloženske, plakate in druge predstavitve.
- Poskrbi se za zadostno število umivalnikov z milom in papirnatimi brisačami.
- Ob umivalnike se namesti plakate z navodili za pravilno umivanje rok.
- Na mestih, kjer ni možnosti umivanja rok, se namesti razkužila z navodili za njihovo uporabo.
- Razrede in prostore, kjer se otroci zadržujejo, se pogosto prezračuje.
- Za čiščenje prostorov in površin se uporablja običajna čistila in detergente ter čisti na način in po postoku, ki je vpeljan v zavodu.
- Pogosteje in skrbneje se čisti površine, ki se jih otroci in zaposleni pogosteje dotikajo z rokami (kljuge, ograje, tipkovnice ...).

Ukrepi pri učencih, zbolelih za pandemsko gripo

- Bolan otrok ne sodi v šolo ali vrtec.
- Če otrok zboli v šoli ali vrtcu, je treba takoj obvestiti starše ali skrbnika, da naj pride po otroka..
- Do prihoda staršev se otroka loči od ostalih otrok.
- Starše je treba opozoriti, da se o nadaljnjih ukrepih pri otroku posvetujejo z otrokovim zdravnikom.
- Otrok, ki ima pandemsko gripo, ne sme v šolo 7 dni oziroma do ozdravitve.

Ukrepi pri zaposlenih, zbolelih za pandemsko gripo

- Vzgojitelji, učitelji in drugi zaposleni, ki zbolijo, ostanejo doma **vsaj še 24 ur po padcu telesne temperature** (ne zaradi jemanja zdravil za zmanjšanje telesne temperature) ali dlje, če tako presodi izbrani zdravnik. O tem obvestijo odgovorno osebo v zavodu.
- Če vzgojitelji, učitelji in drugi zaposleni zbolijo na delovnem mestu, o tem obvestijo odgovorno osebo in zapustijo delovno mesto.
- svoji boleznim in nadaljnjih ukrepih se posvetujejo z izbranim zdravnikom.
- Odgovorna oseba zavoda poskrbi za nadomestilo na delovnem mestu.
- Zaposleni, ki so zboleli za pandemsko gripo, se vrnejo na delovno mesto ne prej kot 24 ur po tem, ko jim je padla povišana telesna temperatura, in sicer brez da bi jemali zdravila za znižanje povišane telesne temperature.
- Vzgojitelji, učitelji in drugi zaposleni, ki so bili v stiku z bolnim učencem in niso zboleli, naj svoje delo normalno opravljajo naprej.
- Vzgojitelji, učitelji in drugi zaposleni, ki so bili v stiku z bolnikom v domačem ali drugem okolju in niso zboleli, naj svoje delo normalno opravljajo.
- Nosečnice se o tveganju za pandemsko gripo na delovnem mestu in nadaljnjih ukrepih posvetujejo z izbranim ginekologom.

Pojav večjega števila obolelih za pandemsko gripo

V primeru pojava večjega števila med seboj povezanih primerov pandemske gripe v kratkem časovnem obdobju se takoj obvesti regionalnega epidemiologa, ki bo ocenil razmere.

Zapiranje vzgojnoizobraževalnih zavodov

Zapiranje vzgojnoizobraževalnih zavodov praviloma ni sorazmeren niti primeren preventivni ukrep. V primeru zaprtja mora biti zagotovljeno, da se otroci ne bodo zaradi tega znašli v drugih okoljih, kjer bodo prav tako izpostavljeni okužbi. Zaradi zapiranja šol bi veliko staršev izostalo z dela, kar bi pomembno prispevalo k že tako velikemu absentizmu in izpadu zaposlenih. Samo ukrep zapiranja šol, brez izvajanja drugih preventivnih ukrepov ni dopusten niti učinkovit. Preden se sprejme odločitev za zaprtje šole z namenom preprečevanja okužbe, se mora pretehtati vse druge možnosti, med njimi združevanje učencev ali zaprtje samo posameznih razredov.

Pri odločitvi o zaprtju šole se mora dobro pretehtati vse prednosti in slabosti tega ukrepa, predvsem z vidika zaščite in zdravja otrok. Sklep o zaprtju šole zaradi preprečevanja širjenja pandemske gripe naj bo sprejet na osnovi dogovora s pristojnimi javnozdravstvenimi službami.

