

COVID-19. GRĮŽIMAS Į DARBO VIETĄ

Darbo vietų pritaikymas ir darbuotojų apsauga

2020 m. gruodžio mėn. atnaujinta versija



© Europos Sąjunga, 2020

Turinys

Bendroji informacija apie gaires ir jų taikymo sritis	2
Įžanga	2
Atnaujinkite savo rizikos vertinimą ir imkitės atitinkamų priemonių	3
Galimybių užsikrėsti COVID-19 mažinimas darbe	3
Veiklos darbo vietoje atnaujinimas po jos uždarymo laikotarpio	4
Problemų, susijusių su didelio skaičiaus darbuotojų nebuvimu darbe, sprendimas	5
Vadovavimas iš namų dirbantiems darbuotojams	6
Įtraukite darbuotojus	7
Pasirūpinkite COVID-19 persirgusiais darbuotojais	7
Planavimas ir įgytos patirties pritaikymas ateityje	8
Nuolat domėkitės aktualia informacija	8
Sektoriai ir profesijos	8
Konkreitiems sektoriams skirtos gairės apie COVID-19	9

Bendroji informacija apie gaires ir jų taikymo sritis

Šiomis neprivalomomis gairėmis siekiama padėti darbdaviams ir darbuotojams išlikti saugiems ir sveikiems dėl COVID-19 pandemijos labai pasikeitusioje darbo aplinkoje. Jose pateikiamos rekomendacijos dėl

rizikos vertinimo ir atitinkamų priemonių įgyvendinimo:

- galimybių užsikrėsti COVID-19 mažinimo;
- veiklos darbo vietoje atnaujinimo po jos uždarymo laikotarpio;
- problemų, susijusių su didelio skaičiaus darbuotojų nebuvimu darbe, sprendimo;
- vadovavimo iš namų dirbantiems darbuotojams;

darbuotojų įtraukimo;

rūpinimosi persirgusiais darbuotojais;

planavimo ir įgytos patirties pritaikymo ateityje;

nuolatinio domėjimosi aktualia informacija;

konkrečioms sektoriams ir tam tikrų profesijų darbuotojams skirtos informacijos

Gairėse pateikiami bendrųjų priemonių, kurios, atsižvelgiant į konkrečias darbo aplinkybes, gali padėti darbdaviams pradėdant ar atnaujinant veiklą sukurti tinkamą saugią ir sveiką darbo aplinką, pavyzdžiai.

Šiame dokumente pateikiamos nuorodos į atitinkamą Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūros (EU-OSHA) parengtą informaciją, taip pat pateikiamas įvairių subjektų parengtų informacijos išteklių, kurie yra skirti skirtingiems pramonės sektoriams ir skirtingų profesijų atstovams, sąrašas. Atkreipkite dėmesį į tai, kad šiose gairėse pateikta informacija neapima sveikatos priežiūros įstaigų, kurioms yra parengtos konkrečios rekomendacijos (pvz., parengtos Europos ligų kontrolės ir prevencijos centro ([ECDC](https://ecdc.europa.eu/en)), Pasaulio sveikatos organizacijos ([PSO](https://www.who.int)), JAV ligų kontrolės ir prevencijos centrų (angl. [CDC](https://www.cdc.gov))).

Jeigu jums kiltų konkrečių klausimų arba tam tikrų nerimą keliančių klausimų, kurie neaptariami šiame dokumente, ieškokite vietos valdžios institucijų, pvz., sveikatos tarnybos arba darbo inspekcijos, parengtos informacijos.

Ižanga

Prasidėjus naujojo koronaviruso sukeltos ligos COVID-19 pandemijai, Europos Sąjungos (ES) valstybėse narėse buvo įgyvendinta įvairių priemonių šios ligos plitimui stabdyti, įskaitant su darbo vietomis susijusias priemones. Ši krizė daro didelį poveikį darbo sričiai, todėl visos visuomenės grupės, įskaitant įmones, darbdavius ir socialinius partnerius, turi imtis tam tikrų veiksmų, kad apsaugotų darbuotojus, jų šeimos narius ir visą visuomenę.

Priemonių pobūdis ir mastas apima judėjimo ribojimus ir nebūtinų veiklų stabdymą, taip pat asmenų skaičiaus vienoje vietoje ribojimus, tam tikrų veiklų draudimą ir reikalavimą laikytis asmens higienos priemonių. Šių priemonių taikymas gali skirtis priklausomai nuo pandemijos dinamikos, sektoriaus, profesijos ar asmens sveikatos būklės. Dėl šių priemonių taikymo darbuotojų gali būti reikalaujama dirbti iš namų arba likti namuose, jei jų darbas negali būti atliekamas nuotoliniu būdu.

Priemonėmis pasiekus pakankamą COVID-19 užsikrėtimo atvejų skaičiaus sumažinimą, leidžiama atnaujinti darbo veiklas. Dažnai tai atliekama laipsniškai, pirma suteikiant leidimą dirbti būtiniausiose sveikatos apsaugos ir ekonomikos srityse.

