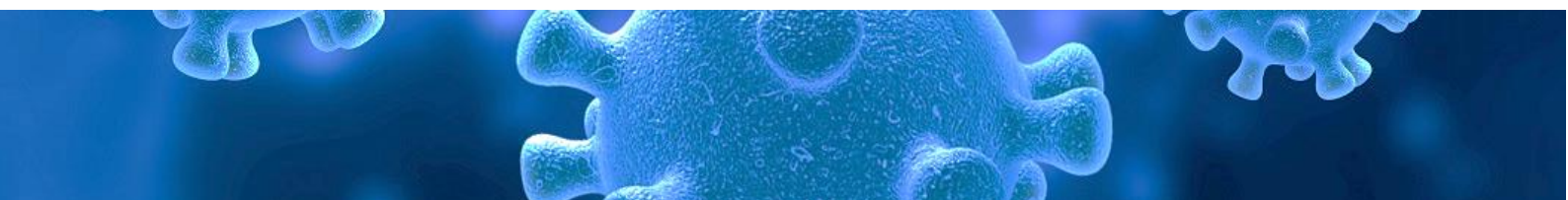
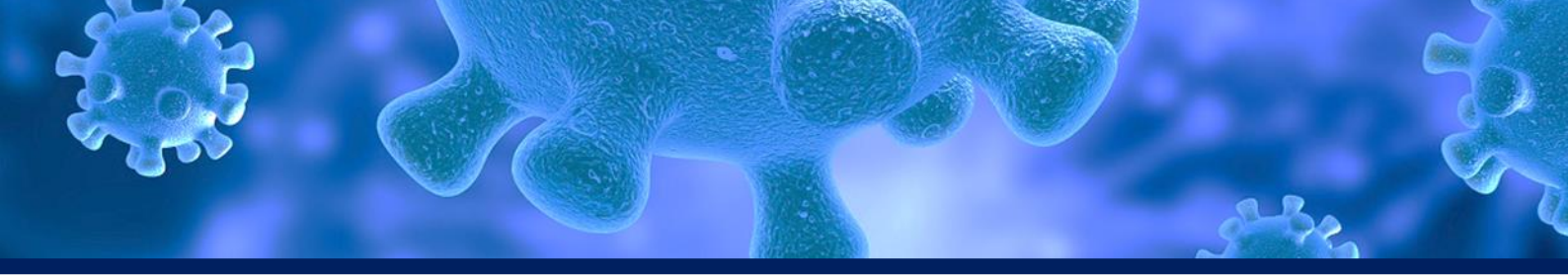


# Vállalati Fehér Könyv

**Gyakorlati útmutató a vállalati pandémiás terv  
elkészítéséhez és végrehajtásához**

Készítette: az Innovációs és Technológiai Minisztérium Járványmatematikai modellező  
és epidemiológiai projektje





**Az Innovációs és Technológiai Minisztérium Gazdaságstratégiáért és Szabályozásért Felelős Államtitkársága megbízásából készítették:**

**Bognár Bertalan**

**Bódis László**

**Dr. Ferenci Tamás**

**Dr. György László**

**Dr. Horváth J. Krisztina**

**Komlós Krisztina**

**Konyári Erika**

**Kovács Nóra**

**Dr. Nagy Attila**

**Nagy Csilla**

**Oláh Dániel**

**Dr. Oroszi Beatrix**

**Dr. Röst Gergely**

**Budapest, 2020. 09. 02.**



## Előzmények

Az Egészségügyi Világszervezet 2020. március 11-én világgjárvánnyá minősítette az új koronavírus (SARS-CoV-2) okozta COVID-19 betegséget. Az emberről emberre terjedő, Kínában 2019 végén azonosított új koronavírus főként légzőszervi betegséget okoz a tünetmentestől az enyhe lefolyásún át a súlyosig terjedő tüneti spektrummal. Ritkán, főleg idősebbeknél vagy krónikus betegeknél, halálhoz is vezethet. A világgjárvány terjedése folyamatosan gyorsul: míg az első 1 millió esetet 100 nap alatt regisztrálták, addig 2020 késő nyarán már 100 óra elég volt a milliós ugrásokhoz. Az esetszámok augusztus első hetében Magyarországon még alacsonyak, de a környező országokban korántsem ilyen kedvező a helyzet.

Azt követően, hogy Európa legtöbb országában a naponta regisztrált új esetek száma 2020. április elejétől június közepéig csökkenő tendenciát mutatott, a COVID-19 esetszámok lassan ismét növekedni kezdtek, ami a járvány újraéledésének a korai jele lehet. Néhány európai országban a nyár közepi esetszámok megközelítik (pl. Szlovákia, Csehország), vagy akár meg is haladják (pl. Szerbia, Ukrajna, Horvátország, Románia) a tavaszi járványhullám legmagasabb napi esetszámait. A megnövekedett esetszámok néhány héttel azután jelentkeztek, hogy az országok elkezdtek feloldani a korlátozó intézkedéseket, és kezdetét vette Európában a nyári vakáció és az idegenforgalmi szezon.

Az őszi, téli időszakban az esetszámok további emelkedésére lehet számítani, ezért különösen fontos a járványügyi felkészülés és védekezés. A társadalom és a nemzetgazdaság működése szempontjából az volna kívánatos, hogy ne legyen szükség a tavaszihoz hasonló, hosszan tartó, szigorú központi korlátozásokra, de ez csak akkor lehetséges, ha mindenki a saját eszközeivel is hozzájárul a védekezéshez. Számítások azt mutatják, hogy ha megfelelő óvintézkedésekkel a fertőzések átvitelének legalább a felét sikerülne megakadályozni, akkor elkerülhető lenne a nagyobb járvány. De ha minden tíz fertőzésből csak egyet is sikerül elkerülni, már az is jelentősen kisebb járványhoz vezetne. Ezért minden apró lépés számít, ami csökkenti a fertőzések kockázatát.

## A Vállalati Fehér Könyv célja

A Fehér Könyv célja, hogy segítséget nyújtson a nem egészségügyi ellátást nyújtó vállalkozások, szervezetek számára a következő COVID-19 járványhullámra való felkészülésben. Az általános iránymutatás támpontot ad a munkavállalók COVID-19 kockázatának értékeléséhez,

a fertőzésmegelőzést szolgáló munkahelyi intézkedések tervezéséhez. Rávilágít a szervezet által mérlegelendő kérdések körére, és egységes szempontrendszerrel támogatja a pandémiás felkészülési tervek elkészítését.

Az útmutató felhívja a gazdálkodó szervezetek figyelmét arra, hogy a COVID-19 pandémia kapcsán kialakuló helyzet várhatóan túllépi a vállalati krízishelyzetek kezelésére vonatkozó, illetve a működési folytonosság biztosítására irányuló jelenlegi terveik kereteit, ezért specifikus pandémiás felkészülési tervek elkészítése javasolt. Jelen útmutatónak azonban nem célja közvetlenül a gazdálkodási és pénzügyi stabilitás fenntartásának módszertani támogatása, kizárólag a járványügyi szempontok tárgyalására fókuszál.

A gazdálkodó szervezetek alapvető üzleti érdeke a termelés, szolgáltatás folyamatos biztosítása a COVID-19 világgjárvány idején is. Ezen felül az egész ország érdeke a nemzetgazdaság és a társadalom működéséhez szükséges alapvető hazai termelő kapacitás és szolgáltatásrendszer fenntartása, a kritikus infrastruktúra működésének biztosítása.

Összehangolt tervezéssel, az egyéni és közösségi megelőző intézkedések időben történő meghozatalával, az intézkedések megfelelő kombinációjával, azok fegyelmezett végrehajtásával, a munkavállalók és a társadalom további csoportjainak megfelelő együttműködésével a COVID-19 járvány Magyarországon kontroll alatt tartható.

## Kiknek szól a Vállalati Fehér Könyv?

A COVID-19 világgjárvány során valamennyi gazdálkodó szervezetnek fontos szerepe van a negatív gazdasági és társadalmi hatások csökkentésében.

Közülük is kiemelt a szerepük a lakosság alapvető ellátását biztosító, a társadalom működőképességének fenntartása szempontjából kritikus erőforrásoknak, intézményeknek, szervezeteknek. Ide tartozik például az egészségügyi ellátórendszer, élelmiszeripar, mezőgazdaság, kereskedelem, áruszállítás, energiatermelés és szolgáltatás, ivóvíz ellátás, hulladékgazdálkodás, honvédelem, katasztrófavédelem, közbiztonság, kormányzati szféra és közigazgatás, tömegközlekedés, hírközlés, postai szolgáltatás, bankok és üzleti szféra. Megfelelő felkészülésüket ezért prioritásként kell kezelni.

A folyamatos és biztonságos működés elemi érdeke minden kis-, közép- és nagyvállalatnak, amelyhez jelen útmutató hasznos segítséget kíván nyújtani.

<b>1. Pandémiás intézkedési fázisok</b>	<b>5</b>
<b>2. Mit tanultunk az első járványhullám során azonosított munkahelyi járványokból?</b>	<b>6</b>
<b>3. Készítse el saját pandémiás tervét!</b>	
<b>3.1 Felkészülés, tervezés</b>	<b>9</b>
<b>3.2 Kockázatcsökkentés, megelőzés</b>	<b>16</b>
<b>3.3. Folyamatos működés fenntartása COVID-19 járvány idején</b>	<b>27</b>
<b>4. Példák a COVID-19 megbetegedés munkahelyi terjedésére</b>	<b>31</b>
<b>5. Hasznos információforrások</b>	<b>36</b>
<b>6. Függelék:</b>	
<b>6.1 Pandémiás felkészülési terv ellenőrzőlista</b>	<b>37</b>
<b>6.2 Segédanyagok</b>	<b>40</b>

# 1. Pandémiás intézkedési fázisok

Jelen dokumentum a COVID-19 világvárvány (pandémia) 4 fázisát különbözteti meg

A Fehér Könyv a jelenleg tartó II. fázisra vonatkozik, amely mostani tudásunk szerint legalább egy évig tart majd.



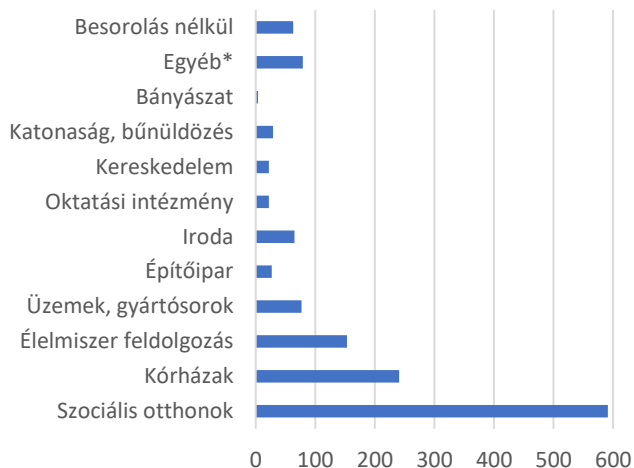
## 2. Mit tanultunk az első járványhullám során azonosított munkahelyi járványokból?

### Az első hullám során detektált munkahelyi COVID-19 halmozódások és járványok tapasztalatai az EU/EGT országokban és az Egyesült Királyságban

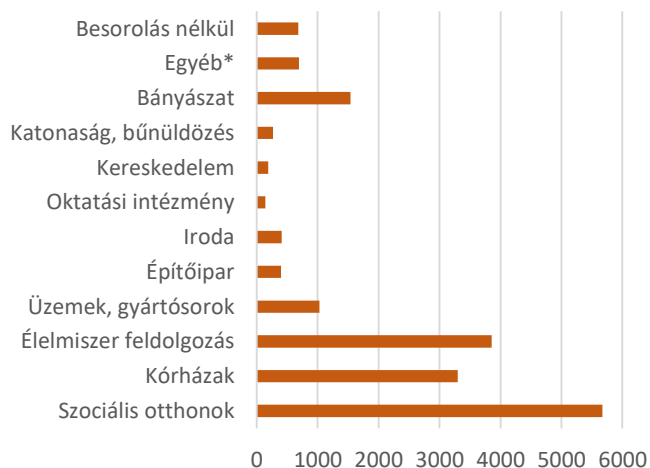
Az Európai Betegségmegelőzési és Járványügyi Központ felmérést végzett 2020. júliusában a munkahelyi járványok tapasztalatainak összegzése céljából. (1) A kutatásban 17 ország<sup>1</sup> vett részt a megkeresett 30 országból. Az első járványhullám során a felmérésben résztvevő 17 országban összesen 1377 foglalkozási halmozódást/járványt jelentettek, melyekben 18 198 fő volt érintett.

*Bejelentett COVID-19 halmozódások különböző foglalkozási környezetben 2020. márciustól június végéig (13 EU/EGT ország és az Egyesült Királyság adatai alapján)*

Halmozódások száma



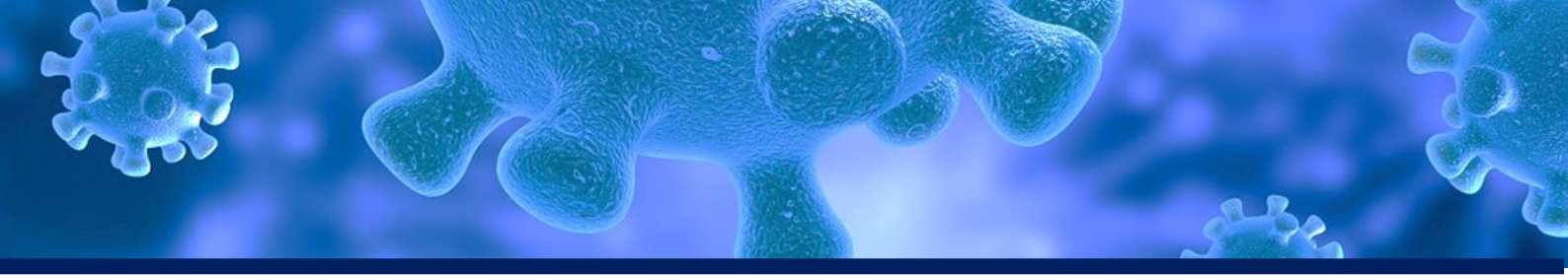
Jelentett esetek száma



\*Egyéb: postai szolgáltatás, közlekedés, bárok és éttermek, egyház és kolostorok, fitness klubok, fürdők

<sup>1</sup> A felmérésben résztvevő országok: Bulgária, Horvátország, Ciprus, Dánia, Csehország, Finnország, Franciaország, Írország, Liechtenstein, Lettország, Litvánia, Málta, Hollandia, Románia, Spanyolország, Svédország, Egyesült Királyság





A felmérés korlátját képezte, hogy a 30 országból csak 17 vett részt benne. Az EU tagállamok többségében ezen kívül központi korlátozó intézkedéseket vezettek be, ami befolyásolta a halmozódások előfordulását (pl. az iskolabezárások miatt kevés iskolai járvány fordult csak elő). Az eredmények értékelésekor továbbá figyelembe kell venni az eltérő tesztelési gya-

korlatokat (pl. az egészségügyi ellátórendszerben az egészséges kontaktok tesztelését a legtöbb ország előírta, és az időotthonokban is magas volt a tesztelési aktivitás, más szektorokban viszont a tesztelések kevésbé széleskörűen történtek). Magasabb tesztelési aktivitással több eset azonosítása lehetséges.

## 2. Mit tanultunk az első járványhullám során azonosított munkahelyi járványokból?

Milyen kockázati tényezőknél van bizonyított szerepük a munkahelyi járványok kialakulásában?