Priprava načrta dela v času kriznih razmer

Za uspešnejše delo v novem šolskem letu, ki ga bo zaznamovala pandemna gripa, priporočamo, da vsaka vzgojnoizobraževalna ustanova skrbno pripravi načrte za zagotavljanje dela v času kriznih razmer in v njih predvidi različne možne scenarije, predvsem pa organizacijo pouka ob bistveno manjšem številu zaposlenih.

Vzorec pisma staršem šolarjev

Dragi starši!

V jesenskozimskem obdobju pričakujemo širjenje pandemske gripe.

Z odprtjem šolskih vrat se bo povečalo druženje predšolskih in šolskih otrok, zato pričakujemo, da se bo pandemna gripa pojavila tudi v vrtcih, šolah in drugih izobraževalnih zavodih.

Želimo, da bo naša šola delovala na običajen način tudi v tem šolskem letu.

Za uspešno preprečevanje pojava in širjenja pandemske gripe potrebujemo tudi vašo pomoč.

Naša šola(.....ime zavoda) je v sodelovanju s pristojnim Ministrstvom in na podlagi priporočil Inštituta za varovanje zdravja sprejela ukrepe za zmanjševanje širjenja pandemske gripe, ki bodo objavljeni na spletni strani šole in na oglasni deski.

Ob morebitnih spremenjenhm razmerah pri širjenju pandemske gripe, se bodo ukrepi spreminjali. O novostih vas bomo sproti obveščali.

V tem trenutku je šola storila vse, kar je ustrezno, da bo lahko pouk nemoteno potekal.

Pri tem nam lahko pomagate, tako da sami naredite nekaj stvari:

- *Naučite svoje otroke, da si pogosto in pravilno umivajo roke z milom in vodo.*
- *Naučite svoje otroke, da se z rokami ne dotikajo nosu, oči, ust.*
- *Naučite svoje otroke, da kašljajo in kihajo v robček ali zgornji del rokava, če robčka nimajo pri roki.*
- *Naučite svoje otroke, da si po kašljanju, kihanju pravilno umijejo roke.*
- *Seznajte se z znaki pandemske gripe, ki so: povišana telesna temperatura 37,8 stopinj Celzija ali več, kašelj, boleče grlo, zamašen nos, bolečine v mišicah, glavobol, utrujenost. Nekateri zboleli lahko imajo tudi drisko ali bruhanje.*

- *Ne pošiljajte bolnega otroka v šolo! Bolan otrok ne sme v kolektiv. Če bo otrok zbolel v šoli, boste prejeli obvestilo, da ga odpeljete domov. Poskrbite, da bo otrok ostal doma 7 dni oziroma do ozdravljenja.*

Več informacij o pandemski gripi najdete na:

www.ustavimogripo.si

www.ivz-rs.si

S spoštovanjem,

(ravnatelj.....)

DODATEK 3

Splošni napotki za pripravo plana za zagotavljanje kontinuiranega poteka dela v organizacijah in institucijah v času kriznih razmer, kot del kriznega načrta (« Business continuity plan«)

Vsebina:

1. Namen izdelave plana
2. Vodenje in koordinacija plana
3. Osnovni elementi plana
 - a. Organizacijska in kadrovska izhodišča
 - b. Komunikacijska izhodišča

1) Namen

Kontinuirano planiranje je pomembno za zmanjševanje vpliva pandemije na delovanje organizacije, zaposlene in splošno javnost.

Plan za zagotavljanje normalnega poteka dela v kriznih situacijah je sestavni del kriznega plana vsake delovne organizacije oz. ustanove in je proaktivni proces.