Nors dėl skiepų atsiradimo priemonės bus pamažu švelninamos, nėra aišku, koku mastu ir kada bus atnaujintos įprastinės darbo veiklos. Labai tikėtina, kad tam tikrą laiką kai kurių priemonių taikymas išliks arba priemonės bus įvestos tam tikru metu, siekiant išvengti užsikrėtimo atvejų skaičiaus augimo.

Dėl COVID-19 sukeltos krizės darbdaviai ir darbuotojai patiria spaudimą – jie arba buvo priversti per labai trumpą laiką įgyvendinti naują tvarką ir praktiką, arba nutraukti savo darbus ir sustabdyti verslo veiklą. Todėl darbuotojų saugos ir sveikatos priemonėmis bus praktiškai remiamas veiklos darbo vietoje atnaujinimas ar darbo išsaugojimas, taip pat prisidedama prie COVID-19 viruso plitimo suvaldymo.

Atnaujinkite savo rizikos vertinimą ir imkitės atitinkamų priemonių

Kaip ir įprastomis darbo sąlygomis, įgyvendinant COVID-19 plitimo valdymo priemones, siekiant užtikrinti darbuotojų saugą ir sveikatą (OSH), visų pirma reikėtų nustatyti ir [įvertinti riziką](#) fizinėje ir psichosocialinėje darbo aplinkoje. Pasikeitus darbo procesui, darbdaviai privalo peržiūrėti savo rizikos vertinimą ir atsižvelgti į visus pavojus, įskaitant pavojus, kenkiančius psichikos sveikatai. Peržiūrint rizikos vertinimą, reikėtų atkreipti dėmesį į bet kokius nukrypimus ar aplinkybes, dėl kurių kyla problemų, ir į tai, kaip tai gali padėti organizacijai ilgainiui tapti atsparesnei tokiam neigiamam poveikiui. Atminkite, kad į rizikos vertinimo peržiūros procesą svarbu įtraukti darbuotojus ir jų atstovus, taip pat pasitelkti savo rizikos prevencijos arba profesinės sveikatos priežiūros paslaugų teikėją, jeigu jį turite. Į savo vertinimą įtraukite iš valdžios institucijų gautą naujausią informaciją apie COVID-19 padėtį jūsų vietovėje. Atnaujinus rizikos vertinimą, kitas žingsnis – parengti veiksmų planą, kuriame būtų numatytos atitinkamos priemonės. Toliau pateikti keli su pandemija susijusių klausimų, į kuriuos reikia atsižvelgti rengiant tokį veiksmų planą, pavyzdžiai.

Galimybių užsikrėsti COVID-19 mažinimas darbe

Siekiant įgyvendinti saugaus darbo praktiką, kad būtų sumažinta tikimybė užsikrėsti COVID-19 darbe, pirmiausia reikia įvertinti riziką, tada įgyvendinti [kontrolės priemones pagal tam tikrą hierarchiją](#). Tai reiškia, kad pirmiausiai reikia įgyvendinti kontrolės priemones rizikai pašalinti, o jeigu tai neįmanoma – kontrolės priemones, kuriomis būtų sumažintos darbuotojų galimybės užsikrėsti COVID-19. Pirmiausia pradėkite nuo kolektyvinių priemonių ir, jei būtina, papildykite jas individualiomis priemonėmis, pvz., asmeninėmis apsaugos priemonėmis (AAP). Toliau pateikti keli kontrolės priemonių pavyzdžiai, tačiau dėl jų pobūdžio jos gali būti taikomos ne visose ir ne visų profesijų darbo vietose.

