

AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASININ QIDA TƏHLÜKƏSİZLİYİ AGENTLİYİ

**Əmək gigiyenası və koronavirusun (COVID-19) profilaktikasına dair
METODİKİ GÖSTƏRİŞLƏR**



AQTA

AZƏRBAYCAN
RESPUBLİKASININ
QIDA TƏHLÜKƏSİZLİYİ
AGENTLİYİ

Bakı – 2020

MÜNDƏRİCAT

GİRİŞ	3
COVID-19 NECƏ YAYILIR?	3
İŞ YERLƏRİNDƏ COVID-19 İLƏ MÜBARİZƏ ÇƏRCİVƏSİNDƏ HANSI TƏDBİRLƏR GÖRÜLMƏLİDİR?	4
TƏHLÜKƏ HƏDDİNİN MÜƏYYƏN EDİLMƏSİ	5
RİSKƏ NƏZARƏT	5
XÜSUSİ TƏDBİRLƏR	6
Şəxsi gigiena	6
İstehsal sahələrində və iş yerlərində əmək gigiyenası	6
Xəstə və ya koronavirus şübhəsi olan şəxslərlə davranış	7
FƏRDİ MÜHAFİZƏ VASİTƏLƏRİ	7
DÜZGÜN SOSIAL MÜDAFİƏNİN TƏMİN EDİLMƏSİ	8
KADR SİYASƏTİ VƏ KARGÜZARLIQ	8
COVID-19 ÜZRƏ İŞ YERLƏRİNDƏ RİSKLƏRİN İDARƏ OLUNMASI	9
Respiratorun effektiv istifadəsi üçün üç açar faktor haqqında infoqrafika	9
Yüksək riskli iş yerləri	10

GİRİŞ

Əmək gigiyenası - əmək şəraitinin və görülən işin xüsusiyyətlərinin insanların sağlamlığına və funksional vəziyyətinə təsirini öyrənən, ekoloji amillərin və əmək prosesinin işçilərə zərərli və təhlükəli təsirinin qarşısını almağa yönəlmiş elmi əsaslar və əməli tədbirlər hazırlayan gigiyena elminin bir sahəsidir.

Əməyin gigiyenası - əməyin və istirahətin təşkili formaları və metodlarını, əmək fəaliyyəti zamanı orqanizmin vəziyyətini, iş zamanı işçinin hərəkətlərinin xarakterini və xüsusiyyətlərini, insan bədəninin vəziyyətini, iş prosesində istifadə edilən alətləri və ləvazimatları, istifadə olunan xammal, emal texnologiyası, texniki avadanlıqlar, hazır və aralıq məhsulları, işçilərə və ətrafdakı əhaliyə təsiri baxımından istehsalat tullantılarını öyrənir;

İş mühitinə fiziki, kimyəvi və bioloji amillərin təsirini və əmək proseslərinin təsiri altında işçilərdə baş verən fizioloji dəyişiklikləri öyrənir, əmək şəraitini yaxşılaşdırmaq üçün əməli tədbirlərlə yanaşı, iş yerlərində sanitariya-gigiyenik şəraitinin tənzimlənməsi üçün elmi-praktiki əsasları da inkişaf etdirir.

Təqdim edilən metodik tövsiyələr iş yerlərində əməkdaşların sağlamlığının qorunması məqsədilə koronavirus (COVID-19) infeksiyasına dair son zamanlar aparılan elmi araşdırma faktlarına əsaslanaraq hazırlanıb.

COVID-19 insanlar arasında birbaşa hava-damcı yolu ilə və ya dolaylı yolla kontaminasiya olunmuş səthlərə təmasdan sonra əllərlə ağız boşluğuna, gözlərə, buruna və s. toxunduqda ötürülür. Bir çox hallarda koronavirusa yoluxmuş insanlarda xəstəliyin gedişatı yüngül simptomlar şəklində müşahidə edilir, lakin yaşlı və digər xəstəliyi olan insanlarda ağırlaşmalar daha kəskin müşahidə olunur.

COVID-19 NECƏ YAYILIR?