Učinkovito planiranje in izvajanje procesa zagotavlja:

- ❖ zmanjševanje negativnega vpliva in motenj, ki jih povzroči krizna situacija na normalne delovne procese.
- ❖ aktivnosti in kadrovske vire, ki omogočajo delovanje ključnih dejavnosti za ohranitev ter zaščito lastnine, podatkov, znanja, informacijskega sistema, financ, infrastrukture, logistike....
- ❖ učinkovitost organizacije, vzpostavitev dobre notranje in zunanje komunikacije in planiranja finančnih možnosti za krizne razmere.
- ❖ zaščito ljudi in omejevanje širjenja infekcije ter obolevnosti v kolektivih.
- ❖ večjo zdravstveno varnost, osveščenost ljudi ter višjo stopnjo znanja.

Pravočasno planiranje omogoča, da ima ustanova predvidene vse vire in potrebne informacije za delo v kriznih razmerah.

2) Vodenje in koordinacija izvajanja plana

Vsaka organizacija/ področje/ resor potrebuje za pripravo in izvajanje plana:

- ❖ delovno koordinacijsko skupino oz. zadolženo osebo, ki ob stalnem dopolnjevanju plana skrbi tudi za koordinacijo aktivnosti v času kriznih razmer.
- ❖ zadolžitve in odgovornosti morajo biti dogovorjene z vodstvom, zabeležene in transparentno posredovane vsem zaposlenim.
- ❖ vodstvo sprejema in potrjuje vse končne odločitve in akcije.
- ❖ imena članov skupine in vodstva, vse naslove kontaktov, dosegljivost in zadolžitve se zabeleži v tabeli kontaktov, kot uvodnem delu dokumenta.

Priloga 1 - tabela kontaktov



C:\Documents and Settings\NCaks\My D

3) Osnovni elementi plana

a) **Organizacijski in kadrovski**

b) **Komunikacijski:**

- ❖ **Obveščanje zaposlenih**
- ❖ **Varnost in osveščenost zaposlenih**

a) **Organizacijski in kadrovski elementi**

Izhodiščna vprašanja:

- ❖ Kdo so pomembni ljudje, ki so nepogrešljivi za zagotavljanje kontinuitete dela?
- ❖ Katera so ključna znanja in izkušnje, ki so nujno potrebna za delovni proces?
- ❖ Ali je dovolj usposobljenih nadomestnih ljudi med zaposlenimi, ki lahko z dovolj znanja zapolnijo možne odsotnosti?
- ❖ Ali obstaja možnost rekrutiranja upokojencev, volunterjev?
- ❖ Ali je zagotovljeno vodenje plana in koordinator v delovnem okolju ter posebna skrb za ključne osebe, ki so za tako vodenje določene in nujno potrebne?

Plan vsebuje:

DELOVNI PROCES:

- ❖ Identifikacija ključnih in nepogrešljivih aktivnosti za zagotavljanje normalnega delovnega procesa-določanje prioritet
- ❖ Postopek zmanjševanja in prekinitve drugih aktivnosti ob širjenju krizne situacije. Postopek sprejemanja odločitev za zmanjšanje obsega dela, kdo in kdaj.

- ❖ Zagotavljanje alternativnih delovnih postopkov.
- ❖ Zagotavljanje dostopa do obstoječih strokovnih informacij in podatkov za možne nadomestne kadre ob izostanku ključnih oseb.
- ❖ Zagotavljanje delovanja z minimalnim možnim številom zaposlenih.
- ❖ Ocena nemotenega delovnega procesa z možnostjo premeščanja dela (delo na domu, druge lokacije...).
- ❖ Plan omejitve potovanj in iskanja alternativnih možnosti za sestanke in posvete.

ZAPOSLANI:

- ❖ Identifikacija ključnih oseb (glede na vodenje in znanje) in potrebne znanja za zagotavljanje delovanja.
- ❖ Zagotavljanje in izobraževanje nadomestnih delavcev in uvajanjem alternativnih postopkov.
- ❖ Plan zaščite in ocena ogroženosti za ključne delavce, ki ostajajo na delovnih mestih.
- ❖ Zagotavljati pravne in kadrovske podlage pri razporejanju zaposlenih, pravila za delo na domu, fleksibilni delovni čas, daljši bolniški izostanki....

VARNOST IN LOGISTIKA:

- ❖ Zagotavljanje varovanja in zaščite poslopja s pritiklinami, opreme in prostorov
- ❖ Protokol dostopa do objektov
- ❖ Iskanje alternativnih transportnih sredstev za zaposlene
- ❖ Vzdrževanje in zagotavljanje delovanja podpornih služb in osnovne oskrbe z vodo, elektriko, sanitarnim materialom....
- ❖ Zagotavljanje zadostnih zalog: hrane, vode...