- Darykite tik tuos darbus, kuriuos šiuo metu būtina atlikti; galbūt galite atidėti dalį darbų iki to laiko, kol rizika sumažės. Jeigu įmanoma, teikite paslaugas nuotoliniu būdu (telefonu arba vaizdo priemonėmis), o ne asmeniškai. Pasirūpinkite, kad darbo vietoje būtų tik tie darbuotojai, kurių buvimas darbe yra būtinas, ir kuo labiau sumažinkite trečiųjų šalių dalyvavimą.
- Kuo labiau sumažinkite fizinį darbuotojų bendravimą (pvz., per posėdžius arba pertraukas). Izoliuokite darbuotojus, kurie gali vieni saugiai atlikti savo užduotis ir kuriems nereikia specializuotos įrangos ar mašinų, kurių negalima perkelti į kitą vietą. Pavyzdžiui, jeigu įmanoma, pasirūpinkite, kad jie galėtų vieni dirbti tuščiam biure, darbuotojų poilsio erdvėje, valgykloje arba posėdžių salėje. Jeigu įmanoma, paprašykite, kad pažeidžiami darbuotojai (vyresnio amžiaus žmonės ir sergantieji [lėtinėmis ligomis](#), įskaitant hipertenziją, plaučių ar širdies veiklos sutrikimus, diabetą, ir tie darbuotojai, [kurie gydomi nuo vėžio arba kurių imuninė sistema susilpnėjusi dėl tam tikrų kitų priežasčių](#)) ir [nėščios darbuotojos](#) dirbtų iš namų. Darbuotojams, turintiems artimųjų, kuriems iškilusi didelė rizika, taip pat gali tekti dirbti nuotoliniu būdu.
- Atsisakykite fizinio bendravimo su klientais ir užtikrinkite, kad patys klientai fiziškai nebendrautų, o jeigu tai neįmanoma – apribokite tokį bendravimą. Pavyzdžiui, priimkite užsakymus internetu arba telefonu, pristatykite prekes bekontakčiu būdu arba valdykite klientų patekimą į patalpas (kartu stengdamiesi, kad lauke žmonės nesibūriuotų) ir taikykite fizinio atsiribojimo priemones tiek patalpose, tiek už jų ribų.
- Pristatydami prekes, jas paimkite arba pristatykite neužeidami į patalpų vidų. Informuokite vairuotojus apie higienos taisyklių laikymąsi automobilio kabinoje ir aprūpinkite juos atitinkamais sanitariniais geliais ir servetėlėmis. Pristatymo paslaugas teikiantiems darbuotojams turi būti leidžiama naudotis tokiais patogumais kaip tualetai, valgyklos, persirengimo patalpos ir dušai, tačiau laikantis atitinkamų atsargumo priemonių (pvz., leidžiant tokiose patalpose vienu metu būti tik vienam žmogui ir jas reguliariai valant).
- Įrenkite nelaidžias užtvaras tarp darbuotojų, ypač jeigu jie negali išlaikyti dviejų metrų atstumo vienas nuo kito. Tai gali būti specialiai tuo tikslu pagamintos arba savadarbės užtvartos, padarytos, pavyzdžiui, iš plastiko lakštų, pertvarų, ratukinių stalčių spintelėlių arba sandėliavimo lentynų. Geriau nenaudokite daiktų, kurie nėra vientisi arba kuriuose yra tarpų, pvz., vazoninių augalų ar vežimėlių, arba dėl kurių kiltų naujų pavojų, nes, pvz., jie gali nuvirsti arba nukristi.

Jeigu negalima naudoti užtvartos, reikėtų pasirūpinti, kad tarp darbuotojų būtų daugiau erdvės, pvz., bent du stalai iš abiejų pusių būtų tušti.

- Jeigu artimas bendravimas neišvengiamas, jis turėtų trukti ne ilgiau kaip 15 minučių. Pasirūpinkite, kad pamainos pradžioje ir pabaigoje susitiktų kuo mažiau skirtingų pamainų darbuotojų. Valgymo pertraukų laiką suplanuokite taip, kad valgykloje, darbuotojų poilsio erdvėje arba virtuvėlėje vienu metu būtų kuo mažiau žmonių. Pasirūpinkite, kad tualetų patalpoje ir persirengimo kambaryje vienu metu būtų tik vienas darbuotojas. Ant pagrindinių durų pakabinkite ženklą, iš kurio būtų matyti, kad vienas iš tualetų užimtas, kad į patalpą įeitų tik po vieną asmenį. Organizuokite pamaininį darbą, atsižvelgdami į valymo ir dezinfekavimo darbus.
- Pasirūpinkite, kad patogiose vietose būtų muilo ir vandens arba tinkamų rankų dezinfekavimo priemonių ir informuokite darbuotojus, kad jie privalo dažnai plautis rankas. Dažnai valykite savo patalpas, o ypač prekystalius, durų rankenas, įrankius ir kitus žmonių dažnai liečiamus paviršius ir, jei galima, užtikrinkite gerą ventiliaciją.
- Visur, kur įmanoma, užtikrinkite gerą vėdinimą, atverdami langus ir duris, kad iš lauko patektų grynas oras.
- Priklausomai nuo jūsų gyvenamoje vietoje taikomų reikalavimų, medicininių ar higieninių kaukių dėvėjimas gali būti privalomas darbo vietoje ir uždaroje bendroje erdvėje, tokiose kaip automobiliai, furgonai ar viešasis transportas. Medicininės kaukės yra higienos priemonė, skirta užkirsti kelią koronaviruso plitimui per kosėjant ar čiaudint pasklindančius lašelius, kurie patenka ant kitų liečiamų paviršių, taip pat išskvepiamą aerozolį, kad jis nepatektų į orą ir nebūtų įkvėptas kitų.
- Jeigu, įgyvendinę visas įmanomas saugos priemones, vis tiek nustatėte infekcijos pavojų, aprūpinkite darbuotojus visomis būtinomis asmeninėmis apsaugos priemonėmis. Svarbu išmokyti darbuotojus tinkamai naudoti asmenines apsaugos priemones, užtikrinant, kad jie laikytųsi esamų taisyklių ir gairių dėl [veido kaukių](#) ir [pirštinių](#) naudojimo.
- Prie įėjimo į darbo vietą ir kitose gerai matomose vietose pakabinkite plakatus, kuriuose raginama sergant likti namuose, taip pat laikytis kosėjimo ir čiaudėjimo etiketo ir rankų higienos taisyklių.
- Sukurkite palankesnes sąlygas darbuotojams naudotis asmeniniu, o ne kolektyviniu transportu, pvz., suteikdami galimybę naudotis automobilių stovėjimo aikšte arba vieta dviračiams saugiai laikyti ir skatindami darbuotojus, jei įmanoma, eiti į darbą pėsčiomis.
- Įgyvendinkite politiką, kuri užtikrintų lanksčią išėjimo atostogų tvarką ir galimybę dirbti nuotoliniu būdu, kad prireikus darbuotojai galėtų kuo mažiau būti savo darbo vietoje.
- Pasirūpinkite, kad nebūtų viršijamas valytojoms tenkantis darbo krūvis, imdamiesi atitinkamų priemonių, pvz., paskirkite daugiau darbuotojų šioms darbams atlikti ir paprašykite, kad išeidami darbuotojai paliktų savo darbo erdvę tvarkingą. Aprūpinkite darbuotojus servetėlėmis ir šluokščių dėžėmis su plastikiniais maišeliais, kad jas būtų galima ištuštinti neliečiant turinio.