### IRODAI KÖRNYEZET

Közös irodai helyiségben tartózkodás;  
Közösen használt étkezők;  
Zárt tárgyalóban, sok ember részvételével zajló értekezletek;  
Szórakozóhelyek közös látogatása, céges rendezvények



### ÉLELMISZERIPAR (FELDOLGOZÁS, CSOMAGOLÁS), MEZŐGAZDASÁG

Zárt terekben, megfelelő távolságtartás nélkül végzett munka;  
Munkásszállások;  
Közös közlekedési eszközhasználat;  
Járványos területre érkező vendégmunkások alkalmazása



### ÉPÍTŐIPAR

Munkásszállások (zsúfoltság);  
Kézmosási lehetőségek hiánya;  
Nyelvi nehézségek vendégmunkások esetén;  
Közös közlekedési eszközhasználat



### KERESKEDELEM

Szoros kontaktus vásárlókkal;  
Közös zárt térben végzett munka;  
Közös étkezők, pihenőszobák;  
Zárt térben tartott találkozók;  
Közös irodahasználat;  
Közös közlekedési eszközhasználat



### ÜZEMEK

Közösen használt zárt terek;  
Ugyanazon gyártási szalagnál végzett munka;  
Közösen használt étkezők;  
Közös öltözőhasználat;  
Közös közlekedési eszközhasználat;

- A járványok 95%-a zárt terekben alakult ki** (domináns terjedés: légúti cseppekkel, de az aeroszolképződésnek is van némi szerepe);
- A **megfelelő fizikai távolságtartás hiánya** növeli a leginkább a terjedési kockázatot;
- Vannak olyan munkahelyek, ahol a fizikai távolságtartás nem megoldható. Egyrészt elkerülhetetlen a **fizikai jelenlét a munkahelyen**, másrészt a **szoros kontaktus** a munkavégzés során. Ilyen esetekben tovább növelik a kockázatot az alábbi tényezők:
  - Zajos munkakörnyezet (kiabálás);
  - Minél tovább tart a szoros kontaktus (pl. hosszabb a műszak), annál nagyobb a terjedési kockázat;
  - A közös étkezés és beszélgetés zárt térben;
  - Öltözők, sorban állás, közösségi terek, mosdók közös használata, együtt utazás;
- Kritikus tényező egy tünetekkel rendelkező munkatárs jelenléte a munkahelyen és vele a szoros, maszkhasználat nélküli kontaktus.** Annak, hogy valaki nem marad otthon a betegség tüneteinek jelentkezésekor, számos oka lehet:
  - Nem tudja/ nem gondol rá, hogy a jelentkező (gyakran csak enyhe!) tünetek COVID-19 fertőzés tüneteinek lehetnek;
  - Bár észleli a tüneteket, de nem tudja / nem gondol rá, hogy másokat megfertőzhet, így az otthonmaradás fel sem merül lehetőségként a munkavállalóban, ezért nem is kéri azt a munkahelyi vezetőjétől;



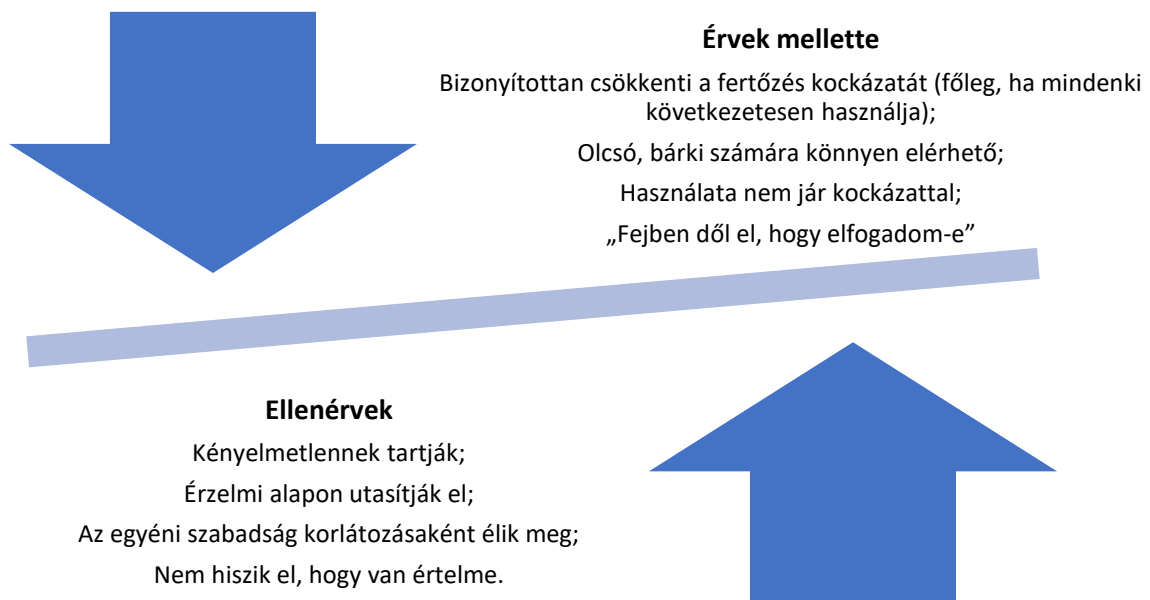
## 2. Mit tanultunk az első járványhullám során azonosított munkahelyi járványokból?

- Nem engedélyezik az adott feladat elvégzését otthonról;
  - Fél a munkahely elvesztésétől / jövedelemcsökkenéstől, ezért titkolja a tüneteit (főleg alacsony társadalmi-gazdasági státus esetén);
  - Nyelvtudás hiánya (szezonális munkások esetén).
5. **A maszk mellőzése vagy nem megfelelő használata**
- Chu és munkatársai a The Lancet folyóiratban publikálták kutatási eredményeiket a maszkok védőhatásáról (2). A maszkok, és szűrőbetéttel ellátott respirátorok akár 85%-kal is képesek csökkenteni a fertőzés kockázatát, főleg az egészségügyben használt

FFP2, FFP3 és a sebészi maszkok. Még a közösségi, nem-orvosi maszkhasználat is jelentős mértékben, átlagosan 56%-kal képes csökkenteni a fertőzési kockázatot.

- A megfelelő védőhatáshoz legalább két tényező szükséges. Egyrészt a nem-orvosi, textilmaszk legyen többrétegű, lehetőleg vízlepergető anyagból készüljön, és legyen megfelelő a szabása annak érdekében, hogy jól illeszkedjen az arcra. Másrészt a használata legyen szabályos, azaz a maszk takarja el az orrot és a szájat, valamint a fel- és levétele legyen körültekintő, és minden alkalommal társuljon a megfelelő kézhigiénes gyakorlattal. Fontos az is, hogy a maszk érintését kerülni kell hordás közben.

**A maszkhasználat körüli ellentmondásos információk és a nem következetes kommunikáció sokat ront a védekezés esélyein.**



Forrás:

- (1) European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC). COVID-19 clusters and outbreaks in occupational settings in the EU/EEA and the UK [Internet]. Stockholm: ECDC; 2020. Available from: <https://www.ecdc.europa.eu/en/publications-data/covid-19-clusters-and-outbreaks-occupational-settings-eueeaand-uk>.
- (2) Chu DK, Akl EA, Duda S, Solo K, Yaacoub S, Schünemann HJ, et al. Physical distancing, face masks, and eye protection to prevent person-to-person transmission of SARS-CoV-2 and COVID-19: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet*. 2020/06/01/

## 3. Készítse el saját pandémiás tervét!

### 3.1 Felkészülés, tervezés

#### Ellenőrzőlista

Felkészülés, tervezés	
1.	<ul style="list-style-type: none"><li>- COVID-19 pandémiás felkészülést és tervezést koordináló ad hoc munkacsoport (továbbiakban COVID-19 koordinációs csoport) megalakítása.</li><li>- Vezető/koordinátor kijelölése, tagok delegálása.</li><li>- Működés szabályozása, ügyrend, munkaterv készítése.</li></ul>
2.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Az új koronavírus járvánnyal kapcsolatos információk, rendeletek, útmutatók nyomon követése, implementálása.</li><li>- A szervezet külső és belső környezetéből származó információk integrálása a tervezési folyamatokba.</li><li>- A járványügyi helyzet figyelemmel kísérése, e feladattal koordinátor kijelölése (pl. a munkacsoport koordinátora).</li><li>- Partnerek, támogatók, munkatársak megnyerése.</li><li>- Kapcsolati háló kialakítása (vállalati partnerek, fogyasztók, hatóságok, akadémiai szereplők), külső, belső kommunikáció és rendszeres információcseré beindítása a járványügyi helyzet értékelése és a megfelelő reakciók kialakítása érdekében.</li></ul>
3.	<ul style="list-style-type: none"><li>- A működőképesség szempontjából alapvető feladatok, tevékenységek és erőforrások áttekintése.</li><li>- Kritikus humán erőforrások helyettesíthetőségének értékelése.</li><li>- A másodlagos és harmadlagos vonalba tartozó feladatok definiálása.</li><li>- A különböző feladatok, tevékenységek kategorizálása a vállalat saját „fontossági” sorrendje szerint.</li></ul>
4.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kockázatértékelés elvégzése egyéni és szervezeti szinten.</li><li>- Munkarend kialakítása a kockázatértékelés folyamatos aktualizálására.</li></ul>
5.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kockázatcsökkentő intézkedések valamennyi hierarchiaszintjének vizsgálata a konkrét vállalat tekintetében.</li><li>- Szükséges fizikai változtatások megtervezése, szükséges egyéni védelem (pl. maszk), fertőtlenítőszer (illetve alapanyagok, készletek) stb. beszerzésének megtervezése, alternatív beszerzési források feltárása.</li></ul>
6.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Munkavállalók tájékoztatásához szükséges intézkedések megtervezése (a megfelelő belső kommunikációs csatornák létrehozása, kiépítése).</li></ul>
7.	<ul style="list-style-type: none"><li>- A tervben foglalt intézkedéseket beindító események meghatározása. (A tervben foglalt intézkedéseket beindító esemény az, amikor a külső vagy a belső környezet megváltozása arra kényszeríti a szervezetet, hogy válasz lépéseket tegyen.)</li></ul>
8.	<ul style="list-style-type: none"><li>- A tervezési ciklus végrehajtása:<ul style="list-style-type: none"><li>• tervezés,</li><li>• végrehajtás,</li><li>• ellenőrzés,</li><li>• visszacsatolás,</li><li>• tervek módosítása,</li><li>• időszakos felülvizsgálata.</li></ul></li></ul>

## 3. Készítse el saját pandémiás tervét!

# 3.1 Felkészülés, tervezés

### Alapvető információk a tervezéshez

A COVID-19 világjárvány háromféle alapvető hatásával érdemes számolni:

- **Egészségügyi:** a COVID-19 megbetegedés járványosan terjed a fogékony népességben, a megbetegedettek mintegy ötöde egészségügyi ellátást igényel, a fertőzöttek kb. 0,6 százaléka meghal (ez az arány krónikus betegek, illetve idősebbek esetén lényegesen nagyobb). Nagy járvány esetén az általános halálozás az előző évek átlagát jelentősen meghaladhatja. A járvány kezelésének jelentős indirekt negatív hatása is lehetséges: pl. egészségügyi szűrővizsgálatok vagy védőoltási programok állhatnak le, más betegségben szenvedők ellátása elmarad, későbbre tolódik.
- **Társadalmi:** a népesség mobilitása megváltozik (pl. központi korlátozó intézkedések, illetve karantén miatt), kontaktusok száma csök-

ken. A mentális egészségi állapotra is van ennek hatása, az öngyilkosságok, családi konfliktusok száma megnövekedhet. Nagyobb járvány esetén fennakadások lehetnek a szolgáltatások nyújtásában, termékek előállításában, infrastruktúra működésében.

- **Gazdasági:** a kieső munkaerő (pl. betegség, karantén, iskolabezárás miatt) és az ellátási láncokban jelentkező zavarok csökkentik a GDP-t termelési oldalról, a kontaktuscsökkenés pedig a fogyasztást fogja vissza. Üzleti vállalkozások működésének zavara, termelés-csökkenés, szolgáltatásnyújtásban történő fennakadás léphet fel. A munkanélküliség növekszik.

A felkészülés során cél annak átgondolása és megtervezése, hogy a fenti károkat hogyan lehet megelőzni, vagy legalább a mértéküket minimalizálni.

### Tervezési keretrendszer

COVID-19 FELKÉSZÜLÉS ÉS KRÍZISKEZELÉS ÁTTEKINTŐ ELLENŐRZŐLISTA			
	Felkészülés és tervezés	Munkatársak egészsége és biztonsága	Működés folytonossága
Multimodális megvalósítás	COVID-19 felkészülési, tervezési team felállítása, koordinátor kijelölése;	A fertőzés átviteli kockázatának csökkentése;	Belső és külső folyamatok újra-tervezése a lehetséges pandémiás forgatókönyvek alapján;
Egyértelmű intézkedések;	Kockázatértékelés elvégzése, fokozottan védendő munkatársak, munkakörök definiálása;	A betegek, karanténban tartózkodó munkatársak támogatása;	Az üzletfolytonosság szempontjából kulcsfontosságú folyamatok meghatározása, fokozott védelme;
Képzések, felkészítések;	Kockázatcsökkentő intézkedéscsomag kidolgozása;	A kormányzati intézkedések betartásának biztosítása.	Felkészülés a munkaerő kiesésének kezelésére.
Monitoring és feedback;			
Emlékeztetők kihelyezése, kommunikáció;			
Az „új normális” viselkedésnormák elfogadtatása az intézményi kultúrában.	Felkészülési terv elkészítése, hatályba léptetése.		



## 3. Készítse el saját pandémiás tervét!

### 3.1 Felkészülés, tervezés

#### COVID-19 világvjárvány és lehetséges hatásai a munkahelyekre

A COVID-19 hatással van a mindennapi élet számos területére, ideértve az utazást, a kereskedelmet, a turizmust, az oktatást, az élelmiszerellátást és a pénzügyi piacokat.

A jelenleg folyó intenzív kutatások ellenére tömegesen elérhető, hatásos és biztonságos védőoltás rendelkezésre állása nem valószínű 2021 közepe előtt. Ez alatt az idő alatt a fertőzés terjedésének megállítása leginkább a járványügyi szabályok, korlátozások betartásával érhető el.

A különleges járványügyi intézkedések bevezetésén túl a vállalatoknak, munkahelyeknek fel kell készülniük:

- A fogyasztói igények változására (bizonyos termékek iránt megnövekszik vagy lecsökken a kereslet);
- A vásárlási szokások megváltozására (pl. házhozszállítás elterjedése, ritkább, de nagyobb mennyiségű vásárlás, csúcsidőn kívüli vásárlás, webáruházak előtérbe kerülése);
- A beszállítói bizonytalanságra;
- Az esetleges készlethiányra;
- A külföldi kiküldetések kockázatosságára;
- A szállítmányok késlekedésére;
- Változó járványügyi intézkedésekre, esetleges lezárásokra;
- Betegségből fakadó, előre nem kiszámítható munkavállalói távollétre;
- Csoportos megbetegedésekre a munkahelyen.

#### A vállalati pandémiás terv elkészítése

A gazdálkodó szervezet felelős vezetőjének a feladata a COVID-19 pandémiás felkészülést és tervezést koordináló ad hoc munkacsoport (továbbiakban COVID-19 koordinációs csoport) megalkotása és vezető/koordinátor kijelölése.

Gondoskodni kell arról, hogy a csoportban megvalósuljon a szervezet valamennyi kulcsfontosságú funkciójának képviselője (pl. központi irányítás, humánerőforrás gazdálkodás, kommunikáció, foglalkozás-egészségügyi szolgálat stb.).

A COVID-19 koordinációs csoport feladatai:

1. A felkészülési és cselekvési tervek elkészítése.
2. Kockázatértékelés elkészítése.
3. A szükséges intézkedések hatályba helyezésének előkészítése, végrehajtásuk megszervezése a megfelelő készültségi állapot elérése érdekében.
4. Oktatások, képzések, felkészítések megszervezése.
5. Kommunikáció támogatása, tematizálása.
6. Monitorozás és feed-back.