COVID-19 ilə yoluxmuş şəxs öskürəndə və ya nəfəs verəndə virus hissələrini özündə saxlayan tüpürcək damcıları ən yaxın səthlərin və obyektlərin, avadanlıqların, masaların, telefonların üzərinə çökür. İnsanlar belə səthlərə və ya obyektlərə əl vurduqdan sonra gözünə, burnuna və ya ağızına toxunarsa, COVID-19-a yoluxa bilər. Əgər insan COVID-19-a yoluxmuş şəxsdən 10 metrədən az məsafədədirsə, o xəstə insanın öskürməsi və ya nəfəs verməsi zamanı ayrılan tüpürcək damcılarında yoluxa bilər. Başqa sözlə, COVID-19 eynilə qrip kimi yayılır. COVID-19-a yoluxmuş əksər insanlar yüngül simptomlar hiss edir və tezliklə sağalırlar. Lakin bəzilərinə xəstəlik daha ciddi mərhələyə keçir və ciddi müalicəyə ehtiyac

yarana bilir. Xəstəliyin ağır nəticələrinin riski yaşla artır: yaşı 40-dan yuxarı olan şəxslər cavanlara nisbətən bu xəstəliyə daha həssasdırlar. Risk qrupuna, həmçinin immuniteti zəif olanlar və şəkərli diabet, ürək-damar və ağciyər xəstəlikləri olan insanlar daxildir. Bu insanlarda xəstəlik daha ağır formada baş verə bilər.

İŞ YERLƏRİNDƏ COVID-19 İLƏ MÜBARİZƏ ÇƏRÇİVƏSİNDƏ HANSI TƏDBİRLƏR GÖRÜLMƏLİDİR?

İş yerində istənilən təhlükə hallarında olduğu kimi, əməyin mühafizəsi və texniki təhlükəsizlik üzrə xidmətin əməkdaşları müəssisələrdə tövsiyə olunan qaydalara əməl olunması, profilaktik prosedurların yerinə yetirilməsinə borcludur.

İstənilən qaydalar və prosedurlar yalnız onlara riayət edildikdə səmərəlidir. Buna görə də onların yerinə yetirilməsinin effektiv monitorinqinin aparılması vacibdir.

Müəssisədə aşağıdakı tələblərə əməl olunması vacibdir:

- işçiləri məlumatlandırmaq məqsədilə infoqrafın çoxaldılaraq müəssisənin giriş-çıkış qapılarında, bütün istehsal və sanitariya-məişət otaqlarında, xammal və hazır məhsul anbarlarında, soyuducuların qapılarında, rəflərdə, dolablarda və insanlar tərəfindən rahat görünə bilən digər yerlərdə asılması;

- müəssisəyə girişdə, istehsal, anbar, inzibati və sanitariya-məişət sahələrində əllərin dezinfeksiyası üçün xüsusi dozatorlar quraşdırılması;

- qida məhsulları istehsalı ilə məşğul olan müəssisələrdə insanların sıx toplaşmasına (xüsusilə xammalın qəbulu, saxlanması, daşınması, ekspedisiyası zamanı, eləcə də yeməkhana, sanitariya-məişət otaqlarında və s.) yol verilməməli, müəssisənin fəaliyyəti zamanı insanların bir-birindən ən azı 2 metrlik məsafədə dayanmasının təmin olunması;

- müəssisələrdə yemək üçün təhlükəsiz yer ayrılması (iş yerində yemək tövsiyə edilmir);

- müəssisələrdə çalışan işçilərin gün ərzində digər insanlarla yaxın təmasda olduğunu nəzərə alaraq, birdəfəlik istifadə edilən uniforma (maska, başlıq, əlcək, ayaqqabı, (onlar hər hansı səbəbdən çirkləndikdə dəyişilməlidir) ilə təmin edilməli, uniformalar gündəlik yuyulmalı, həmçinin dezinfeksiyaedici məhlullardan istifadə etməsi;

- ərzaq xammalının yüklənməsi və boşaldılması, anbarlaşdırılması, saxlanması, hazır məhsulların qablaşdırılması, daşınması və nəqliyyata yüklənməsinin yalnız xüsusi gigiyenik vasitələrlə (əlcək, maska, başlıq və s.) təmin edilmiş işçi heyət tərəfindən həyata keçirilməsi;