Daugiau informacijos apie darbo vietos paruošimą kovojant su COVID-19 pandemija, įskaitant informaciją apie tai, kaip elgtis, jeigu darbo vietoje kas nors užsikrėstų COVID-19, ir rekomendacijas dėl kelionių bei posėdžių, rasite [COVID-19 rekomendacijose darbo vietai](#). Yra parengta informacija, skirta [pasienio ir komandiruotiems darbuotojams](#) (asmenims, kurie dirba vienoje šalyje ir reguliariai grįžta į tą šalį, kurioje gyvena).

Veiklos darbo vietoje atnaujinimas po jos uždarymo laikotarpio

Jei jūsų darbo vieta uždaryta dėl su COVID-19 susijusių priežasčių, parenkite planą tam momentui, kai darbas bus atnaujintas, atsižvelgdami į sveikatos ir saugos reikalavimus. Rengiant savo planą:

- reikėtų atnaujinti savo [rizikos vertinimą](#), kaip aprašyta pirmiau, ir vadovautis [COVID-19 rekomendacijomis darbo vietai](#);
- prieš visapusiškai atnaujinant veiklą ir prieš visiems darbuotojams sugrįžtant į darbo vietą, reikėtų pakoreguoti darbo vietos erdvės išplanavimą ir darbo organizavimą taip, kad būtų sumažintas COVID-19 plitimas. Reikėtų apsvarstyti galimybę atnaujinti darbą etapais, kad būtų

galima atlikti atitinkamus pakeitimus. Būtinai informuokite darbuotojus apie pokyčius ir pasirūpinkite, kad prieš jiems sugrįžtant į darbą, jei reikia, jie būtų supažindinti su nauja tvarka ir dalyvautų reikiamuose mokymuose;