A pandémiás terv elkészítésekor definiálni kell a felkészülési terv hatókörét (*Kikre vonatkozik? A gazdálkodó szervezet valamennyi alkalmazottjára, szerződéses munkatársakra is, a dolgozók által ellátott családtagokra, vevőkre, ügyfelekre, partnerekre is? stb.*). A tervben javasolt ismertetni a pandémiás veszélyhelyzet irányításának és ellenőrzésének a rendszerét a szervezeten belül. El kell végezni a teljes, egyéni és szervezeti szintű kockázatértékelést, és szükség szerint frissíteni kell azt. Rögzíteni kell a felkészülés, megelőzés, végrehajtás és a helyreállítás során szükséges feladatokat, felelősöket és határidőket. Meg kell határozni, hogy ki dönt a pandémiás tervben foglalt intézkedések hatályba helyezéséről, és milyen információk szükségesek az ezzel kapcsolatos döntésekhez. Biztosítani kell a szükséges erőforrásokat (pl. kézhigiéne tárgyi feltételei).

A COVID-19 koordinációs csoport feladata a fentiekén kívül a gazdálkodó szervezet pandémiás tervének összehangolása az állami szintű döntésekkel és a központi útmutatókkal. A felkészülés során hangsúlyt kell fektetni az oktatásra és a tervben foglalt intézkedések lehetőség szerinti tesztelésére, gyakorlására, a munkatársakkal tör-

## 3. Készítse el saját pandémiás tervét!

### 3.1 Felkészülés, tervezés

tendő elfogadtatására és a partnerekkel, ügyfelekkel való bizalomépítésre.

Amennyiben egynél több telephellyel rendelkezik vállalat, úgy biztosítson lehetőséget a telephelyek vezetőinek arra, hogy a helyi körülményeknek megfelelően adaptálják a tervet és annak megfelelő intézkedéseket hozzanak a COVID-19 fertőzés megelőzése érdekében.

A pandémiás terv elkészítéséhez szükséges ellenőrző lista minden fejezet elején megjelenik.

#### Kockázatértékelés

A kockázatértékelés a kockázatok, veszélyek értékelésének formalizált folyamata, amelynek a döntéshozatalba való beépítése a COVID-19 járvány során javasolt. A kockázatértékelés elvégzése – egyéni és szervezeti szinten egyaránt – hasznos kiindulási pontja a járványhullámra való felkészülésnek, tervezésnek.

A COVID-19 kockázat nagyságát egyéni szinten két tényező határozza meg: a **fertőzések bekövetkezésének valószínűsége** és **bekövetkezett fertőzés esetén a súlyos kimenetel valószínűsége**.

**VALÓSZÍNŰSÉG** – A SARS-CoV-2 emberről emberre terjedése elsősorban hosszantartó (legalább 15 perc), közvetlen kontaktus (1,5 m távolságon belül) során következik be. Fertőzési láncok felderítésének vizsgálataiból tudható, hogy pl. az egy háztartásban élők, együtt utazók, közösen étkezők, huzamosabb ideig, és különösen zárt térben 1,5 m-es távolságtartás nélkül együtt tartózkodók esetében a legmagasabb a fertőződés kockázata. Vannak speciális események és helyszínek, amelyekben a COVID-19 terjedési kockázata különösen magas, mert megfelelő fertőzőforrás jelenléte esetén ún. szuperterjesztő esemény jöhet létre. Ilyenre példák: zsúfoltsággal járó esemény, különösen, ha énekléssel jár (pl.

vallási esemény, kóruspróba), magas zaj miatti kiabálás, zárt térben végzett csoportos testmozgás, zsúfolt szórakozóhelyen tartózkodás, nagy családi összejövetelek, zárt térben tartott értekezletek stb. Azok az események, amelyek nem zárt térben történnek, és amelyekben a résztvevők közti hosszantartó szoros kontaktusok száma alacsony, biztonságosabbnak tekinthetők a SARS-CoV-2 terjedés szempontjából. Hangsúlyozni kell azonban, hogy az alacsonyabb kockázat nem jelent nulla kockázatot.

A megnövekedett fertőzés-átvitel egyik súlyos következménye lehet intézményi/vállalati, vagy közösségi járvány kialakulása. Akiknek a munkatársai sokat utaznak, nagyobb területen képesek a vírus terjesztésére. Növeli a következmények súlyosságát, ha a szervezet nagyszámú ügyféllel, partnerrel, vásárlóval létesít napi szinten kapcsolatot, így közvetítheti a fertőzést egy szélesebb közösségre.

**SÚLYOSSÁG** – Az, hogy egy megfertőződött személynél súlyos lesz-e a kimenetel, sajnos nem jósolható meg pontosan előre, de két ismert tényező a súlyos lefolyás valószínűségét növeli: a magasabb életkor, és bizonyos társbetegségek (pl. idült szív-érrendszeri betegségek) megléte.

**Az egyéni szintű kockázatértékelés** menetére példa: X. Y. ügyfélszolgálati munkatárs fertőzésének valószínűsége magas, mivel sok közvetlen kontaktusa van a munkahelyén (tovább növeli a kockázatot, hogy mindez maszkhasználat és a kézhigiénés óvintézkedések betartása nélkül történik), különösen, mivel az ügyfélszolgálati iroda földrajzi területén jelentős közösségi terjedést regisztrálnak. A munkatárs 62 éves, cukorbeteg, magasvérnyomás betegségben is szenved, így nála a súlyos lefolyás valószínűsége magas. Összesített értékelés: az egyéni kockázat a legmagya-

## 3. Készítse el saját pandémiás tervét!

# 3.1 Felkészülés, tervezés

sabb, mivel a fertőzés valószínűsége és a következmények súlyossága egyaránt magas.

V. Z. elemzési osztályon dolgozó munkatárs közepes számú kontaktussal rendelkezik, de az egyéni védőintézkedéseket fegyelmezetten betartja, irodája alacsony közösségi terjedésű területen található. A megfertőződés valószínűsége alacsony. A munkatárs 32 éves, egészségi állapota kiváló, rendszeresen sportol. A súlyos lefolyás valószínűsége csekély. Összesített értékelés: az egyéni szintű kockázat alacsony.

Az egyéni szintű kockázatértékelés elvégzése a foglalkozás-egészségügyi szolgálat feladata.

A kockázat intézményi szinten is értelmezhető: az egyik értékelendő tényező a COVID-19 munkahelyen történő járványos terjedésének a bekövetkezési valószínűsége. A másik tényező a nagyszámú COVID-19 eset és az emiatt bekövetkező hatósági intézkedések szervezeti működésre és közösségre gyakorolt hatásának a súlyossága (a betegek munkából történő kiesésén túl gondolni kell például a közeli kontaktok 14 napos karanténba helyezésére is).

**Az intézményi kockázatértékelés menetére példa:** A. B. osztályvezető munkatárson COVID-19 megbetegedés enyhe tünetei jelentkeznek a munkahelyén. A munkatárs a tünetek megjelenését azonnal jelzi, elkülönítik, így a továbbiakban a fertőzés átadásának kockázata alacsony. A tünetek megjelenése előtti napokban (a tünetek megjelenése előtt 48 órával a fertőzőképesség fenállhatott!) azonban széles körben történhetett átvitel, ugyanis A. B. osztályvezetőnek sok közeli kontaktusa volt, jórészt zárt térben. A vele maszkhasználat nélkül közvetlen kontaktusba kerülők 14 napos munkából történő kiesése (karantén) nem jelent drasztikus működési zavart, feladataikat ugyanis jórészt otthonról is el tudják

látni. Összesített értékelés: a járványos terjedés bekövetkezésének a valószínűsége közepes, az esetleges járvány működésre gyakorolt hatása enyhe.

A potenciális következmények súlyosságának értékeléséhez azt is át kell gondolni, hogy a COVID-19 terjedése az adott szervezeten belül milyen következményekkel járhat a működés, a munkavállalók, családjaik és a tágabb közösség számára.

A kockázatok csökkentésére többféle, bizonyítékokon alapuló, hatékony módszer ismert, melyek kombinált alkalmazásától várható a legjobb eredmény.

**KOCKÁZATCSÖKKENTŐ INTÉZKEDÉSEK** – azok az intézkedések, amelyekkel a fertőzés átvitelének a valószínűsége, valamint a következmények súlyossága érdemben csökkenthető. Még ha egy vállalat COVID-19 szempontjából számos magas kockázatú folyamattal is rendelkezik az adottságai, üzletmenete miatt, képes célzott kockázatcsökkentő lépésekkel a rizikót mérsékelni. Megjegyzendő, hogy amennyiben a szervezet jellegéből fakadóan az egyébként magas kockázatok érdemi csökkentése nem lehetséges és a vállalat üzemszünetének társadalmi-gazdasági hatásai nem katasztrófálisak, megfontolandó lehet súlyosabb járványügyi helyzetben a működés szüneteltetése a járvány eszkalációjának megakadályozása céljából.

**Az otthoni munkavégzés („home office”) jelent-e az egyetlen jó kockázatcsökkentő megoldást?**

A munkahelyi kontaktusszám csökkentésére hatékony módszer az otthoni munkavégzés.



## 3. Készítse el saját pandémiás tervét!

### 3.1 Felkészülés, tervezés



Egy felmérés szerint az USA munkavállalóinak kb. 25%-a (35,6 millió fő) olyan munkakörben dolgozik (pl. technológia, adminisztráció, pénzügyi, mérnöki), amelyeket otthonról is lehet végezni. A maradék 75% viszont olyan munkakörökbe tölt be (pl. egészségügy, termékelőállítás, élelmiszerfeldolgozás, élelmezés), amelyeket nagyon nehéz, vagy egyáltalán nem lehet otthonról végezni.

A munkavállalók legnagyobb részének tehát nem valós lehetőség az otthoni munkavégzés.

Az USA-ban tapasztalt 75%-os aránnyal és a magyarországi mintegy 2 034 400 (2019) foglalkoztatottal számolva ez legalább 1,5 millió, potenciálisan fokozott kockázatú munkavállalót jelent, akik között felülreprezentáltak az alacsonyabb jövedelműek.

Az otthoni munkavégzés lehetővé tétele mellett tehát kiemelten fontos, hogy egyéb intézkedések is történjenek azok védelme érdekében, akik a munkahelyükön végzik a feladatukat. Ezekre számos példát, jogyakorlatot tartalmaz ez a Fehér Könyv.

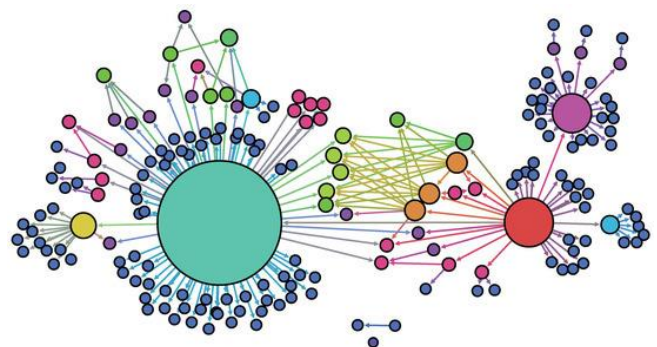
*Forrás: Baker MG. Nonrelocatable Occupations at Increased Risk During Pandemics: United States, 2018. Am J Public Health 2020 August; 110(8): 1126–1132*

#### Mi a szuperterjesztő jelenség?

Szuperterjesztésről akkor beszélünk, ha egy fertőzött személy az átlagosnál nagyobb számúnak adja tovább a fertőzést. Szuperterjesztés helyszíne lehet pl. egy egészségügyi ellátóhely, repülő, vagy utasszállító hajó, ahol zárt térben könnyebben terjed a vírus. Szuperterjesztő esemény lehet pl. egy zárt térben megtartott tömegrendezvény, vagy egy énekkari próba. Szuperterjesztő személy lehet bárki, aki fertőzött, üríti a vírust (jellemzően a tudta nélkül és sokszor az átlagosat meghaladó koncentrációban), és akinek sok szoros, akár érintéssel is járó kontaktusa van, pl. egy büfés, vagy jegyellenőr.

A szuperterjesztő jelenség tehát speciális biológiai, környezeti és viselkedési tényezők együttes fennállásakor jöhet létre.

A szuperterjesztő jelenség különösen jellemző az új koronavírusra. Megfigyelték ugyanis, hogy a fertőzés továbbadásának 80 százalékát a fertőzöttek csak mintegy 10 százaléka idézi elő. A többi fertőzött pedig nem, vagy csak 1-1 embernek adja tovább a fertőzést.



*Fertőzés-átviteli gráfok. A kör mérete arányos az okozott másodlagos fertőzések számával. (Ebben a járványban öt szuperterjesztőt azonosítottak.)*

### 3. Készítse el saját pandémiás tervét!

## 3.1 Felkészülés, tervezés

Forrás: Yunhwan és mtsai: *Agent-Based Modeling for Super-Spreading Events: A Case Study of MERS-CoV Transmission Dynamics in the Republic of Korea*, *Int. J. Environ. Res. Public Health* **2018**, *15*(11), 2369; <https://doi.org/10.3390/ijerph15112369>

A szuperterjesztő jelenség legsúlyosabb következménye a COVID-19 hirtelen, robbanásszerű terjedése lehet egy közösségben.

Fontos leszögezni, hogy bárki lehet szuperterjesztő anélkül, hogy tudna róla, ugyanis a tünetek megjelenését közvetlenül megelőző időszakban a legintenzívebb a vírusürítés (a tünetek megjelenését megelőző 24-48 órával korábbi időponttól a tünetek megjelenéséig).

A szuperterjesztő jelenség megelőzése kulcsfontosságú; ennek három pillére:

- (1) a távolságtartás,
- (2) az egészséges személyek maszkhasználata zárt terekben, valamint
- (3) széles körű PCR vizsgálatok végzése a fertőzöttek minél korábbi azonosítása és elkülönítése érdekében.


A csoportos fertőzések megelőzésére Japánban sikerrel alkalmazták a „3C” stratégiát, aminek a lényege egy tájékoztató kampány volt a csoportos fertőzések (klaszterek) kialakulását segítő körülmények elkerülésére, úgymint

- (1) rosszul szellőző zárt terek,
- (2) zsúfolt helyek,
- (3) közeli kontaktusok.


Important notice for preventing COVID-19 outbreaks.

## Avoid the “Three Cs”!

- 1. Closed spaces** with poor ventilation.
- 2. Crowded places** with many people nearby.
- 3. Close-contact settings** such as close-range conversations.




One of the key measures against COVID-19 is to prevent occurrence of clusters. Keep these “Three Cs” from overlapping in daily life.



**The risk of occurrence of clusters is particularly high when the “Three Cs” overlap!**

In addition to the “Three Cs,” items used by multiple people should be cleaned with disinfectant.

首相官邸 厚生労働省 MHLW COVID-19 Search



Kép forrása:

<http://www.kantei.go.jp/jp/content/000061935.pdf>

### 3. Készítse el saját pandémiás tervét!

## 3.2 Kockázatcsökkentés, megelőzés

#### Ellenőrzőlista

#### Kockázatcsökkentés és megelőzés – munkatársak egészségének és biztonságának védelme

9.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Személyi higiéné megerősítése.</li><li>- Kézhygiéné feltételeinek folyamatos biztosítása a munkavállalók számára.</li><li>- Köhögés etikett.</li><li>- Kézfogás, ölelés kerülése.</li><li>- Oktatás, kommunikáció, emlékeztetők kihelyezése.</li></ul>
10.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Nem orvosi maszkhasználat előírása</li><li>- Oktatás a helyes maszkhasználatról.</li></ul>
11.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Távolságtartás (min. 1,5 m) és kontaktusszám csökkentő intézkedések.</li></ul>
12.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Építészeti megoldások alkalmazása.</li><li>- Fizikai „barrier” alkalmazása (pl. plexiüvegek, fülkék, távolságtartást segítő jelek felfestése).</li><li>- Szellőztetés (megfelelő szellőztetés, de a ventilátorok, keringtetéses szellőztetés kerülése; léghűtés készszárítók lecserélése kéztörölő papírra vagy többszöri használatot megakadályozó adagolórendszerrel ellátott textil törölköző tekercecsekre).</li><li>- Alternatív közlekedési megoldások alkalmazása (pl. lifthasználat korlátozása).</li></ul>
13.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Fertőtlenítő takarítás gyakoriságának növelése.</li></ul>
14.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Adminisztratív, munkaszervezési megoldások:<ul style="list-style-type: none"><li>- otthoni munkavégzés (home office),</li><li>- személyes találkozók áthelyezése az online térbe,</li><li>- munkahelyi kontaktus-buborékok kialakítása,</li><li>- munkaidő rugalmas alakítása (pl. tömegközlekedési csúcsforgalom elkerülése),</li><li>- zárt terekben tartózkodók létszámának és a tartózkodás időtartamának minimalizálása (pl. öltözők, ebédlők, konyhák).</li></ul></li></ul>
15.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Utazások (belföldi és külföldi) áttekintése, számuk és időtartamuk minimálisan szükséges szintre szorítása.</li><li>- Tömegközlekedés alternatíváinak biztosítása.</li></ul>
16.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Influenza elleni védőoltások lehetőség szerinti támogatása, szorgalmazása.</li></ul>
17.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Elkülönítés, orvosi ellátás biztosítása COVID-19 gyanús tünetek munkahelyi megjelenése esetén.</li></ul>
18.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Beteg munkavállalók otthon maradásának támogatása már enyhe tünetek esetén is.</li></ul>



## 3. Készítse el saját pandémiás tervét!

# 3.2 Kockázatcsökkentés, megelőzés

### Milyen COVID-19 kockázatokkal kell számolni a munkahelyen / vállalkozásban?

Általánosan elmondható, hogy a kockázati szintet befolyásolja a COVID-19 előfordulása a helyi környezetben (adott városban, járásban). Ha a helyi közösségben nagyszámú COVID-19 megbetegedés fordul elő, nagyobb a munkahelyre, vállalkozásba behurcolás valószínűsége.