- müəssisədəki sanitar qovşaqlar, soyunub-geyinmə otaqları, mexaniki və təbii havalandırma, işıqlandırma, su-kanalizasiya sistemləri mütəmadi təftiş edilməli və təmizlənməli, təmizlik və dezinfeksiya üçün istifadə olunan vasitələrin saxlanması və mühafizəsi, işçi heyətin şəxsi gigiyenası ilə bağlı ümumi qaydalara əməl olunması təmin edilməlidir.

TƏHLÜKƏ HƏDDİNİN MÜƏYYƏN EDİLMƏSİ

Təhlükə həddinin və risk dərəcəsinin müəyyən edilməsi vacib profilaktik tədbirlər sırasındadır.

Əsas diqqət səfərdən qayıdan, yoluxmuş insanlarla və ya potensial koronavirus daşıyıcısı ola bilən istənilən insan qrupları ilə təmasda olan şəxslərə ayrılmalıdır.

Virus simptomlar əmələ gəlməmişdən öncə də ötürülə bilər. Buna görə də hər kəs həm özünün, həm də digərlərinin sağlamlığının qorunması üçün koronavirus simptomları haqqında məlumatlı olmalıdır. Xəstələrin ən çox hiss etdiyi simptomlar aşağıdakılardır:

88% hallarda - yüksək hərarət

68% hallarda - quru öskürək

38% hallarda - yorğunluq

33% hallarda - bəlgəm ayrılması

19% hallarda - nəfəs darlığı

15% hallarda - əzələ və oynaq ağrıları

İşçi əgər evdə olarkən qeyd edilən simptomları hiss edirsə, evdə qalmalıdır.

Əgər işçi koronavirusun ilk simptomlarını işdə olarkən hiss edibsə, bu barədə müəssisənin rəhbərinə məlumat verib (bu halda kimi məlumatlandırılmalı olduğunu işçi əvvəlcədən bilməlidir) evə qayıtmalıdır. Evə qayıdarkən dayanacaqda digər insanlardan ən azı 2 metr məsafədə dayanmalıdır.

Evdə olarkən öz həkiminə zəng etməli, özünü təcrid haqqında tövsiyələrə ailə üzvlərinə münasibətdə riayət etməlidir. Vəziyyətinin pisləşdiyini hiss etdikdə dərhal həkimə müraciət etməlidir.

Yoluxma şübhəsi yarandıqda müəssisə rəhbərliyi işçilərin ödəniş etmədən COVID-19 aşkarlama testlərindən keçməsinə təşkil etməlidir.

RİSKƏ NƏZARƏT

COVID-19 üçün şəxsi və istehsalat gigiyenası prinsipləri bioloji təhlükələrin digər növləri ilə eynidir. Optimal variant - təhlükə mənbəyini uzaqlaşdırmaq və ya tamamilə izolə etmək; virusun ötürülmə yollarının aradan qaldırılması yolu ilə mümkün olduğu qədər riski minimallaşdırmaq; nəhayət insanları effektiv fərdi mühafizə vasitələri ilə təmin etməkdir.

İş yerində hər bir insan - işçi, təchizatçı, sürücü, müştəri və ya ziyarətçi olmasından asılı olmayaraq, infeksiya daşıyıcısı ola bildiyi üçün, təhlükə mənbəyini uzaqlaşdırmaq və ya tamamilə izolə etmək mümkün olmadığına görə, riski aşağıdakı tədbirlərin köməyi ilə minimallaşdırmaq mümkündür.

XÜSUSİ TƏDBİRLƏR

Şəxsi gigiena

Əllər tez-tez bol sabun və axar su ilə mükəmməl yuyulmalı, strateji əhəmiyyətli yerlərdə və iş yerlərində əllərin dezinfeksiyası üçün cihazlar quraşdırılmalıdır.