- reikėtų susisiekti su savo profesinės sveikatos tarnyba ir konsultantu sveikatos ir saugos klausimais, jei turite galimybę su juo pasikonsultuoti, ir aptarkite su jais savo planą;
- ypatingą dėmesį reikėtų skirti tiems darbuotojams, kuriems iškilusi didelė rizika, taip pat būkite pasirengę apsaugoti pažeidžiamiausius asmenis, įskaitant vyresnio amžiaus žmones ir sergančiuosius [lėtinėmis ligomis](#) (įskaitant hipertenziją, plaučių ar širdies veiklos sutrikimus, diabetą), taip pat darbuotojus, kurie [gydomi nuo vėžio arba kurių imuninė sistema susilpnėjusi dėl tam tikrų kitų priežasčių](#), ir [nėščias darbuotojas](#). Be to, reikėtų atkreipti dėmesį į darbuotojus, turinčius artimųjų, kuriems iškilusi didelė rizika;
- reikėtų apsvarstyti galimybę teikti paramą tiems darbuotojams, kurie galimai patiria nerimą ar stresą. Pavyzdžiui, vadovai galėtų dažniau teirautis darbuotojų, kaip šie jaučiasi, sudaryti palankesnes sąlygas kolegoms bendrauti arba draugiškai pasišnekučiuoti, pakoreguoti darbo organizavimo tvarką ir darbines užduotis arba įgyvendinti pagalbos darbuotojams programas ar teikti konsultuojamojo ugdymo paslaugas, taip pat pasiūlyti kreiptis į profesinės sveikatos tarnybą. Turėkite omenyje tai, kad darbuotojai galėjo turėti trauminių patirčių, pvz., išgyventi sunkią giminaičio ar draugo ligą ar mirtį, arba patirti finansinių sunkumų ar problemų, susijusių su jų asmeniniais santykiais;
- darbuotojai, grįžtantys į darbo vietą po izoliacijos laikotarpio, nesvarbu, ar tai būtų individuali priemonė, ar kolektyvinė izoliacija, veikiausiai nerimaus, ypač dėl užsikrėtimo pavojaus. Dėl šių nuogąstavimų, ypač jeigu darbe įvyko tam tikrų pokyčių, darbuotojams gali pasireikšti stresas ir atsirasti psichikos sveikatos negalavimų. Taikant fizinio atsiribojimo priemones, šios problemos ne tik labiau tikėtinos, bet ir nėra įprastų problemų sprendimo mechanizmo, pvz., asmeninės erdvės ar galimybės pasikalbėti apie problemas su kitais (žr. [„Grįžimas į darbą po laikinojo nedarbingumo atostogų, kurių buvo išėita dėl psichikos sveikatos negalavimų“](#)). Suteikite darbuotojams informaciją apie viešai prieinamus paramos ir konsultacijų šaltinius. Organizacija [„Mental Health Europe“](#) yra parengusi informaciją apie tai, kaip rūpintis savo psichikos sveikata ir įveikti COVID-19 grėsmės keliamą nerimą;
- darbuotojai gali nerimauti dėl didesnės tikimybės užsikrėsti COVID-19 darbo vietoje ir nenorėti grįžti į darbą. Svarbu suprasti jų nuogąstavimus, suteikti informaciją apie priemones, kurių imtasi, ir apie paramą, kuria jie gali pasinaudoti.

Problemų, susijusių su didelio skaičiaus darbuotojų nebuvimu darbe, sprendimas

Priklausomai nuo užsikrėtimo atvejų skaičiaus jūsų vietovėje ir vykdomų protokolų, dėl COVID-19 darbe gali nebūti daugelio jūsų darbuotojų. Jeigu darbuotojas atsargumo sumetimais izoliuojasi namuose, jis gali turėti galimybę tęsti savo darbus nuotoliniu būdu (žr. toliau) arba, jeigu tai neįmanoma, tam tikrą laiką jis negalės dirbti.

Darbuotojų, kuriems patvirtinta, kad jie yra užsikrėtę COVID-19, gali daug ilgiau nebūti darbe ir jie gerokai ilgiau negalės dirbti, o sunkiai susirgusiems darbuotojams, pasveikus po infekcijos, gali prireikti papildomo reabilitacijos laikotarpio. Be to, kai kurie darbuotojai gali neateiti į darbą dėl to, kad jie turi rūpintis savo giminaičiu.

- Net ir laikinai darbe nesant dideliame skaičiui darbuotojų, gali būti sunku tęsti veiklą. Nors darbe esantys darbuotojai turėtų prisitaikyti, svarbu, kad, nepalankiai susiklosčius tam tikroms aplinkybėms, dėl to neiškiltų grėsmės jų sveikatai ar saugai. Pasistenkite, kad papildomas darbo krūvis būtų kuo mažesnis, ir pasirūpinkite, kad neilgai trukus darbuotojas vėl dirbtų įprastu darbo krūviu. Tiesioginiai vadovai atlieka svarbų vaidmenį stebint padėtį ir užtikrinant, kad pavieniams darbuotojams nebūtų užkrauta [pernelyg didelė našta](#). Laikykitės taisyklių ir susitarimų dėl darbo ir poilsio laiko ir leiskite darbuotojams pasinaudoti savo teise ne darbo metu atsijungti nuo ryšio priemonių.

- Jeigu, siekdami išspręsti dėl sumažėjusios darbo jėgos kylančias problemas, pritaikote darbą, pvz., pradėsite taikyti naujus metodus ir procedūras ir keičiate darbuotojų atliekamus vaidmenis ir pareigas, įvertinkite, ar jiems nereikia papildomo mokymo ir paramos, ir įsitikinkite, kad visi darbuotojai yra kompetentingi atlikti jiems pavedamas užduotis.
- Mokykite darbuotojus, kad jie galėtų atlikti ne tik savo, bet ir kitas esmines funkcijas, kad darbo vietoje darbas galėtų vykti net nesant pagrindinių darbuotojų.
- Jeigu įdarbinami laikinieji darbuotojai, svarbu juos informuoti apie darbo vietoje kylančią riziką ir, esant būtinybei, surengti jiems atitinkamus mokymus.