PRAVNA IN ETIČNA VPRAŠANJA, ki lahko vplivajo na nemoten potek dela ob krizni situaciji (vezano na specifično delovnega procesa)

FINANCE

- ❖ Predvidevanje dodatnih finančnih obremenitev zaradi pandemije
- ❖ Morebitni izpad dohodka zaradi omejenih delovnih procesov- ekonomski vpliv

Ob identifikaciji ključnih oseb je potrebno le-te seznaniti z njihovo vlogo in odgovornostjo v planu. Vse odločitve, analize in planirane aktivnosti morajo biti transparentne, jasne in zabeležene v planu, ter posredovane zaposlenim. Le-tako je zagotovljena učinkovitost in odgovornost posameznikov ob nastopu krizne situacije.

Priloga 2 – vodnik /tabela za izdelavo plana



C:\Documents and Settings\NCaks\My D

b) Komunikacijski elementi

Obveščanje:

Ob kriznih situacijah oz. pandemiji zelo pogosto nastopi povečana zaskrbljenost in prisotnost strahu med zaposlenimi. Priporočene poti za obvladovanje nepotrebne, s strahom povzročenega izostajanja od dela ter povečane negotovosti zaposlenih so naslednje:

- ❖ Zagotavljanje komunikacijskega plana za zunanjo in notranjo komunikacijo.
- ❖ Sezname vseh potrebnih notranjih in zunanjih kontaktov.
- ❖ Zgodnje in periodično obveščanje vseh zaposlenih o spremembah situacije in kako organizacija obvladuje situacijo.
- ❖ Predstavitev plana pripravljenosti organizacije na pandemijo zaposlenim.

KLJUČNA JE JASNA IN PRAVOČASNA INTERNA KOMUNIKACIJA!

Nekatera spoznanja in kritične točke, zbrane na osnovi predhodnih izkušenj in ki jih je potrebno upoštevati, da ne pride do presenečenj in neučinkovitosti :

- Plan se mora kontinuirano obnavljati, dopolnjevati in testirati.
- Preučiti je potrebno vse možne grožnje.
- Ključni ljudje niso na voljo v trenutku, ko je potrebno.
- Telekomunikacijski sistem je bistven in nujen.
- Alternativna mesta za nadomestno IT ekipo ne sme biti v bližini primarnega mesta delovanja.
- Potrebno je zagotoviti podporo s strani zaposlenih- transparentnost in pravočasna komunikacija.
- Kopije planov morajo biti shranjene na varnih mestih zunaj delovnega prostora.

Zaščita in varnost zaposlenih:

NAPOTKI ZA ZAŠČITO PRED BOLEZNIJO - link IVZ <http://www.ivz.si/>

NAPOTKI ZA UKREPANJE OB BOLEZNI - link IVZ <http://www.ivz.si/>

ČIŠČENJE PROSTOROV v skladu z dosedanja dobro prakso.

Literatura:

1. Best practices for communicating with the public during an outbreak
2. Report of the WHO Expert Consultation on Outbreak Communications held in Singapore, 21–23 September 2004
3. World Health Organization Outbreak Communication Planning Guide- 2008 Edition
4. BUSINESS CONTINUITY PLANNING GUIDE
October 2005
5. Guidance on Preparing Workplaces for an Influenza Pandemic
U.S. Department of Labor Occupational Safety and Health Administration
OSHA 3327-05R 2009
6. Canadian Pandemic Influenza Plan (www.phac-aspc.gc.ca/cpip-pclcpi/).
7. CDC-<http://emergency.cdc.gov/>
8. ECDC-<http://ecdc.europa.eu/en/Pages/home.aspx>
9. CONCEPT OF OPERATIONS FOR THE UN SYSTEM IN AN INFLUENZA PANDEMIC
19 September 2008, Prepared by UN System Influenza Coordinator (UNSIC) And the
Pandemic Influenza Contingency Team (OCHA-PIC)