Müəssisələrdə əllərin düzgün yuyulma qaydalarını izah edən plakatların asılması faydalı ola bilər. Virusun bütün izlərini aradan qaldırmaq üçün əllər minimum 20 saniyə ərzində bol sabun və ya yuyucu vasitə və axar su ilə yuyulmalıdır.

Yuyulmamış əllərlə üz, göz, burun və ağız nahiyələrinə toxunmamaq vacibdir.

Əllərin kağız dəsmalla qurudulması məqsədəuyğundur, çünki elektrik quruducular hava axını ilə virusun dəri səthində geniş yayılmasına səbəb ola bilər.

İş yerlərində nəfəs alma gigiyenası qaydalarına riayət olunmalıdır - asqırma və öskürmə zamanı ağız və burunların bütünlüklə tək istifadəlik cib dəsmalları və ya salfet ilə bağlanmasına nəzarət edin. Əl altında salfet olmadıqda, öskürmə zamanı ağız və burun dirsək bükümü ilə örtülməlidir.

İstehsal sahələrində və iş yerlərində əmək gigiyenası

Təmizliyin təmin olunmasına dair tədbirlər: səthlərin, o cümlədən istehsalat avadanlıqları, emal cihazları, idarəetmə mexanizmləri, iş masaları, tutacaqlar, klaviaturalar, sensor ekranları, telefonlar, ofis avadanlıqlarının, eləcə də qapıların və mebellərin tez-tez təmizlənməsi və dezinfeksiyası rejimi təmin edilməlidir. Virusun izlərini silmək üçün səthlər kifayət qədər qatılığa malik spirt, hidrogen peroksid və xlor təkibli vasitələrlə (62-71%-dən az olmayan etanol, 0,5%-li hidrogen xlorid və ya 0,1%-li natrium hipoxlorid) 1 dəqiqədən az olmayaraq təmizlənməlidir. İstənilən qan və ya bioloji maye izləri xüsusi diqqətlə işlənməlidir.

Bu hallarda tək cə səthləri dezinfeksiya etmək deyil, həmçinin təmizlik işlərini aparan heyətin qorunması vacibdir. Təmizlik işləri aparan işçilər dezinfeksiyanı düzgün aparmaq qaydaları haqqında məlumatlandırılmalıdır. İş səthlərinin və avadanlıqlarının mütəmadi, xüsusən növbəti iş növbəsindən əvvəl təmizlənməsi infeksiyanın yayılmasının qarşısının alınmasına kömək edə bilər.

Müəssisənin rəhbəri iş yerlərində təmizləyici vasitə, salfet, ilkin tibbi yardım vasitələri və fərdi mühafizə vasitələrinin kifayət qədər ehtiyatının saxlanmasını təmin etməlidirlər.

İş yerlərində normativ hava mübadiləsini təmin etmək məqsədilə havalandırma sistemlərinin saz fəaliyyəti təmin edilməlidir.

Sosial məsafə: bir-biri ilə yaxın əlaqədə olan işçilərin sayının azaldılması üçün mümkün olan hər yerdə işçilər arasında məsafə artırılmalıdır (2 metr və daha çox), imkan daxilində evdən işləmək üsulu və uyğunlaşan iş qrafiki tətbiq olunmalıdır.

Vacib olmayan bütün səfər və görüşlər, ezamiyyələr təxirə salınmalı, vacib görüşlər və müzakirələr mümkün qədər birbaşa videokonfrans şəklində aparılmalıdır.

Xəstə və ya koronavirus şübhəsi olan şəxslərlə davranış

İş yerində virusla yoluxmaya şübhəli hallar aşkar edildikdə, dərhal tibbi yardım üçün müraciət etmək və əməkdaşı evə (və ya vəziyyəti ciddi olduğu halda xəstəxanaya) yollamaq lazımdır. Evə daşınma ərəfəsində həmin şəxs digər insanlardan izolə edilməlidir. Bu halda yoluxmaya şübhəli olan şəxsin maska taxması virusun digər insanlara yoluxması ehtimalını azalda bilər. Koronavirus şübhəsi olan şəxsin toxunduğu bütün əşyalar və səthlər, həmçinin iş yeri dezinfeksiya edilməlidir. Bundan əlavə, həmin şəxsin təmasda işlədiyi bütün şəxslər müəyyən edilməli və koronavirusa qarşı test olunmalıdır.