Szintén nagyobb a veszélye a COVID-19 terjedésének, ha nagy arányban látogatják a munkahelyet nem ott dolgozó ügyfelek, illetve olyan területekről érkezők, ahol emelkedett a COVID-19 esetszám.

Az alábbiakban ismertetünk néhány fontos ténytet.

**1. A COVID-19 leginkább cseppfertőzéssel terjed emberről emberre (elsősorban köhögés, tüsszentés, nevetés, másodsorban beszéd által), szoros (azaz 1,5-2 méteren belüli) interakciók során. Az átadás valószínűsége a kontaktus időtartamával arányban nő.**

Fontos problémát jelent, hogy ennél a betegségnél sajnos nem csak a tüneteket mutatók terjesztik a kórokozót. Egyrészt a megfertőzöttek egy része csak enyhe, más, hétköznapi betegséggel is könnyen összetéveszthető tüneteket mutat, vagy akár egyáltalán nem mutat semmilyen tünetet.

Másrészt a tüneteket mutatók is tudnak már a tüneteket megjelenése előtt fertőzni. A COVID-19 lappangási ideje, azaz a megfertőződéstől a tünetek megjelenéséig eltelt idő 1-14 nap közé tehető, átlagosan 5-6 nap, de a vírusürítést a légutakból már a tünetek megjelenése előtt 1-2 nappal korábban is kimutatták.

A tünetmentes fertőzés előfordulását több vizsgálat is megerősítette. A legújabb modellezési vizsgálatok eredménye alapján a tünetmentes személyek a terjedés egyik fő mozgatórugói.

**2. A COVID-19 közvetetten, érintés által is terjedhet. Fertőzött felületek és tárgyak megérintésével a vírus a kézre kerülhet, ezt követően az arc, száj, orr – akaratlan és nem is tudatosuló – érintésével bejuthat a szervezetbe.**

Műanyag és fém felületeken akár napokig is fertőzőképes maradhat a vírus.

**3. A súlyos lefolyás kockázata az életkorral nő. A COVID-19 súlyos lefolyását leggyakrabban 65 évesek vagy ennél idősebbeknél, valamint immunhiányos állapot vagy egyéb alapbetegség fennállása esetén tapasztalták eddig.**

Súlyos lefolyású megbetegedés ritkábban ugyan, de fiatalabb életkorokban és alapbetegséggel nem rendelkezők körében is előfordulhat.

**4. A COVID-19 terjedését az segíti elő leginkább, ha a munkavállalók nem tartják be következetesen a megelőző személyi (higiénés) védőintézkedéseket.**

Az alábbi kérdések segítenek átgondolni a lehetséges kockázatokat egy vállalatnál.

- Gyakran nyúlnak az alkalmazottak olyan felületekhez, amiket sokan és sokszor megérintenek? És az ügyfelek? Az ilyen felületek gyakori érintése növelheti a terjedés kockázatát.
- Használják-e az alkalmazottak közösen szerzőket, eszközöket?
  - Lehetővé teszi-e a munkahely fizikai elrendezése az alkalmazottak/ügyfelek számára, hogy kezet mossanak vagy fertőtlenítsék kezeiket a gyakran érintett felületek megérintése előtt és után?
  - Az alkalmazottak szoros kapcsolatban állnak az ügyfelekkel vagy más alkalmazottakkal műszakjuk során? Az ügyfelek szoros kapcsolatban állnak

### 3. Készítse el saját pandémiás tervét!

## 3.2 Kockázatcsökkentés, megelőzés

más ügyfelekkel? A munkahely zsúfolt (sok ember van egy helyen)? Zsúfolt környezetben nagyobb az átvitel valószínűsége.

- A munkahely beltéri vagy kültéri? Beltéri ablakok kinyithatók? Zárt térben, különösen rossz szellőzés esetén nagyobb a kockázat.
- Tud olyan alkalmazotról, aki magasabb egyéni kockázatú? A munkaadók nem biztos, hogy ismerik az egyes alkalmazottak egészségi állapotát, és nem is feltétlenül jogosultak ezen információ megismerésére. Kérje a foglalkozás-egészségügyi szolgálat segítségét! A munkavállalók dönthetnek

úgy, hogy bizalmasan közlik a munkáltatóval az egészségi állapotukkal kapcsolatos információkat.

- Az ügyfelek és munkavállalók képesek követni a megfelelő higiénés gyakorlatot (kézmosás, légúti etikett, tünetek észlelése esetén otthon maradás)? Például a magyarul nem tudó vendégmunkások kevésbé valószínű, hogy képesek lesznek a szabályok betartására, illetve munkahelyüket féltő munkavállalók nagyobb valószínűséggel mennek dolgozni tünetekkel is.
- Betartják a munkavállalók a járványügyi megelőző szabályokat, és erre egymást is figyelmeztetik?

	Munkavégzés helye	Ügyfelekkel való kapcsolat	Munkatársak közötti kapcsolat
<b>Alacsony kockázat</b>	Szabadtéren történő munkavégzés.	Minimális személyes kapcsolat ügyfelekkel.	Otthoni munkavégzés, fizikai elkülönülés.
<b>Közepes kockázat</b>	Jól szellőző zárt tér, nyitható ablakok, HEPA szűrő a légkondicionálóban.	Több ügyféllel kapcsolat, amelyek hossza maximum 15 perc, elfogadott a maszkviselés, a fizikai távolságtartás vagy elhatárolás (pl. plexilap).	Munkavállalók egy légtérben dolgoznak minimum 1,5-2 méterre egymástól, maszkviselés szabályszerű, mindig ugyanazok a munkavállalók vannak közös térben.
<b>Magas kockázat</b>	Zárt tér, nem nyitható ablakok, alacsony hőmérséklet, magas páratartalom, a légkondicionáló/ventilátor nem szűri, csak keringteti a levegőt.	Sok, szűk térben zsúfoltan elhelyezkedő ügyfél és munkavállaló. Fizikai kontaktus ügyfelekkel.	Munkavállalók szorosan egymás mellett dolgoznak, fizikai elválasztás nem megoldható, az együtt dolgozó munkavállalók összetétele változó. Egymáshoz közeli munkatársak kiabálva kommunikálnak a zaj miatt.

### 3. Készítse el saját pandémiás tervét!

## 3.2 Kockázatcsökkentés, megelőzés

#### Kockázatcsökkentő, megelőző intézkedések és azok hierarchiája



- **FIZIKAI KONTAKTUSCSÖKKENTÉS, TÁVOLSÁGTARTÁS, SZEMÉLYI HIGIÉNÉ** – Mindenhol, ahol erre lehetőség nyílik, csökkenteni kell a munkahelyi kontaktusok számát. Lehetőség szerint minimálisan szükséges szintre kell csökkenteni a munkahelyen történő munkavégzést. A vállalat részesítse előnyben az ott-honi munkavégzést. A munkahelyen kerülni kell a zárt térben huzamosabb ideig történő tartózkodást, a 1,5 m-nél szorosabb közelséget. Kerülni kell a közvetlen érintkezést, pl. kézfogást, ölelést. Biztosítani kell a megfelelő személyi higiéné feltételeit, és megfelelő kommunikációval, emlékeztetőik kihelyezésével el kell érni a személyi higiénés viselkedési normáknak való megfelelést.
- **ÉPÍTÉSZETI MEGOLDÁSOK, FIZIKAI BARRIEREK, SZELLŐZÉS, TAKARÍTÁS** – Ha a fentiek szerinti fizikai kontaktuscsoökkentésre nincs minden esetben lehetőség, akkor fizikai barrierék kialakítása javasolt, ahol csak lehetséges (pl. külön iroda, plexiüveggel egymástól és az ügyfelektől elválasztott munkatársak és munkaállomások, fülkék kialakítása).



Egy étterem újra nyitása műanyag térelválasztókkal és fizikai távolságtartással Bangkokban, 2020. május 8. Kép forrása: Athit Perawongmetha/Reuters

A barrier át nem eresztő anyagból kell, hogy készüljön, szükség esetén improvizálható is – például tárolóegységekből, válaszfalokból – ám a nem stabil és üreges tárgyakat kerülni kell, hogy az elmozdulás, leesés, felborulás ne jelentsen kockázatot.



A kép 2020 áprilisában készült egy baromfi húsfeldolgozóban. A dolgozók védőmaszkban állnak plastik térelválasztók között, melyet a vállalat (Tyson) állított fel a dolgozók védelme érdekében egy koronavírus járványkitörés után. Kép forrása: Tyson Foods via AP

Javasolt a megfelelő természetes szellőzés biztosítása, a légkondicionálók megfelelő karbantartása és a levegő keringtetéses szellőzősi módszerek (ventilátorok) kerülése.



### 3. Készítse el saját pandémiás tervét!

## 3.2 Kockázatcsökkentés, megelőzés

- **ADMINISZTRATÍV, MUNKASZERVEZÉSI MEGOLDÁSOK** – Ha a munkába járás elkerülhetetlen, akkor előnyben kell részesíteni az egyéni közlekedési módokat. Kerülni kell a járványos területekre utazást függetlenül attól, hogy hivatalos kiküldetés, vagy pihenés céljából történnek azok. Átgondolandó a felelőségi körök átalakítása a magas kockázatú, fokozottan védendő munkatársak kontaktusainak csökkentése érdekében. Javasolt kisebb munkacsoportokat kialakítani, akik csak egymással kerülnek közvetlen kontaktusba (kisebb „kontaktusbuborékok” képzése). Javasolt a modern IT lehetőségek kihasználása, pl. videokonferenciák, webinárok tartása személyes találkozók helyett. Támogatni kell a munkatársak otthonmaradását enyhe tünetek esetén is.
- **EGYÉNI VÉDELEM** – Minden olyan esetben, amikor zárt térben nem lehetséges a legalább 1,5 m távolságtartás, és fizikai barrierék sem állnak folyamatosan rendelkezésre, javasolt a maszkhasználat bevezetése.

A maszkhasználat nyílt terekben is ajánlott amennyiben a távolságtartás nem megoldható minden esetben. Fontos, hogy a maszkhasználat rendeltetésszerű legyen, ideértve a maszk felvétele előtti és a levétele utáni kézhigiénét is; erre szükség szerint oktatni kell a munkavállalókat.

**A következőkben összefoglaljuk a javasolt személyi higiénés szabályokat. Fontos a munkavállalók oktatása, tudásuk naprakészen tartása, például megfelelő tájékoztatók kihelyezésével.**

- Fertőző betegség gyanúja esetén – enyhe tünetek esetén is – a teljes gyógyulásig tartózkodjon otthonában.
- Köhögéskor, tüsszentéskor zsebkendővel, vagy a könyökhajlat belső felével takarja el száját, orrát. Javasolt eldobható papír

zsebkendő használata, amelyet használat után dobjon ki egy zárható szemeteszákba, vagy ha ez nem elérhető, akkor helyezze a táskájába. Ezt követően ne feledkezzen meg az alapos kézmosásról, vagy az alkoholos kézfertőtlenítésről.

- Gyakran mosson kezet meleg vízzel és szappannal. A kézmosás legalább fél percig tartson, és alkalmazza a javasolt lépéseket (Függelék 6.2). A fertőtlenítő kézmosást követően - a kézhigiéné fenntartása érdekében - papírtörölő segítségével nyissa és csukja a mosdó ajtaját. A használt papírtörölőt dobja az erre kijelölt szemetesbe. Ha kézmosásra nincs lehetőség, dörzsölje be a kezét alkohol tartalmú kézfertőtlenítőszerezrel. A fentiekkel megakadályozhatja, hogy a kezéről a szabad szemmel nem látható kórokozók tárgyakra, onnan pedig mások kezére kerüljenek, illetve, hogy a saját arcára vigye át, ahonnan a légutakba kerüléssel megfertőződhet.
- Kerülje orrának, szemének, szájának a megérintését. Ha mégis szükség van erre, akkor alapos kézmosás, vagy alkoholos kézfertőtlenítés után kerüljön rá sor.
- Hordjon maszkot, mely az orrát és a száját eltakarja, különösen zárt terekben, ha a legalább 1,5-2 méteres távolság nem tartható. Gyakran cserélje, és tisztítsa maszkját. Maszk felvétele előtt és levétele után alaposan mossa meg, vagy fertőtlenítse a kezét.
- Rendszeresen tisztítsa meg a gyakran használt tárgyakat, gyakran érintett felületeket (pl. asztal, kilincs, billentyűzet stb.).

## 3. Készítse el saját pandémiás tervét!

# 3.2 Kockázatcsökkentés, megelőzés

- Kerülje a zsúfolt helyeket, különösen, ha azok zártak. Kerülje a zajos helyeket is, ahol csak kiabálva lehet beszélni másokkal. Tartson legalább 1,5 m távolságot másoktól.
- Kerülje a közvetlen érintést a munkahelyen: pl. a kézfogást, ölelést, pusztit.
- Kerülje a munkahelyi zárt terekben (pl. teakonyhában, pihenő- és öltözőhelyiségekben) a hosszantartó beszélgetéseket, közös étkezéseket. Célszerű lehet a helyiségek ajtajára táblán kifüggeszteni, hogy egyszerre legfeljebb hány embert tartózkodhat bent.
- Kerülje a liftek használatát. Lehetőség szerint közlekedjen az emeletek között lépcsőn.
- Zárt terekben gondoskodjon a gyakori szellőztetésről. Kerülje a szűrő nélküli levegő keringetési eszközök használatát (pl. ventilátor).

### A munkahelyi környezet tisztasága

- Kiemelten fontos napjában többször is fertőtleníteni azokat a felületeket, amelyeket kézzel gyakran érintenek, különösen azokat, amiket különböző emberek érintenek (ilyenek például az ajtókilincsek, korlátok, villanykapcsolók, WC lezuhók, liftek nyomógombjai stb.). Rendszeresen kell fertőtleníteni a fizikai elválasztókat is.
- Ezeknek a felületeknek a fertőtlenítésére vírusölő hatású fertőtlenítőszer alkalmazhatóak.
- A munkavállalók lehetőség szerint ne használjanak közös munkaállomást, telefont, asztalt vagy más munkaeszközt.
- Biztosítson alkohol bázisú gyorsfertőtlenítőt (célszerűen érintésmentes adagolóval), illetve fertőtlenítő kendőket a munkavállalók számára,

hogy fertőtleníthessék munkakörnyezetüket minden használat előtt.