Vadovavimas iš namų dirbantiems darbuotojams

Įgyvendinant fizinio atsiribojimo priemones, kurios taikomos daugumoje valstybių narių, darbuotojai raginami arba įpareigojami dirbti iš namų, jeigu tai yra įmanoma pagal jų darbo pobūdį. Daugelis šių darbuotojų pirmą kartą dirba nuotoliniu būdu, ir tikėtina, kad jų darbo aplinka namuose gali būti daugeliu aspektų prastesnė už sukurtą darbo vietoje. Namų aplinkos pritaikymo darbui apimtys priklauso nuo konkrečios darbuotojo padėties, taip pat nuo laiko ir išteklių, kuriuos jis gali skirti tokiems pokyčiams įgyvendinti.

Čia pateikiami patarimai, kaip išlikti saugiam ir sveikam dirbant iš namų, tačiau jie daugiausia skirti tiems, kurie nuotoliniu būdu dirba nuolat ar ilgą laiką. Toliau pateikiama keletas pasiūlymų, kaip sumažinti riziką, kylančią darbuotojams, kurie negalėjo tinkamai parengti savo darbo vietos namuose.

- Atlikite rizikos vertinimą, į jį įtraukdami nuotoliniu būdu dirbančius darbuotojus ir jų atstovus.
- Leiskite darbuotojams laikinai į namus pasiimti darbo vietoje esančią įrangą (jeigu jie patys negali to padaryti, apsvarstykite galimybę pasirūpinti jos pristatymu). Tai galėtų būti kompiuteris, monitorius, klaviatūra, pelė, spausdintuvas, kėdė, pakoja ar lempa. Saugokite įrašus apie tai, kas kokius daiktus paima, kad būtų išvengta painiavos atsinaujinus įprastam darbui.
- Nuotoliniu būdu dirbantiems darbuotojams [pateikite rekomendacijas dėl darbo vietos įsirengimo namuose](#), kad joje kuo dažniau būtų taikomi ergonomikos principai, pvz., užtikrinama gera laikysena ir dažnas judėjimas.
- Skatinkite darbuotojus reguliariai (kas maždaug 30 minučių) daryti darbo pertraukas, kad jie galėtų atsistoti, pajudėti ir išsitiesti.
- Padėkite nuotoliniu būdu dirbantiems darbuotojams naudotis IT įranga ir programine įranga. Telekonferencijų ir vaizdo konferencijų priemonės gali tapti būtinos darbui, bet kelti problemų jų naudoti neįpratusiems darbuotojams.
- Užtikrinkite veiksmingą komunikaciją visais lygmenimis, kuri, be kita ko, apimtų ir dirbančiuosius iš namų. Tai yra svarbu tam, kad būtų galima perduoti ir aukščiausio lygio vadovų pateikiamą strateginę informaciją, ir informaciją apie tiesioginių vadovų pareigas, taip pat nereikėtų pamiršti įprastų kolegų socialinių ryšių svarbos. Strateginę informaciją ir tiesioginių vadovų pareigas galima aptarti per suplanuotus internetinius posėdžius, o socialinius ryšius galima palaikyti naudojant internetinių pokalbių programėles arba virtualiai susitikus prie kavos puodelio.
- Nenuvertinkite rizikos, kad darbuotojai gali pasijusti izoliuoti ir patirti spaudimą – nesant paramos, dėl to gali sutrikti jų psichikos sveikata. Svarbu užtikrinti veiksmingą darbuotojų bendravimą su vadovu ir kolegomis bei jų paramą, taip pat galimybę jiems neoficialiai bendrauti su kolegomis. Apsvarstykite galimybę rengti reguliarius darbuotojų ar jų grupių susitikimus internetu arba galimybę darbuotojams rotacijos būdu pakaitomis dirbti darbo vietoje, jei būtų pradėtas laipsniškas grįžimas į darbą.
- Turėkite omenyje, kad jūsų darbuotojas gali turėti partnerį, kuris taip pat dirba nuotoliniu būdu, arba vaikus, kuriems gali reikėti priežiūros, nes jie nėra mokykloje, arba kurie turi prisijungti nuotoliniu būdu, kad galėtų toliau mokytis. Kitiems gali reikėti pasirūpinti senyvo amžiaus ar lėtinėmis ligomis sergančiais žmonėmis ir asmenimis, kurių judėjimas apribotas. Tokiomis aplinkybėmis vadovai turėtų lanksčiai vertinti savo darbuotojų darbo laiką ir našumą ir turėtų leisti savo darbuotojams suprasti, kad jie supranta ir lanksčiai vertina susiklosčiusią situaciją.

- Padėkite darbuotojams nusistatyti racionalias ribas tarp darbo ir laisvalaikio, aiškiai informuodami juos apie tai, kada, jūsų manymu, jie turėtų dirbti ir būti pasirengę atlikti reikiamas užduotis.