FƏRDİ MÜHAFİZƏ VASİTƏLƏRİ

COVID-19 virusundan xüsusi müdafiə vasitələri təmin etmək qərarı iş yerinin və bu işin xüsusiyyətləri nəzərə alınmaqla, risk qiymətləndirilməsi əsasında qəbul edilməlidir.

İş yerində burnu axan və ya öskürməyə başlayan əməkdaşlar ətrafdakılar üçün yoluxma riskini azaltmaq məqsədilə iş yerini tərk edənə qədər cərrahi maskadan istifadə etməlidir.

Əgər iş yerində başqası tələb olunmursa, əlcəklər və ya xüsusi geyimlər bir qayda olaraq COVID-19-dan müdafiə üçün lazım deyil. Onlardan yalnız tibb müəssisələrində və ya potensial yoluxmuş materialın təmizlənməsi və ya işlənməsi kimi müəyyən tapşırıqların

yerinə yetirilməsi və ya potensial yoluxmuş insanlarla qarşılıqlı əlaqə zamanı istifadə olunmalıdır. Bu mühafizə vasitələri virusun yayılmasının azalmasına kömək edə bilər. Müəssisənin işçi heyəti əlcək taxılan zaman üzə toxunmağın təhlükəsini aydın başa düşmək üçün xüsusi təlim və hazırlıq kursu keçməlidirlər.

COVID-19-dan müdafiə üçün şəxsi gigiena qaydalarının gözlənilməsi, xüsusən əllərin yuyulması olduqca vacibdir. Eyni zamanda, iş yerində bütün işçi geyimlərin, o cümlədən kombinezon, ayaqqabı, əlcək, dəbilqə, qoruyucu eynək, respirator və digər fərdi mühafizə vasitələrindən düzgün istifadə edilməsi, təmizlik və dezinfeksiya prosedurlarının yerinə yetirilməsi müəssisədə əmək gigiyenasına dair tələblərin təminatı və işçilərin virusla yoluxmasının profilaktikası üçün əsas amillərdəndir.

DÜZGÜN SOSIAL MÜDAFİƏNİN TƏMİN EDİLMƏSİ

İş yerində hər kəs bilməlidir ki, hətta öskürək və çox da yüksək olmayan hərarət kimi yüngül simptomlar vaxtı da insan evdə qalmalıdır. Bu qayda mümkün qədər anlaşıqlı şəkildə işçilərə izah olunmalıdır.

Müəssisə rəhbərinin işçilərə xəstəlik səbəbindən işə gəlməməsi halında belə əmək haqqının tam ödənilməsinə zəmanət verməsi vacibdir, əks halda bəzi işçilərin, hətta xəstələnməsi halında belə virusu yaymaqla işə gəlməyə davam etməsi riski böyükdür.

Psixi sağlamlıq və emosional stabillik kimi aspektlərə fikir verilməlidir: çünki pandemiya dövründə insanlar qorxu içində yaşaya və evdən işləmə hallarında sosial izolyasiya səbəbindən stress keçirə bilərlər.

KADR SİYASƏTİ VƏ KARGÜZARLIQ

İş yerində əməkdaşlarda xəstəlik simptomları yaranması halında onların təhlükəsizlik tədbirlərinə uyğun müalicəsi təşkil olunaraq evə və ya xəstəxanaya aparılana qədər müəssisə rəhbərinin həyata keçirəcəyi hərəkət planı olmalıdır.

Müəssisəyə gələn şəxslərdən səyahət edib-etmədikləri və işə çıxarkən hər hansı bir xəstəlik simptomu hiss etdikləri haqqında məlumat alınması vacibdir.

Növbəti addımlar atmaq lazım olması ehtimalı üçün təchizatçı, müştəri, ziyarətçilərin soyadları, getdikləri yerlərin əlaqə vasitələri və ünvanları haqqında bütün məlumatlar müəssisədə qeyd edilməlidir.