- A vizes egységekben célszerű fertőtlenítő hatású folyékony szappan kihelyezése, mert ennek használatával a kéztisztítás és a kézfertőtlenítés egy lépésben végezhető el.

- Tájékoztassa (kézhigiénés oktatás keretében) a munkavállalókat a helyes kézmosás időtartamáról (20-30 másodperc a szappanos dörzsölésre) és lépéseiről, és arról, hogy [mikor mosának kezét](#). A kézmosásra használt helyiségekben a kézmosás lépéseit szemléltető plakátok kihelyezése ajánlott (Függelék 6.2).

<https://www.nnk.gov.hu/attachments/article/464/Ne%20fedkezünk%20meg%20a%20rendszeres%20kézmosásról!%202.jpg>

### Fizikai távolságtartás biztosítása

Néhány gyakorlati tanács, amelyet a vállalkozások/vállalatok használhatnak a COVID-19 fertőzés megelőzéséhez szükséges biztonságos távolság betartására/betartatására:

- Ahol megoldható, tegye lehetővé a munkavállalók otthonról történő munkavégzését. Támogassa őket ebben, például informatikai eszközök, vagy a távmunkához szükséges szoftverek oktatásával.
- Amennyiben lehetősége van rá, úgy a legbiztonságosabb, ha a munkaidőt rugalmasá teszi, vagy távmunkát vezet be. A rugalmas munkaidő bevezetése kapcsán (akár forgórendszerben) változtathat a munkabeosztáson, ezzel egyidejűleg korlátozhatja az egy munkaterületen tevékenkedő munkahelyi alkalmazottak számát.
- Műszakos munkarendet alkalmazó vállalatoknál a műszakok beosztásánál érdemes figyelemmel lenni arra, hogy lehetőség szerint mindig ugyan-

## 3. Készítse el saját pandémiás tervét!

# 3.2 Kockázatcsökkentés, megelőzés

azok az emberek dolgozzanak együtt egy műszakban: ez a kontaktusbuborékok létrehozása.

- A kontaktusbuborék lényege, hogy csak nagyon kevés emberrel, és mindig ugyanazokkal tartunk fenn szoros kapcsolatot (pl. munkatársak állandó, kisebb csoportjával). Mindenki mással tartani kell a 1,5-2 m távolságot és következetesen viselni kell a maszkot, ha elkerülhetetlen a szoros kontaktus. Fontos a kölcsönös megállapodás a kontaktusbuborék határainak fenntartására.

Az ideális kontaktusbuborék nagyságrendileg legfeljebb 10 főből áll. Ha valaki benne van egy adott kontaktusbuborékban, akkor nem léphet át egy másikba, ezzel is kontroll alatt tartható egy esetleges fertőzés terjedése; ha valaki megbetegszik, egyértelművé válnak a terjedés határai.



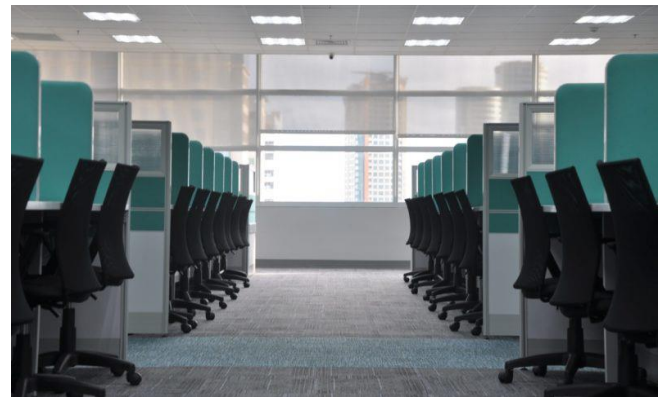
Kép forrása: iStock

- Kontaktusbuborékok alkalmazása esetén fontos a munkavállalók műszakváltáskori érintkezésére is gondolni. Amennyiben például átöltözésre, tisztálkodásra van szükség, érdemes a műszakváltást lehetőség szerint fokozatossá tenni, hogy még ekkor is elkerülhetők legyenek a nem feltétlenül szükséges kontaktusok.

- A munkaterület módosításával növelje a munkavállalók közötti fizikai teret, illetve növelje a fizikai teret az alkalmazottak és az ügyfelek között is (például fizikai akadályok, válaszfalak se-

gítségével). Akár egy üresen tartott íróasztal is megfelelhet fizikai akadályként.

- Amennyiben a fizikai akadályok segítségével nem tudja megoldani a megfelelő távolságtartást, akkor használjon táblákat, szalagjeleket vagy más vizuális jelzéseket, például matricákat vagy színes szalagot a padlóra téve, egymástól legalább 1,5-2 méternyire, így jelölve meg, mekkora személyes távolság megtartására van szükség.



Kép forrása: <https://www.zenefits.com/workest/making-your-office-safe-to-return-to-after-coronavirus/>

- Váltson rugalmas tárgyalási és utazási lehetőségekre (pl. halassa el a nem alapvető fontosságú találkozók vagy eseményeket, használjon online platformokat).

- A munkahelyi közösségi tereket (ahol az alkalmazottak valószínűleg összegyűlnek és kontaktus jöhet létre közöttük) zárja be, vagy korlátozza a hozzáférést az ottani tartózkodáshoz, például meghatározva az adott közösségi térben egyidejűleg tartózkodók létszámát.

- Az üzleti kommunikáció, illetve egyes szolgáltatások lehetőség szerint olyan csatornákon keresztül valósuljanak meg, amelyek támogatják a fizikai távolságtartást (például telefonon vagy online).



## 3. Készítse el saját pandémiás tervét!

# 3.2 Kockázatcsökkentés, megelőzés

- Módosítsa az üzleti gyakorlatot az ügyfelekkel való szoros kapcsolat csökkentése érdekében.
- Ha lehetséges, növelje az ügyfél és a pénztár közötti távolságot úgy, hogy az elektronikus fizetési terminált/hitelkártya-olvasót távolabbra helyezi a pénztártól.
- Részesítse előnyben az elektronikus fizetést, és az ügyfelekkel való árucserét is igyekezzen érintésmentes úton megoldani.

### Épület mesterséges szellőző rendszere

- Ahol megoldható, ott a természetes szellőzés alkalmazása célszerű.
- A légkezelő rendszer, amennyiben ez lehetséges, legyen központilag szabályozott.
- Növelje a befűvott friss levegő mértékét (cél-szerű minimum 10 liter/másodperc/fő érték elérése).
- A friss levegő befűvését a szokásos munkakezdéshez képest néhány órával előbb el kell kezdeni, és néhány órán át tovább kell működtetni.
- A légkezelő rendszer friss levegő beszívási pontjánál alkalmazott szűrők is hozzájárulhatnak a fertőzés kockázatának csökkentéséhez. Az F7-F9-es szűrők ajánlottak.
- A szűrőkeret megfelelő zárását ellenőrizni kell, szükség szerint utólag biztosítva a szűrőkeret légmentes tömítését.
- A légkezelő rendszerek üzemelési tervének tartalmaznia kell az ütemezett felülvizsgálatok és karbantartások időpontját, a felelős személy megnevezését és a felülvizsgálatok eredményét.
- Forgódobos hővisszanyerő, és általában minden olyan műszaki megoldás, amely közvetít a használt és friss levegő ágak között, járványügyi szempontból kockázatos, így ha mód van rá, kiiktatandó.

A mesterségesen szellőztetett épületekkel kapcsolatos további ajánlásokat az alábbi kiadványban találhat:

<https://www.nnk.gov.hu/index.php/koronavirus-tajekoztato/647-a-sars-cov-2-koronavirus-elleni-vedekezes-lehetosegei-a-mestersegesen-szelloztetett-epuletekben>

### Légkondicionálás és levegőkeringetés

- Különös tekintettel kell lenni a szűrők rutinszerű tisztítására és cseréjére. A HEPA szűrők pl. kifejezetten pozitív teljesítményt mutattak a SARS-CoV-2 vírus részecskék kiszűrésében (kb. 70–120 nm), így ezeket repülőgépekben és az egészségügyben is használják.
- A megfelelő szellőztetés, tehát az óránkénti légcserék számának növelése csökkenti a terjedés kockázatát zárt terekben.
- A közvetlen levegőáramot el kell terelni az emberekről, hogy elkerüljük a kórokozók átterjedését az esetlegesen fertőzöttekről az akár tőlük fizikailag távolabb lévőkre.
- Az olyan légtechnikai eszközök, amelyek friss levegő pótlására nem alkalmasak, csak a benti levegőt keringtetik (ventilátor, split klíma, fan-coil berendezések) növelik a fertőzés terjedésének kockázatát, így használatuk kerülendő.
- A HEPA-szűrővel ellátott hordozható légtisztító berendezések szintén fokozzák a levegő átkeveredését, emelve ezzel a helyiség többi részében a fertőzés kockázatának szintjét, ezért a hordozható légtisztító berendezéseket ne használják közös irodai térben; azok csak egyszemélyes irodákban, a légzési zóna közelében üzemeltethetők.

*Forrás: ECDC. Heating, ventilation and air-conditioning systems in the context of COVID-19 22 June 2020.*  
<https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/Ventilation-in-the-context-of-COVID-19.pdf>

### 3. Készítse el saját pandémiás tervét!

## 3.2 Kockázatcsökkentés, megelőzés

#### Használton kívül helyezett épületek vízrendszerének újbóli üzembe helyezése

Ajánlásokat az alábbi kiadványban találhat:

<https://www.nnk.gov.hu/index.php/koronavirus-tajekoztato/662-ajanlas-hasznalton-kivul-helyezett-epuletek-vizrendszerenek-ujboli-uzembe-helyezesere>

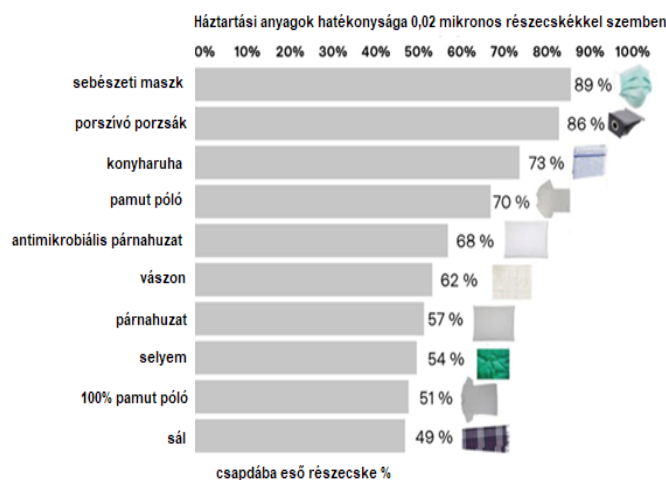
#### Támogassa a potenciálisan fertőzött munkatársak otthonmaradását!

- Támogassák a munkáltatók az otthonmaradást, ha a munkavállaló tünetes, vagy szoros kapcsolatban volt egy COVID-19 fertőzött személlyel.
- A tüneteket észlelő alkalmazottak értesítsék munkahelyi vezetőjüket és maradjanak otthon. Minél hamarabb kérjenek telefonos segítséget és kövessék az egészségügyi szolgáltató utasításait. A háziorvos, az ügyeletes orvos vagy a mentőszolgálat szakembere feltett kérdései megerősíthetik vagy kizárhatják a fertőzés gyanúját.
- Az a munkavállaló, aki szoros kontaktja volt egy COVID-19 fertőzött személynek (kontaktusba került vele legalább 15 percen át és 2 méteren belül), értesítse munkahelyi vezetőjét akkor is, ha nincsenek tünetei. A járványügyi megfigyelés szükségességéről a kerületi/járási kormányhivatal járványügyi munkatársa fogja értesíteni a munkavállalót.

#### Maszkhasználat

- Írja elő és szorgalmazza, a maszkhasználatot elsősorban zárt terekben. Az egyéni védelem alkalmazása különösen fontos ott, ahol a fizikai távolságtartás és egyéb intézkedések nem tarthatók. A munkakör típusától függően eldöntendő, hogy kinek és milyen maszkok használata javasolt.

A maszkhasználat leginkább azért ajánlott, hogy a környezetünkben tartózkodókat, a közösséget megvédjük a fertőzéstől.



Ábra forrása: Davies et al. Testing the efficacy of homemade masks: would they protect in an influenza pandemic? Disaster Med Public Health Prep. 2013 Aug;7(4):413-8. doi: 10.1017/dmp.2013.43.

#### Azonnal különítse el azokat a munkavállalókat akiknek a munkahelyen jelentkeznek a tünetei, addig, ameddig a biztonságos hazaszállításuk vagy kórházba juttatásuk nem megoldott!

- Az újfajta koronavírus okozta megbetegedés kezdetben a leggyakrabban enyhe tünetekkel jár: láz, köhögés, légszomj, izomfájdalom és fáradékonyság jelentkezhetnek.
- Azokat a munkavállalókat, akik a munkába érkezéskor tüneteket észlelnek vagy a munkanap folyamán betegszenek meg, azonnal el kell különíteni a többi alkalmazottól, az ügyfelektől és látogatóktól, és haza kell küldeni őket.
- Gondolja át, hogyan tudja segíteni a munkahelyen megbetegedő munkavállaló biztonságos haza vagy az egészségügyi szolgáltatóhoz való szállítását.

#### Mik a teendők, ha valószínűsíthetően vagy megerősítetten COVID-19 beteg lett egy munkavállaló?

### 3. Készítse el saját pandémiás tervét!

## 3.2 Kockázatcsökkentés, megelőzés

- Ha több, mint 7 nap telt el azóta, hogy a beteg munkavállaló a munkahelyén tartózkodott, akkor elegendő folytatni a rutin takarítási és fertőtlenítési gyakorlatot. Ha 7 napon belül járt a beteg munkavállaló a munkahelyén, az általa huzamosabb ideig használt területek 24 órára lezárandók a tisztítás és fertőtlenítés előtt. A 24 órás várakozási időben a lezárt területet érdemes jól kiszellőztetni.
- Fertőtlenítés előtt mindig tisztítsák meg szappanos vízzel a szennyezett felületeket. Fertőtlenítésre vírusölő hatású fertőtlenítőszer alkalmazható, minden esetben a gyártó által magyar nyelven feltüntetett használati utasítás szerint, megfelelő koncentrációban és megfelelő behatási idővel. Vizes egységek csempe falburkolatának, valamint a klóráló burkolattal ellátott helyiségek padlóburkolatának a tisztítására klórtartalmú készítmény is alkalmazható, ez esetben is a gyártó által magyar nyelven feltüntetett használati utasítás szerint, megfelelő koncentrációban és megfelelő behatási idővel.
- Határozza meg, hogy mely alkalmazottak lehetnek kitéve fertőzésveszélynek és szükség esetén mielőbb tegye meg a megfelelő további óvintézkedéseket. Odafigyelve a bizalmas információk megfelelő kezelésére, tájékoztassa a munkatársakat, akik kapcsolatban lehetnek a megbetegedett munkavállalóval.
- A munkáltató támogassa a COVID-19 beteggel szoros kapcsolatba (legalább 15 percig 1,5 méteren belül) került munkavállaló otthon maradását, lehetőség szerint otthoni munkavégzését. A járványügyi megfigyelés szükségességéről a kerületi/járási hivatal munkatársa fogja értesíteni a munkavállalót.
- A COVID-19 beteggel nem szoros kontaktusba került munkavállaló 14 napon át figyelje magát.

Amennyiben COVID-19 betegsége emlékeztető tüneteket vesz észre magán, értesítse háziorvosát és a felettesét, valamint maradjon otthon/dolgozzon otthonról.

#### **Helyezzen nagy hangsúlyt a munkavállalók oktatására, elköteleződésük erősítésére!**

- Folyamatosan tájékoztassa a munkavállalókat azokról a lépésekről, amelyeket saját egészségük védelmében alkalmazhatnak a munkahelyen és otthonukban. Segítse őket emlékeztető, plakátok kihelyezésével is.
- Ösztönözze a munkavállalókat az újonnan bevezetett járványügyi intézkedések betartására.