Įtraukite darbuotojus

Darbuotojų ir jų atstovų dalyvavimas DSS valdyme yra itin svarbus sėkmingai veiklai užtikrinti ir tai yra jų juridinė prievolė. Jų dalyvavimas taip pat svarbus numatant priemones, kurios įgyvendinamos darbo vietose dėl COVID-19 – tuo metu, kai įvykiai sparčiai keičia vienas kitą, o darbuotojai ir plačioji visuomenė patiria didelį netikrumą ir nerimą.

Svarbu, kad jūs laiku pasitartumėte su savo darbuotojais ir (arba) jų atstovais ir už darbuotojų sveikatą ir saugą atsakingais atstovais dėl planuojamų pokyčių ir dėl to, kaip laikinieji procesai bus praktiškai įgyvendinami. Bendradarbiavimas su savo darbuotojais vertinant riziką ir rengiant atsakomasias priemones yra svarbi gerosios sveikatos ir saugos praktikos dalis. Už sveikatą ir saugą atsakingi atstovai, taip pat sveikatos ir saugos klausimus sprendžiantys komitetai turi unikalią galimybę padėti planuoti prevencines priemones ir užtikrinti, kad jos būtų sėkmingai įgyvendinamos.

Taip pat apsvarstykite, kaip galėtumėte užtikrinti, kad laikinieji darbuotojai ir rangovai galėtų susipažinti su ta pačia informacija, kaip ir tiesioginiai darbuotojai.

Pasirūpinkite COVID-19 persirgusiais darbuotojais

Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, [dažniausi COVID-19 simptomai](#) yra karščiavimas, nuovargis ir sausas kosulys. Kai kurie žmonės užsikrečia COVID-19, bet jiems nepasireiškia jokie simptomai ir jų savijauta nepablogėja. Dauguma žmonių (maždaug 80 proc.) pasveiksta netaikant jokio specialaus gydymo. Maža COVID-19 užsikrėtusiųjų dalis suserga sunkiai, jiems pasireiškia kvėpavimo sunkumai. Vyresnio amžiaus žmonėms ir asmenims, turintiems esminių sveikatos sutrikimų, pvz., padidėjusį kraujospūdį, širdies veiklos sutrikimų, arba sergantiems diabetu, dažniau išsivysto sunkios formos liga.

Sunkiai sirgusiems asmenims, net ir pripažinus juos tinkamais dirbti, gali tekti skirti ypatingą dėmesį. Yra tam tikrų požymių, leidžiančių manyti, kad koronavirusu persirgusių pacientų plaučių tūris gali būti sumažėjęs. Tokiems darbuotojams gali tekti adaptuoti darbą, be to, jiems gali prireikti atostogų fizioterapijai. Darbuotojai, kurie kurį laiką buvo gydomi intensyviosios priežiūros skyriuje, gali patirti tam tikrų sunkumų. Darbuotojo gydytojas ir profesinės sveikatos tarnyba, jei tokia yra, turėtų patarti, kaip ir kada darbuotojas turėtų sugrįžti į darbą.

- **Raumenų silpnumas.** Kuo ilgiau asmuo gydomas intensyviosios priežiūros skyriuje, tuo sunkesnis raumenų silpnumas jam pasireiškia. Raumenų pajėgumo sumažėjimas taip pat pasireiškia esant, pvz., kvėpavimo sistemos negalavimams. Kitas dažnas, bet rečiau pripažįstamas reiškinys yra po intensyviosios priežiūros išsivystantis sindromas (angl. *Post Intensive Care Syndrome*, PICS). Jis pasireiškia apytikriai 30–50 proc. į intensyviosios priežiūros skyrių paguldytų žmonių ir yra panašus į potrauminio streso sutrikimą.
- **Atminties sutrikimai ir dėmesio sutelkimo sunkumai.** Šie negalavimai paprastai atsiranda tik po tam tikro laiko. Žmogui pradėjus dirbti, šie sutrikimai ne visada atpažįstami. Darbe matomi šie simptomai: atminties sutrikimai ir dėmesio sutelkimo sunkumai, negalėjimas tinkamai atlikti tam tikrų užduočių ir suprastėjęs gebėjimas spręsti problemas. Todėl svarbu apie iš anksto apie tai žinote, jeigu žinote, kad kas nors buvo gydomas intensyviosios terapijos skyriuje. Tinkamas orientavimas yra labai svarbus, nes kai kuriems darbuotojams sunku vėl pasiekti ankstesnį savo darbo rezultatų lygį.
- **Sugrįžti į darbą reikia daug laiko.** Iš duomenų matyti, kad sunkumų gali kilti nuo ketvirtadalio iki trečdalio intensyviosios priežiūros skyriuje gydytų asmenų, nepriklausomai nuo jų amžiaus. Maždaug pusei pacientų reikia metų, kad jie galėtų vėl pradėti dirbti, o iki trečdalio pacientų gali niekada negrįžti į darbą.