COVID-19 ÜZRƏ İŞ YERLƏRİNDƏ RİSKLƏRİN İDARƏ OLUNMASI

Risklərin idarə olunması koronavirus xəstəliyinin qarşısını almaq üçün COVID-19 təhlükəsi ilə mübarizə tədbirlərinin həyata keçirilməsi üzrə təhlükəsizlik və sağlamlıq metodologiyalarının tətbiqidir. İş yerindəki təhlükələrə nəzarət iş yerindən və iş tapşırığından asılıdır, həmçinin təsir mənbələrinin riskini, komandadakı xəstəlik səbəbinin şiddətini və fərdi işçilərin COVID-19 yoluxmasına həssas ola biləcək risk faktorlarını qiymətləndirməyə əsaslanır.

Ümumiyyətlə, minimum peşəkar təmasa sahib iş yerləri aşağı riskli iş yerləri olaraq qiymətləndirilir. Belə müəssisələr üçün yoluxmanın profilaktikasına dair əsas tədbirlər, o cümlədən əl yuma, xəstə olduqları halda işçiləri evdə qalmağa təşviq, tənəffüs mədəniyyəti və iş mühitinin mükəmməl təmizlənməsi və dezinfeksiyası məsləhət görülür. Orta riskli iş yerlərinə COVID-19-un mövcudluğu haqqında məlumatı olmayan, lakin uzaq ötürülmələr və ya beynəlxalq səfərlər zamanı yoluxma riski olan insanlarla tez-tez və yaxın təmas edən əməkdaşları olanlar aiddir. Nümunə olaraq sıx insan kütləsi ilə əlaqədə olan genişmiqyaslı pərakəndə satışla məşğul olan iş yerləri göstərilə bilər.

Respiratorun effektiv istifadəsi üçün üç açar faktor haqqında infoqrafika

COVID-19-un yayılması iş yerlərinə bir neçə təsir göstərə bilər. İşçilər xəstəlik səbəbindən, başqalarına qulluq etməli olduqlarından və ya mümkün yoluxmadan ehtiyat etdiklərindən işə gəlməyə bilərlər. Eyni zamanda, ticarət modelləri tələb olunan mallara, eləcə də malların əldə edilməsi üsuluna görə (məsələn pik olmayan saatlarda alış-veriş və ya ünvana çatdırılma yolu ilə) dəyişə bilər. Nəhayət, COVID-19-dan daha çox ziyan çəkən coğrafi bölgələrdən malların daşınması dayandırılı bilər.

Yoluxucu xəstəliklərə hazırlıq və bununla bağlı fəaliyyət planının hazırlanması qabaqlayıcı tədbirləri istiqamətləndirmək üçün istifadə edilə bilər.

Yoluxucu xəstəliklərə hazırlıq və fəaliyyət planı qoruyucu hərəkətləri istiqamətləndirmək üçün istifadə edilə bilər. Belə fəaliyyət planları hazırlanarkən milli və beynəlxalq tövsiyələr nəzərə alınmalıdır. Eyni zamanda, belə fəaliyyət planlarının tətbiqi infeksiyanın ötürülmə sürətini azaltmaq, yüksək riskə məruz qalan insanları qorumaq, təsərrüfat əməliyyatlarının aparılmasına, həmçinin təchizat zəncirindəki digər təsərrüfat subyektlərinə mənfə təsirlərin azaldılmasına kömək edir.

Yüksək riskli iş yerləri

COVID-19-un bədəndən ifraz olunan mayelər vasitəsilə ötürülməməsi səbəbindən, Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı iş yerlərində kombinezonların istifadəsini tövsiyə etmir. İş yerlərinə giriş zamanı müayinə həyata keçirən heyət üçün yalnız cərrahi maska istifadəsi tövsiyə olunur. Xəstələrin tənəffüs yollarından nümunə götürən, onlara qulluq edən və ya COVID-19 xəstələrinin hər hansı bir aerosol prosedur olmadan daşınmasını həyata keçirənlərə cərrahiyyə maskası, qoruyucu eynəklər, üz üçün qalxan, xalat və əlcək taxılması tövsiyə edilir.