#### **Ha nem kerülhető el a munkába járás, akkor lehetőség szerint támogassa az egyéni közlekedési módokat és a tömegközlekedés kerülését!**

- Ha lehetséges, ösztönözze a munkavállalókat olyan közlekedési módok használatára, amelyek minimalizálják a másokkal való szoros kapcsolatot (például kerékpározás, gyaloglás). Amennyiben van rá mód, támogassa a munkavállalókat ebben, például kerékpár-tároló létesítésével.
- Amennyiben az egyéni közlekedési módokkal nem megoldható a munkahelyre történő bejutás, ösztönözze és támogassa a munkavállalókat annak megszervezésében, hogy az egyébként is együtt dolgozók utazzanak egy autóban (kontakthusborék).
- Engedélyezze a rugalmas munkaidőt, hogy elkerülhető legyen az időszak, amikor zsúfoltak a tömegközlekedési eszközök.
- Kérje meg a munkavállalókat, hogy munkába érkezést követően azonnal mossanak kezet.



### **Külföldi utazások gyakoriságának, időtartamának csökkentése**

- Rendszeresen ellenőrizze az országos tisztifőorvos által közzétett piros, sárga és zöld jelzéssel besorolt kockázatú országok listáját.
- Bizonyosodjon meg róla, hogy a munkavállalók ismerik a COVID-19 betegség tüneteit. Az utazás megkezdése előtt az utazók figyeljék meg saját egészségi állapotukat. Amennyiben a munkavállaló a COVID-19 betegségre jellemző tüneteket vesz észre magán, értesítse háziorvosát és a fellettesét, valamint maradjon otthon.
- Amennyiben a munkavállaló külföldön észlel magán a COVID-19 betegségre emlékeztető tüneteket, értesítse a helyi egészségügyi szolgáltatót és kerülje a másokkal való érintkezést.

### 3. Készítse el saját pandémiás tervét!

## 3.3 Folyamatos működés fenntartása

#### Ellenőrzőlista

Működés folytonosságának biztosítása COVID-19 járvány idején	
19.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Belső és külső folyamatok újra tervezése a lehetséges pandémiás forgatókönyvek alapján (különböző forgatókönyvek létrehozásával).</li></ul>
20.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Az üzletfolytonosság szempontjából kulcsfontosságú folyamatok meghatározása, fokozott védelme.</li><li>- Halasztható tevékenységek listájának elkészítése.</li><li>- Munkafolyamatok rangsorolása, a jelen lévők számának minimalizálása.</li></ul>
21.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Felkészülés a munkaerő kiesésének kezelésére (pl. a munkahelyi távollétek nyomon követésének és azokra való reagálásnak, a távollétek kezelésének a módja)</li><li>- HR tervezés, helyettesíthetőség (helyettesítési tervek, modellek, munkavállalók átképzése és rotálása a különböző feladatkörök között), további külső munkaerő bevonásának lehetőségei.</li><li>- szabadságok rugalmas kiadása</li></ul>
22.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Magas egyéni kockázatú munkatársak fokozott védelme.</li></ul>
23.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Javaslat stratégiai tartalékképzésre az alapvető fontosságú ellátmány, alapanyag, egyéni védelem, egyéb felszerelés tekintetében.</li><li>- Alternatív ellátási láncok, partnerek, piacok felkutatása, építése.</li></ul>
24.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Szakmai kapcsolatok kialakítása azokkal az egészségügyi/járványügyi szakemberekkel, akik tanácsot tudnak adni az esetleges belépési egészségi állapot ellenőrzés, valamint tesztelések (gyors-teszt, PCR) kapcsán.</li><li>- Vállalati járványügyi intézkedések kommunikációja a partnerekkel.</li></ul>

## 3. Készítse el saját pandémiás tervét!

# 3.3 Folyamatos működés fenntartása

### HR tervezés és az esetleges nagyarányú munkahelyi távolmaradások kezelése

- A munkahelyi távolmaradásoknak számos, járvánnyal összefüggő oka lehet. A legtriviálisabb oka a távolmaradásnak, ha a munkavállaló megbetegszik, vagy egy ismert COVID-19 beteg közeli kontaktjaként 14 napra karanténba kell vonulnia. Hiányozhat azonban valaki azért is, mert beteg hozzátartozóját kell ápolnia, vagy iskolabezárás miatt gyermekére kell vigyáznia, továbbá gyász, kimerülés, a fertőzéstől való félelem, vagy a közlekedésben való fennakadás miatt is. Összességében járvány idején a távolmaradások szokásosnál jóval magasabb előfordulására kell számítani, különösen a járvány csúcsa körül. A betegségen átesetteknel súlyos esetben akár hosszabb rehabilitációra is szükség lehet.

- A munkavállalók egészségének védelme és a hiányzások lehető legalacsonyabb szinten tartása a vállalat működőképességének megtartása szempontjából is kiemelt fontosságú.

- Járvány idején a szervezet túlélésének a kulcsa lehet az alapvető működéshez szükséges folyamatok fenntartása, és a nem alapvető feladatok elvégzésének átmeneti felfüggesztése, elhalasztása. Célszerű még a járvány előtt meghatározni a járvány idején minimálisan fenntartandó tevékenységeket, és az ehhez szükséges munkaerőt. Javasolt elkészíteni a halasztható tevékenységek listáját is.

- Gondoskodjon arról, hogy a szabadság kiadása rugalmas legyen és összhangban álljon a közegészségügyi/járványügyi útmutatásokkal. Ügyeljen rá, hogy a munkavállalókhöz is eljussanak a központi útmutatások, győződjön meg róla, hogy az iránymutatásokat megértették.

- A rugalmas szabadság kiadási stratégia tegye lehetővé az alkalmazottak számára, hogy otthon maradjanak, vagy gondozzák a beteg családtagot,

illetve ellássák a gyermekeket, akik az iskola/gyermekgondozási intézmények esetleges bezárása miatt otthon maradásra kényszerültek. Szükség esetén fontolja meg rendkívüli szabadság kiadását a munkavállaló számára.

- Vizsgálja meg, vizsgálja felül a vállalat humánpolitikai stratégiájában az emberi erőforrásokra vonatkozó irányelveket. Bizonyosodjon meg arról, hogy a stratégia és a végrehajtási gyakorlat összhangban áll a releváns hazai közegészségügyi-járványügyi ajánlásokkal, útmutatásokkal, valamint az idevonatkozó hatályos jogszabályokkal.

- Biztosítson lehetőséget az alkalmazottak/munkavállalók számára a fokozott stressz kezeléséhez és az azzal történő megküzdéshez szükséges különböző programokon való részvételre (akár vállalati, akár külső szervezésben).

### Felkészülés a járványos terjedéssel járó magas esetszámokra

- Határozza meg, hogyan fog működni vállalata, ha növekszik a betegség vagy más ok miatt otthon maradó (például beteg családtagot ápoló, gyermekekre felügyelő) alkalmazottak száma.

- Tervezze meg a munkahelyi távollétek nyomon követését és azokra való reagálást, a távollétek kezelését és a kommunikációt a távolmaradókkal.

### Tesztelés

- A munkahelyi nukleinsav alapú (PCR) szűréseknek bizonyítottan nagy szerepe van a COVID-19 korai felismerésében és munkahelyi fertőzési láncok megszakításában.

- A piacon számos különböző jellegű, minőségű és árú teszt elérhető, amelyek eredményét nem könnyű értelmezni. Ha PCR-tesztelés bevezetésén, vagy gyors tesztek beszerzésén gondolkodik, min-



## 3. Készítse el saját pandémiás tervét!

# 3.3 Folyamatos működés fenntartása

denképpen kérje egészségügyi szakértő segítségét.

### Testhőmérséklet ellenőrzés

- Járványos terjedés esetén dönthet úgy, hogy a munkahelyre való belépés előtt ellenőrzi a munkavállalók egészségi állapotát. Egyes országokban bizonyos szolgáltatások igénybevétele előtt is végeznek testhőmérséklet ellenőrzést. A módszer egyszerűen kivitelezhető digitális lázmérők alkalmazásával, munkahelyi alkalmazás esetén az érintés nélküli változat ajánlható, mind járványügyi okokból, mind azért, hogy a személyiségi jogok lehető legkisebb korlátozásával járjon a mérés.

- A testünk hőmérséklete normálisan 36-37 °C között van, 37-38 °C közötti testhőmérsékletet hőemelkedésnek, a 38 °C felettit pedig láznak nevezünk. Hőemelkedés, láz esetén a követendő eljárás a vizsgált személy otthonába bocsátása.

- A módszernek számos korlátja ismert. A digitális lázmérők pontossága jelentősen eltér, érzékenyek lehetnek a mérés helyes kivitelezésére, a hibahatáruk magas lehet. Mérésre csak megfelelően kalibrált, és előírás szerű időközönként újra-hitelesített műszer használható. Jelentős egyéni különbségek is vannak a tekintetben, hogy ki mennyire hajlamos a lázra, az idősebbek például ritkábban lázasodnak be. Ha az illető lázcsillapítót vett be, akkor a lázmérés során könnyen lehet, hogy lázталannak mutatkozik, miközben a valóságban beteg. További probléma a módszerrel, hogy lázat nemcsak a SARS-CoV-2 okozhat, hanem számos egyéb betegség is.

### Kockázati csoportba tartozó munkavállalók védelme

- A súlyos lefolyású COVID-19 megbetegedés szempontjából nagyobb kockázatnak kitett munkavállalók (időskorúak, továbbá akiknek súlyos, a

COVID-19 szempontjából fokozott kockázatot jelentő társbetegségük van) tekintetében dolgozzon ki támogató stratégiát és végrehajtási gyakorlatot.

- Fontolja meg a kockázati csoportba tartozó munkavállalók számára olyan feladatok felajánlását – a munkavállalóval egyeztetve – amelyek minimalizálják az ügyfelekkel és más alkalmazottakkal való kapcsolatukat (például polcok feltöltése pénztárosi munka helyett).

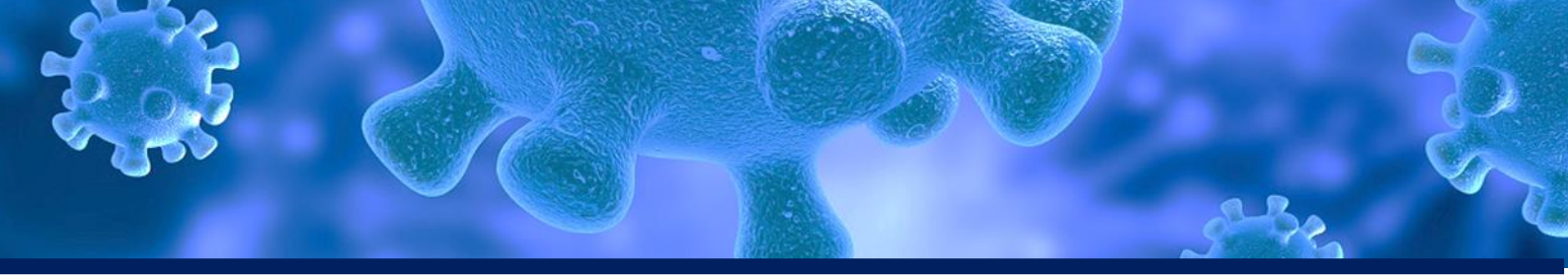
- Támogassa és ösztönözze az otthoni munkavégzés lehetőségeit, amennyiben van rá lehetőség. Az otthoni munkavégzés kiküszöböli azt is, hogy a magasabb COVID-19 előfordulási gyakoriságú területeken élő munkavállalók a COVID-19 szempontjából kevésbé érintett területeken lévő munkahelyeikre utazzanak, és fordítva.

### Kommunikáció

- Végezze el a munkavállalók oktatását jelen Fehér Könyv alapján, valamint további – aktuális – információkért keresse fel az 5. Hasznos információforrások c. fejezetben szereplő honlapokat. Az oktatás természetesen legyen része az esetleges új munkavállalók belépési folyamatának is.

- Tájékoztasson minden munkavállalót és ügyfelet azokról a vállalati változásokról, amelyeket a COVID-19 terjedésének megelőzése és ellenőrzése érdekében hajtottak végre, továbbá az említett útmutatók betartásáról/esetleges hiányosságairól is szerezzen információkat.

- Hozzon létre olyan, minden korosztály számára elérhető kommunikációs csatornákat, amelyek segítségével az alkalmazottak bejelentkezhetnek betegségük esetén, és amelyek segítségével a vállalat is értesítheti alkalmazottait az esetleges COVID-19 fertőzésnek való kitettségekről és bejárásokról.



## 3. Készítse el saját pandémiás tervét!

# 3.3 Folyamatos működés fenntartása

### Bizalomépítés

- Kommunikálja a munkatársak, partnerek, vevők, ügyfelek stb. számára a COVID-19 védekezés érdekében tett erőfeszítéseit. Kérje az együttműködésüket.
- Határozza meg vállalata működése szempontjából a kritikus termékek és szolgáltatások alternatív ellátási láncát. Előfordulhat, hogy bizonyos áruk és szolgáltatások igénye megnövekedhet, vagy nem lesz elérhető, vagy többet kell rá várni.
- Azonosítsa és rangsorolja a munkafolyamatokat, minimalizálja a munkahelyen jelen lévő munkavállalók számát az egyes munkafolyamatok szakaszos folytatásával.
- Ossa meg üzleti partnerekkel, kereskedelmi kamarákkal, egyesületekkel a bevált vállalati gyakorlatait.
- Végezze el az alkalmazottak (át)képzését az alapvető funkciók ellátására, hogy a munkahely/a vállalat akkor is működhessen, ha kulcsfontosságú alkalmazottaknak távol kell maradni. Készítsen helyettesítési tervet. Készítsen tervet arról, hogy milyen képzést, támogatást szükséges adni a munkát folytató alkalmazottaknak, ha helyettesítés válik szükségessé.
- Biztosítson megfelelő kommunikációs lehetőséget az alkalmazottak számára, hogy anonim módon hangot tudjanak adni aggályaiknak, féltelmeiknek.

### Influenza elleni védőoltások támogatása

Az influenza és a COVID-19 megbetegedések tünetei hasonlóak: láz, elesettség, végtagfájdalom, torokfájás, köhögés. A két betegség elkülönítése teljes biztonsággal csak laboratóriumi vizsgálattal lehetséges.

A COVID-19 és az influenzajárvány esetleges együttes jelentkezése súlyos terhet róhat a gazdaság szervezetre, ezért az influenza elleni védőoltások szorgalmazása 2020/21 során különösen fontos annak érdekében, hogy legalább az egyik kórokozó ellen védettek legyenek a munkavállalók.

A déli féltekén nemrég lezajlott influenzajárvány során a vírus aktivitása alacsony szintű volt. Ebben minden bizonnyal közrejátszottak azok a szigorú távolságtartó és személyi higiénés intézkedések, melyeket az új koronavírus terjedésének megfékezése érdekében hoztak meg az érintett országok.

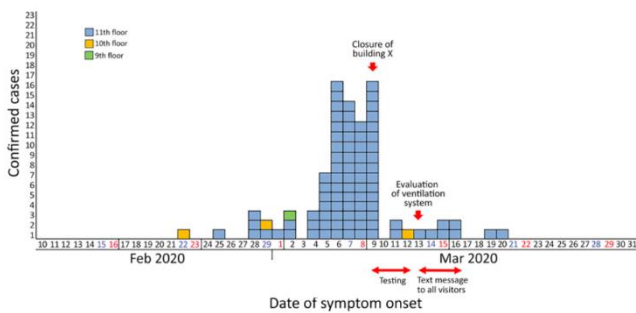
Mindez biztató, mert a távolságtartás, a maszkhasználat, a kézhigiéné és a többi hasonló járványügyi óvintézkedés következetes betartása nemcsak az új koronavírus, hanem az influenzavírus terjedését is megakadályozza. Ezek az intézkedések és a magas influenza elleni átoltottság elegendők lehetnek arra, hogy a kettős járvány okozta extrém terhelést elkerüljük.



# 4. Példák a COVID-19 megbetegedés munkahelyi terjedésére

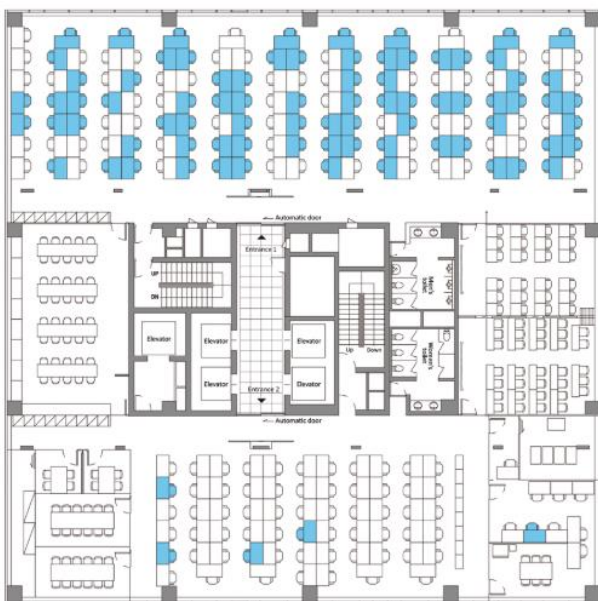
## COVID-19 esethalmozódás egy dél-koreai telefonközpontban

Egy szülői telefonközpontban végzett járványügyi vizsgálat rámutatott, hogy a vállalat 11. emeletén a 216 alkalmazott 43,5%-a (94 fő) megfertőződött, jelezve a fertőzés magas kockázatát zsúfolt beltéri munkahelyi környezetben. A call center a 7., 9. és a 11. emeleten található; összesen 811 alkalmazottal rendelkezik, azonban a megbetegedések a 11. emeleten koncentráálódtak.



Járványgörbe: A call centerben zajlott COVID-19 járványban megbetegedettek száma a tünetek megjelenésének dátuma szerint, Szöul, Dél-Korea, 2020.

A fertőzött alkalmazottak többsége a 11. emelet ugyanazon oldalán ült, ami utal a fizikai közelség befolyásoló hatására.



A vizsgálatot végzők arra is következtetnek, hogy a kapcsolattartás időtartamának kiemelt szerepe lehetett a COVID-19 fertőzés terjedésében, mivel a megbetegedések szinte kizárólag a 11. emeletre korlátozódtak, annak ellenére, hogy a különböző emeleteken dolgozó kollégák más helyiségekben (például a liftekben vagy az előcsarnokban) találkoztak egymással.

A tünetmentes COVID-19 betegeknek a fertőzés terjedésében kiemelt szerepe lehetett. A vizsgálatban szereplő 97 megerősített COVID-19 beteg közül 4 fő (4,1%) végig tünetmentes maradt a 14 napos megfigyelési időszakban.

A megbetegedett dolgozók családtagjai, illetve szoros kapcsolatai közül is többen megfertőződtek. A vizsgálatban összesen 225 kontakt követte történt meg, akik közül 34 fő megbetegedett (15,1%).

A call center járványügyi helyzetének kezelése:

- Az épületet közvetlenül a járványhelyzet bejelentése után lezárták.
- Minden dolgozó, épületben élő (részben lakóépület) PCR tesztelése (orr-garat mintavétel) megtörtént. A teszteredmények 12–24 óra múlva elérhetőek voltak.
- A megerősített COVID-19 betegeket elkülönítették, és negatív eredmény esetén is 14 napos karanténba helyezték őket. Az összes pozitív és negatív teszteredményű eset folyamatos állapotfigyelése megtörtént a 14 napos karantén időszakában.
- A megerősített COVID-19 betegek szoros, egy háztartásban élő kontaktjainak tesztelése és 14 napos megfigyelése a tünetek megjelenésétől függetlenül megtörtént.

Ezekben a vizsgálatokban, illetve esetbeszámolóknak azonban nem lehet pontosan szétválasztani a kockázati tényezőket, a fizikai közelség

# 4. Példák a COVID-19 megbetegedés munkahelyi terjedésére

mértékét, a közvetlen érintkezés szerepét, így például a kézfogással, illetve a szennyezett tárgyakon és felületeken keresztül történő vagy a szellőztetőrendszerek hatására megjelenő átvitelt. Ezek a vizsgálatok azonban jól szemléltetik a fertőzés kockázatát zsúfolt beltéri körülmények között és kiemelik a komplex megelőzési intézkedések fontosságát.

*Forrás: Park SY, Kim YM, Yi S, Lee S, Na BJ, Kim CB, et al. Coronavirus Disease Outbreak in Call Center, South Korea. Emerg Infect Dis. 2020 Apr 23;26(8).*

[https://wwwnc.cdc.gov/eid/article/26/8/20-1274\\_article](https://wwwnc.cdc.gov/eid/article/26/8/20-1274_article)

## **Amerikai hús- és baromfifeldolgozó üzemekben dolgozók között halmozottan jelentkező COVID-19 megbetegedés**

Az amerikai Betegségmegelőzési és Járványügyi Központ (CDC) május 8-i heti jelentése alapján 19 állam számolt be húsfeldolgozó üzemben előforduló COVID-19 esetről az Egyesült Államokban. 2020. április 9 és 27. között 115 amerikai hús- és baromfifeldolgozó üzemben dolgozó körülbelül 130 000 munkavállaló közül 4913 fő betegedett meg és 20 haláleset történt. A fertőzés kockázatát potenciálisan befolyásoló tényezők közé tartoznak a munkahelyi fizikai távolságtartási és higiéniai intézkedések be nem tartása, a zsúfolt élet- és szállítási körülmények. Sok alkalmazott alacsony jövedelmű volt és nem részesül fizetett betegszabadságban, ami arra ösztönözte a munkavállalókat, hogy betegen is dolgozzanak. A legnagyobb járványokat jelentett üzemekben jellemzően nem volt kivitelezhető a dolgozók legalább 1,5-2 méteres fizikai távolságtartása és/vagy a maszk használata munka közben.

Ismert, hogy a zsúfolt munkahelyeken dolgozó és lakóhelyeken élő személyek fokozott kockázatnak vannak kitéve a légúti fertőzés terjedése és a fertőződés szempontjából. COVID-19 esetek halmozódását megfigyelték már hosszú távú gondozási létesítményekben, akut ellátást biztosító kórházakban, büntetés-végrehajtási intézmé-

nyekben és hajléktalanoknak menedéket adó szállásokon is.

Milyen következtetések vonhatók le a közegészségügyi gyakorlatra vonatkozóan? Nagyobb hangsúlyt kell fektetni a fizikai távolságtartásra, a kézhigiénére, a takarításra és fertőtlenítésre, a betegállományba vételi eljárások javítására, valamint oktatási anyagokat kell biztosítani a munkavállalók számára. Mindezek elősegíthetik a COVID-19 megbetegedések előfordulásának a megelőzését az ilyen jellegű környezetben, és ezáltal megőrizhető a kritikus infrastruktúrának számító iparág funkciója.

*Forrás: Dyal JW, Grant MP, Broadwater K, et al. COVID-19 Among Workers in Meat and Poultry Processing Facilities — 19 States, April 2020. MMWR Morb Mortal Wkly Rep 2020;69:557–561.*

## **Amerikai fodrászat: egy pozitív példa**

Két fodrász még májusban több mint egy héten át koronavírusos fertőzöttként dolgozott. A fodrászat betartotta azt a városi előírást, hogy a hely csak 25 százalékos kihasználtsággal üzemelhet, tartották az 1,8 méteres távolságot amikor épp nem haját vágtak, valamint mind a fodrászok, mind a vendégek maszkot viseltek. A két fodrász fertőzöttként 139 ügyfél haját vágta le, akik közül senki sem fertőződött meg, továbbá a munkatársak sem lettek betegek.

*Forrás: Absence of Apparent Transmission of SARS-CoV-2 from Two Stylists After Exposure at a Hair Salon with a Universal Face Covering Policy — Springfield, Missouri, May 2020, CDC MMR Weekly / July 17, 2020 / 69(28);930-932*

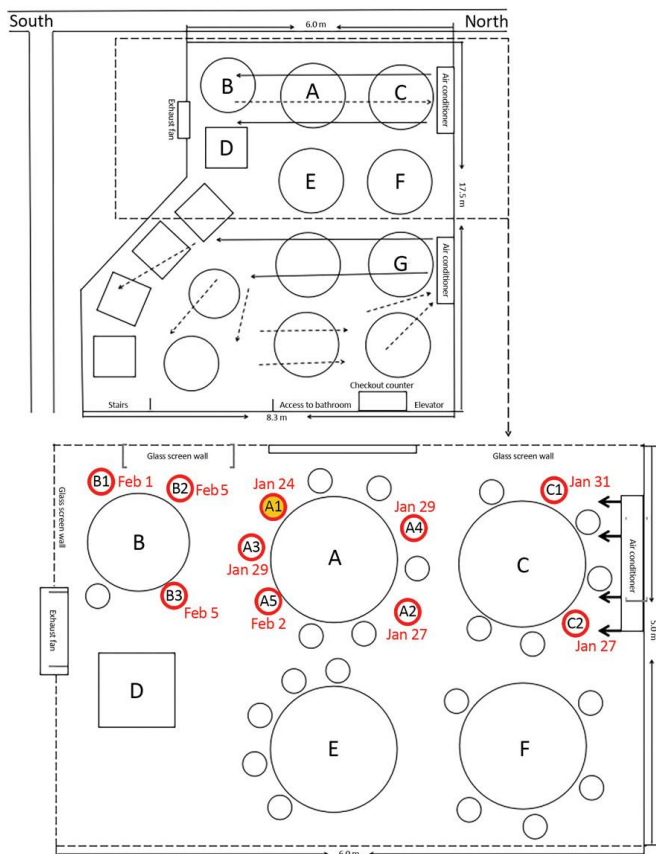
## **Kínai étterem**

Az ábrán A-val jelölt asztalnál ülő család Wuhanból érkezett Kantonba január 23-án, és másnap elmentek egy étterembe. Az A1 jelű vendég később tüneteket mutatott. Az étteremben 83 vendég tartózkodott, közöttük összesen 10 esetet találtak később. Mindannyian abban a



# 4. Példák a COVID-19 megbetegedés munkahelyi terjedésére

sávban étkeztek, ahol a légkondicionáló keringtette a levegőt az A asztal körül, és az asztalok mindössze 1 méter távolságban voltak egymástól. A B és a C családok 53, illetve 73 percet töltöttek az A család mellett. A távolabbi asztaloknál senki nem fertőződött meg. Ez az eset azt az ismert tényt is megerősíti, hogy a tünetek megjelenése előtt már erősen fertőző lehet valaki. Az éttermekben az asztalok elrendezésénél figyelemmel kell lenni a légmozgások irányára, valamint az asztalok közötti megfelelő távolságra is.



*Forrás: Lu J et al. COVID-19 Outbreak Associated with Air Conditioning in Restaurant, Guangzhou, China, 2020. Emerg Infect Dis. 2020;26(7):1628-1631. <https://dx.doi.org/10.3201/eid2607.200764>*

## Svájci hotel

Egy svájci hotelbe fertőzött vendég érkezett. A hotel alkalmazottainak egy része maszkot viselt,

mások műanyag arcpajzsot. A vendég számos alkalmazottat megfertőzött (a pontos számot nem jelentették), de csakis olyanokat, akik arcpajzsot viseltek ugyan, de maszkot nem. A maszkot viselő alkalmazottak közül senki nem fertőződött meg. A svájci hatóságok ezután figyelmeztetést adtak ki, hogy az arcpajzsok önmagukban nem jelentenek megfelelő védelmet.



*Forrás: <https://www.20min.ch/story/gast-von-angestellten-mit-visier-bedient-angesteckt-204945098457>*

## Amerikai halászhajó

Egy seattle-i halászhajón indulás előtt mindenkit leteszteltek. Három főben mutattak ki neutralizáló antitesteket (vagyis már korábban átestek a fertőzésen), és senkit sem találtak aktív fertőzöttnek. A hajó 16 napig volt úton, és a visszatérés után a legénység egyik tagja beteg lett és kórházi kezelésre szorult. Ezután mindenkit leteszteltek, és a hajón tartózkodó 122 főből 104 lett pozitív.

A genomikai elemzés arra utal, hogy mindannyian a hajón fertőződtek meg. A negatív tesztek ellenére tehát feljutott a hajóra a vírus (ez lehet amiatt, hogy az induláskor valaki friss fertőzött volt, akinek az orrában és garatjában még nem volt elég sok vírus ahhoz, hogy a teszt kimutassa a vírus nukleinsavat). Az a három fő, aki korábban



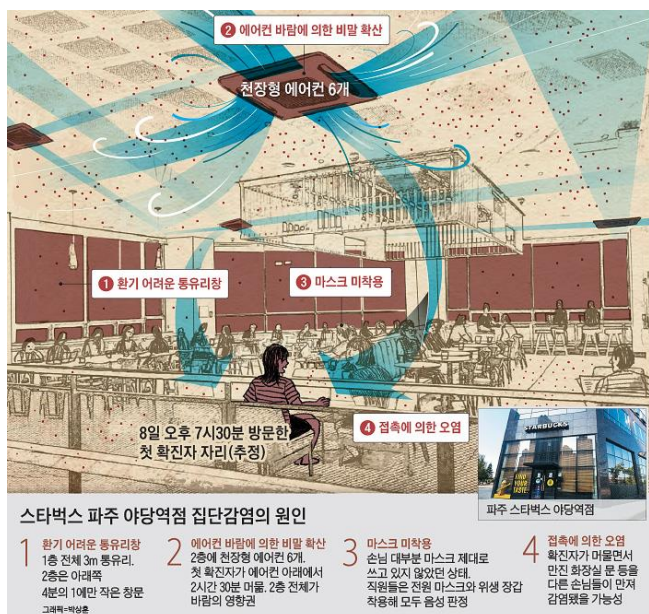
# 4. Példák a COVID-19 megbetegedés munkahelyi terjedésére

már átesett a fertőzésen, nem fertőződött meg, ami arra utal, hogy valóban immunisak voltak, hiszen a többiek 85%-a megfertőződött. Egy zárt közösségben tehát előfordulhat, hogy rövid idő alatt szinte mindenki megfertőződik.

*Forrás: Addetia A. et al, Neutralizing antibodies correlate with protection from SARS-CoV-2 in humans during a fishery vessel outbreak with high attack rate*  
<https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.08.13.20173161v1.full.pdf>

## Koreai kávézó

Egy dél-koreai Starbucks kávézóba augusztus 8-án este beült egy 30 év körüli fertőző hölgy. Tüneteket csak másnap kezdett mutatni. Mintegy 2 órát töltött a második szinten, ezalatt 27 másik vendéget fertőzött meg, köztük egy gyermeket, aki csak a mosdót használni ment arra a szintre. Ez a 27 vendég később 29 további embert fertőzött meg, így ez a kis kávézás 56 új fertőzéshez



vezetett.

A kávézóban az alsó szinten 50, a felső szinten 80 szék volt, a helyiséget naponta kétszer átszellőztették. A tömeges fertőzéshez két tényező ve-

tett: egyrészt a fertőző vendég mintájában később nagyon magas víruskoncentrációt mértek, másrészt a mennyezetbe épített légkondicionáló berendezés nagy területen szórta szét a vírust. Ez az úgynevezett szuperterjesztő esemény tipikus példája. A kávézóban négy alkalmazott dolgozott abban az időben, akik sűrűn jártak a második szintre tálcákat és csészéket összegyűjteni, illetve takarítani. Ennek ellenére közülük senki sem fertőződött meg, mert a kávézó saját előírásainak megfelelően maszkot és kesztyűt viseltek.

*Forrás:*  
[https://news.chosun.com/site/data/html\\_dir/2020/08/19/2020081904509.html](https://news.chosun.com/site/data/html_dir/2020/08/19/2020081904509.html)

## Fitnessz és edzőtermek

A dél-koreai Cheonan városában 112 eset kapcsolódott fitness tánctanfolyamokhoz (zumba). A fertőzések forrásai a táncoktatók voltak, akik korábban egy közös workshopon vettek részt, itt fertőződhetek meg többen is. Később az 50 perces foglalkozások során már ők fertőzték tovább a tanfolyamokon résztvevőket, összesen 52-t a 217-ből. A tanfolyamok résztvevői mind nők voltak, átlagéletkoruk 42 év. A nagyszámú fertőzést segítették a körülmények: az órák zárt, rosszul szellőző helyszíneken voltak, a termek a méretükhöz képest zsúfoltak, a levegő meleg és párás volt. Az intenzív sportolás, zihálás során a fertőzöttek jobban szórják a vírust, a résztvevők fizikailag közel voltak egymáshoz, és a mozgásukkal keltett légörvények elősegítették, hogy a fertőzött cseppek szétszóródjanak a teremben.

*Forrás: Jang S, Han S, Rhee J. Cluster of Coronavirus Disease Associated with Fitness Dance Classes, South Korea. Emerging Infectious Diseases. 2020; 26(8):1917-1920. doi:10.3201/eid2608.200633.*

## 4. Példák a COVID-19 megbetegedés munkahelyi terjedésére

### Norvég és észak-amerikai tapasztalatok

Norvégiában végeztek egy tanulmányt az edzőtermek látogatásának kockázatáról. Ott május 20-án nyitottak újra az edzőtermek, speciális óvintézkedésekkel: távolságtartás, fokozott higiénia és fertőtlenítés, a közösen használt zuhanyzókat és szaunákat zárva tartották. A vizsgálatban 3000 embert teszteltek le, akiknek kb. a fele látogatta az edzőtermeket, a másik fele pedig nem. Összesen egy pozitív esetet találtak, de ő is a munkahelyén kapta el a fertőzést. A tanulmány konklúziója az volt, hogy megfelelő biztonsági intézkedések mellett az edzőtermek nem jelentettek nagy kockázatot.

Ugyanakkor a vizsgált időszakban Norvégiában a vírus cirkulációja nagyon alacsony volt, gyakorlatilag nem volt kitől elkapni a fertőzést az edző-

termekben, így ez nem jelent perdöntő bizonyítékot. Általában is elmondható, hogy az egyes tevékenységek kockázata nagyban függ attól is, hogy a tágabb közösségben mennyire terjed a vírus.

Kanadában például nyolc edzőteremben 79 fertőzés történt, ebből Alberta tartományban egyetlen edzőteremben fertőződött meg 62 fő.

Louisiana államban (Egyesült Államok) öt edzőtermi halmozódást azonosítottak 31 esettel.

*Forrás:*

*TRAI*n study group, M. Bretthauer. *Randomized Re-Opening of Training Facilities during the COVID-19 pandemic*  
<https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.06.24.20138768v2>

<https://globalnews.ca/news/7261904/coronavirus-canada-public-areas-outbreaks/>

<https://ldh.la.gov/index.cfm/page/3997>

# 5. Hasznos információforrások

**Kövesse rendszeresen az új koronavírussal kapcsolatos információkat!**

## **Magyar nyelvű tájékoztató oldalak**

**Tájékoztató oldal a koronavírusról**

<https://koronavirus.gov.hu/>

**Nemzeti Népegészségügyi Központ (NNK) koronavírus kiadványai**

<https://www.nnk.gov.hu/index.php/lakossagi-tajekoztatok/koronavirus>

**NNK ajánlás az újbóli munkahelyi munkavégzés megkezdéséhez**

<https://www.nnk.gov.hu/index.php/koronavirus-tajekoztato/646-ajanlas-az-ujboli-munkahelyi-munkavegzes-megkezdesehez>

**Innovációs és Technológiai Minisztérium Munkavédelmi Főosztály tájékoztató anyaga az egyéni védőeszközökről**

[http://www.ommf.gov.hu/index.php?akt\\_menu=505](http://www.ommf.gov.hu/index.php?akt_menu=505)

**Az Európai Unió Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökségének tájékoztató anyaga**

<https://osha.europa.eu/hu/highlights/covid-19-back-workplace-safe-and-healthy-conditions>

## **Angol nyelvű weboldalak, útmutatók**

**Egészségügyi Világszervezet új koronavírus weboldala**

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

**Egészségügyi Világszervezet Európai Regionális Irodája COVID-19 járvány weboldala**

<https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19>

**Európai Betegségmegelőzési és Járványügyi Központ COVID-19 pandémiás weboldala**

<https://www.ecdc.europa.eu/en/covid-19-pandemic>

**Az amerikai Járványügyi és Betegségmegelőzési Központ ajánlása**

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/guidance-business-response.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/general-business-faq.html>

**Az amerikai Munkavédelmi és Munkaegészségügyi Hivatal ajánlása**

<https://www.osha.gov/Publications/OSHA3990.pdf>

**Az Egyesült Királyság útmutatója**

<https://www.gov.uk/guidance/working-safely-during-coronavirus-covid-19>

**Kanada ajánlásai**

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/guidance-documents/risk-informed-decision-making-workplaces-businesses-covid-19-pandemic.html>

[https://www.toronto.ca/wp-content/uploads/2020/03/9538-Fact-Sheet-for-Workplaces-Non-Healthcare\\_final.pdf](https://www.toronto.ca/wp-content/uploads/2020/03/9538-Fact-Sheet-for-Workplaces-Non-Healthcare_final.pdf)



Felkészülés, tervezés	
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- COVID-19 pandémiás felkészülést és tervezést koordináló ad hoc munkacsoport (továbbiakban COVID-19 koordinációs csoport) megalakítása</li> <li>- Vezető/koordinátor kijelölése, tagok delegálása</li> <li>- Működés szabályozása, ügyrend, munkaterv készítése</li> </ul>
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Az új koronavírus járvánnyal kapcsolatos információk, rendeletek, útmutatók nyomon követése, implementálása</li> <li>- A szervezet külső és belső környezetéből származó információk integrálása a tervezési folyamatokba</li> <li>- A járványügyi helyzet figyelemmel kísérése, e feladattal koordinátor kijelölése (pl. a munkacsoport koordinátora)</li> <li>- Partnerek, támogatók, munkatársak megnyerése</li> <li>- Kapcsolati háló kialakítása (vállalati partnerek, fogyasztók, hatóságok, akadémiai szereplők), külső és belső kommunikáció és információcsera beindítása a járványügyi helyzettel és a megfelelő reakciókkal kapcsolatban</li> </ul>
3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A működőképesség szempontjából alapvető feladatok, tevékenységek és erőforrások áttekintése</li> <li>- Kritikus humán erőforrások helyettesíthetőségének értékelése</li> <li>- A másodlagos és harmadlagos vonalra tartozó feladatok definiálása</li> <li>- A különböző feladatok, tevékenységek kategorizálása a vállalat saját „fontossági” sorrendje szerint</li> </ul>
4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kockázatértékelés elvégzése egyéni és szervezeti szinten</li> <li>- Munkarend kialakítása a kockázatértékelés folyamatos aktualizálására</li> </ul>
5.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kockázatcsökkentő intézkedések valamennyi hierarchiaszintjének vizsgálata a konkrét vállalat esetében</li> <li>- Szükséges fizikai változtatások megtervezése, szükséges egyéni védelem (pl. maszk), fertőtlenítőszer (illetve alapanyagok, készletek) stb. beszerzésének megtervezése, alternatív beszerzési források feltárása</li> </ul>
6.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Munkavállalók tájékoztatásához szükséges intézkedések megtervezése (a megfelelő vállalati kommunikációs csatornák létrehozása, kiépítése)</li> </ul>
7.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A tervben foglalt intézkedéseket beindító események meghatározása. (A tervben foglalt intézkedéseket beindító esemény az, amikor a külső vagy a belső környezet megváltozása arra kényszeríti a szervezetet, hogy válaszlépéseket tegyen.)</li> </ul>
8.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A tervezési ciklus végrehajtása: <ul style="list-style-type: none"> <li>• tervezés,</li> <li>• végrehajtás,</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>ellenőrzés,</li> <li>visszacsatolás,</li> <li>tervek módosítása, időszakos felülvizsgálata.</li> </ul>
<b>Munkatársak egészségének és biztonságának védelme</b>	
9.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Személyi higiéné megerősítése</li> <li>Kézhygiéné feltételeinek folyamatos biztosítása a munkavállalók számára</li> <li>Köhögés etikett</li> <li>Kézfogás, ölelés kerülése</li> <li>Oktatás, emlékeztető plakátok kihelyezése</li> </ul>
10.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nem orvosi maszkhasználat előírása</li> <li>Oktatás a helyes maszkhasználatról</li> </ul>
11.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Távolságtartás (min. 1,5 m) és kontaktusszám csökkentő intézkedések</li> </ul>
12.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Építészeti megoldások alkalmazása</li> <li>Fizikai „barrierек” alkalmazása (pl. plexiüvegek, fülkék, távolságtartást segítő jelek felfestése)</li> <li>Szellőztetés (megfelelő szellőztetés, de a ventilátorok kerülése; keringtetéses szellőztetés kerülése; légpengés kézszáritók lecserélése kéztörölő papírra)</li> <li>Alternatív közlekedési megoldások alkalmazása (pl. lifthasználat korlátozása)</li> </ul>
13.	Fertőtlenítő takarítás gyakoriságának növelése
14.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adminisztratív, munkaszervezési megoldások: <ul style="list-style-type: none"> <li>otthoni munkavégzés,</li> <li>személyes találkozók áthelyezése az online térbe,</li> <li>szabadságok rugalmas kiadása,</li> <li>munkaidő rugalmas alakítása (pl. tömegközlekedési csúcsforgalom kerülése),</li> <li>zárt terekben tartózkodók létszámának és a tartózkodás időtartamának minimalizálása (pl. zárt, kis öltözők, ebédlők, konyhák).</li> </ul> </li> </ul>
15.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utazások (belföldi és külföldi) áttekintése, számuk és időtartamuk minimálisan szükséges szintre csökkentése</li> <li>Tömegközlekedés alternatíváinak biztosítása</li> </ul>
16.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Influenza elleni védőoltások lehetőség szerinti támogatása, szorgalmazása</li> </ul>
17.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elkülönítés, orvosi ellátás biztosítása COVID-19 gyanús tünetek munkahelyi megjelenése esetén</li> </ul>
18.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beteg munkavállalók otthon maradásának támogatása már enyhe tünetek esetén is</li> </ul>

<b>Működés folytonosságának biztosítása COVID-19 járvány idején</b>	
19.	- Belső és külső folyamatok újratervezése a lehetséges pandémiás forgatókönyvek alapján (különböző forgatókönyvek létrehozásával)
20.	- Az üzletfolytonosság szempontjából kulcsfontosságú folyamatok meghatározása, fokozott védelme - Halasztható tevékenységek listájának elkészítése - Munkafolyamatok rangsorolása, a jelen lévők számának minimalizálása
21.	- Felkészülés a munkaerő kiesésének kezelésére (pl. a munkahelyi távollétek nyomon követésének és azokra való reagálásnak, a távollétek kezelésének a módja) - HR tervezés, helyettesíthetőség (helyettesítési tervek, modellek, munkavállalók átképzése és rotálása a különböző feladatkörök között), további külső munkaerő bevonásának lehetőségei.
22.	- Magas egyéni kockázatú munkatársak fokozott védelme
23.	- Javaslat stratégiai tartalékképzésre az alapvető fontosságú ellátmány, alapanyag, egyéni védelem (pl. maszk), egyéb felszerelés tekintetében - Alternatív ellátási láncok, partnerek, piacok felkutatása, kiépítése
24.	- Szakmai kapcsolatok kialakítása azokkal az egészségügyi/járványügyi szakemberekkel, akik tanácsot tudnak adni az esetleges belépési egészségi állapot ellenőrzés, valamint tesztelések (gyorsteszt, PCR) kapcsán - Járványügyi vállalati intézkedések kommunikációja a partnerekkel
<b>Multimodális implementációs stratégia</b>	
25.	- Világosan megfogalmazott intézkedések, felelősök, végrehajtási határidők meghatározása
26.	- Képzések, felkészítések. Definiálni kell, hogy kinek és milyen típusú oktatásra van szüksége. Mi az, ami belső erőforrásokkal megoldható, és mely témákhoz szükséges külső szakemberek igénybevétele?
27.	- Monitoring és feed-back. Annak észlelése, hogy az intézkedéseknek megfelelő-e a napi gyakorlat, és hogy az intézkedéseket jól hajtják-e végre
28.	- Emlékeztetők kihelyezése, kommunikáció. Amennyiben lehetőség nyílik rá, promóciós anyagok, plakátok kihelyezése az elvárt viselkedésminták megerősítése érdekében
29.	- Az „új normális” viselkedésnormák elfogadtatása az intézményi kultúrában. Vezetői elkötelezettség Elfogadják-e a kollégák értéként a biztonságos munkakörnyezet fontosságát? A munkatársak magukénak érzik-e az óvó-védő szabályokat, betartják-e azokat, bevonódnak-e az új normális szabályok megalkotásába? Vannak-e a szervezetnél jógyakorlatok, szerepmoделlek?



## Az alkoholos kézbedörzsölés menete

Kézhygiénéhez alkalmazzunk alkoholos kézbedörzsölést.

Ha a kezek láthatóan szennyezettek, akkor fertőtlenítő kézmosást alkalmazzunk.

**A művelet időtartama: 20-30 másodperc**

**1a** Adagokból megfelelő mennyiségű kézfertőtlenítő szert juttassunk a tenyerébe.

**1b** Dörzsöljük össze a két tenyerünket.

**2** Dörzsöljük össze a két tenyerünket.

**3** Dörzsöljük az egyik tenyerünkkel a másik kéz közéjét úgy, hogy közben az ujjakat összefűzzük. Váltott kézzel ismétéljük meg.

**4** Dörzsöljük össze a két tenyert úgy, hogy az ujjakat összefűzzük.

**5** Dörzsöljük az egyik kéz tenyerével a másik kéz ujjainak hátát úgy, hogy az ujjak horogszerűen összeakadnak. Váltott kézzel ismétéljük meg.

**6** Markoljuk meg az egyik hüvelykujjat és körkörös mozdulattal dörzsöljük, majd váltsunk kezet.

**7** Az egyik kéz ujjbegyit dörzsöljük a másik kéz tenyeréhez körkörös, előre-hátra majd váltsunk kezet.

**8** Száradás után kezeink biztonságosak.

## A fertőtlenítő kézmosás menete

Látható szennyeződés esetén végezzünk fertőtlenítő kézmosást, egyébként kézhygiénéhez alkalmazzunk alkoholos kézbedörzsölést.

**A művelet időtartama: 40-60 másodperc**

**0** Nedvesítsük be vízzel a kezünket.

**1** Adagoljunk megfelelő mennyiségű (folyékony) szappant a tenyerébe.

**2** Dörzsöljük össze a két tenyerünket.

**3** Dörzsöljük az egyik tenyerünkkel a másik kéz közéjét úgy, hogy közben az ujjakat összefűzzük. Váltott kézzel ismétéljük meg.

**4** Dörzsöljük össze a két tenyert úgy, hogy az ujjakat összefűzzük.

**5** Dörzsöljük az egyik kéz tenyerével a másik kéz ujjainak hátát úgy, hogy az ujjak horogszerűen összeakadnak. Váltott kézzel ismétéljük meg.

**6** Markoljuk meg az egyik hüvelykujjat és körkörös mozdulattal dörzsöljük, majd váltsunk kezet.

**7** Az egyik kéz ujjbegyit dörzsöljük a másik kéz tenyeréhez körkörös, oda-vissza, majd váltsunk kezet.

**8** Folyóvízzel alaposan öblítsük le a kezet.

**9** Kézszárításhoz egyszerűhasználatos papírtörkölt alkalmazzunk.

**10** A vízcsapot a papírtörkö segítségével zárjuk el (vagy könyökkel a könyökkaros orvosi csaptelpet).

**11** Kezeink biztonságosak.

A plakátok letölthetők innen: <https://efop180.antsz.hu/covid-19/384-moss-kezet-ments-eletet.html>