Darbo medicinos gydytojai ir profesinės sveikatos tarnybos gali geriausiai patarti, kaip pasirūpinti COVID-19 persirgusiais darbuotojais ir kokių pakeitimų gali tekti padaryti jų darbe. Jeigu pas jus nėra profesinės sveikatos tarnybos, svarbu šiuos klausimus spręsti jautriai ir gerbiant darbuotojų privatumą ir konfidencialumą.

Turėkite omenyje tai, kad COVID-19 persirgę darbuotojai gali būti stigmatizuojami ir diskriminuojami.

Planavimas ir įgytos patirties pritaikymas ateityje

Nors skiepais nuo COVID-19 ilgainiui bus sustabdyta dabartinė pandemija, svarbu parengti ar atnaujinti krizei įveikti skirtus planus dėl veiklų stabdymo ir atnaujinimo ateityje, kaip aprašyta [darbo vietos paruošimo kovojant su COVID-19 pandemija vadove](#). Net mažosios įmonės gali sudaryti kontrolinį sąrašą, kuris padėtų joms pasiręsti, jeigu tokie ar panašūs įvykiai kartotųsi ateityje.

Įmonės, kurios pirmą kartą naudojo nuotolinio darbo metodus, gali apsvarstyti galimybę taikyti juos kaip šiuolaikišką ilgalaikę darbo praktiką. COVID-19 pandemijos metu įgyta patirtimi galima pasinaudoti rengiant arba peržiūrint esamą nuotolinio darbo politiką ir tvarką.

Nuolat domėkitės aktuali informacija

Viešojoje erdvėje galima rasti itin daug su COVID-19 susijusios informacijos, todėl gali būti sunku atskirti patikimą ir tikslią informaciją nuo neaiškios ir klaidinančios informacijos. Visada patikrinkite, ar pirminis informacijos šaltinis yra pripažintas ir kompetentingas informacijos teikėjas. Oficialūs informacijos apie COVID-19 šaltiniai:

- [Pasaulio sveikatos organizacija](#)
- [Europos ligų prevencijos ir kontrolės centras](#)
- [Europos Komisija](#)
- [Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūra](#)

Dėl skiepų besitraukiant pandeminei krizei ir švelninant kovos su COVID-19 priemones, gali būti paskelbta informacija, skirta konkrečioms sektoriams, bendruomenėms ar grupėms ir ji gali būti dažnai atnaujinama. Jūsų šalies sveikatos apsaugos ir darbo ministerijos yra parengusios aktualią informaciją ir gali pateikti nuorodų į labiau specializuotus šaltinius.

Sektoriai ir profesijos

Žmonėms, kuriems savo darbe tenka fiziškai bendrauti su daugeliu kitų žmonių, kyla didžiausias pavojus užsikrėsti COVID-19. Be sveikatos priežiūros, stacionariosios globos ir priežiūros namuose paslaugas teikiančių darbuotojų, pagrindiniai darbuotojai, kuriems kyla didesnis pavojus, yra tie, kurie verčiasi maisto produktų tiekimu ir mažmenine prekyba, teikia atliekų surinkimo, komunalines paslaugas, dirba policijoje ir apsaugos bei viešojo transporto srityje ir pan.

Lygiai taip pat, kaip kai kuriose valstybėse kai kurių sektorių veikla buvo apribota anksčiau, nei kitų (dauguma atvejų pirmiausia buvo sustabdyta veikla švietimo, laisvalaikio ir pramogų sektoriuose, vėliausiai – pramonės ir statybos sektoriuose) grįžimas į darbą sušvelninus priemones taip pat gali vykti laipsniškai, bet atvirkštine tvarka. Keliose valstybėse buvo parengtos konkrečioms sektoriams skirtos gairės dėl COVID-19, nuorodos į dalis jų pateiktos toliau. Daugiau pavyzdžių rasite [EU-OSHA](#) arba savo [nacionalinės DSS institucijos arba instituto](#) svetainėse.

Konkrečioms sektoriams skirtos gairės apie COVID-19

Statyba	Construction
Mažmeninė prekyba	Retail
Maistas	Food
Transportas	Transport
Techninės priežiūros ir buitinės paslaugos	Maintenance and domestic services
Laisvalaikis ir pramogos	Leisure and entertainment
Švietimas	Education
Kirpyklos	Hairdressing
Sveikatos priežiūros ir slaugos paslaugos	Health and care services
Viešosios tvarkos palaikymas ir kalėjimai	Policing and prisons
Kita	Others
Nacionaliniai informacijos rinkiniai (neišsamus sąrašas)	National compilations (non-exhaustive)

Atkreipiame dėmesį, kad šis dokumentas buvo atnaujintas 2020 m. gruodžio 23 d. „[OSHwiki](#)“ straipsnis periodiškai peržiūrimas, o konkrečiam sektoriui skirti išteklių nuolat atnaujinami.

Autorius (-iai) William Cockburn, Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūra (EU-OSHA).

© Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūra, 2020 m.

Leidžiama atgaminti nurodžius šaltinį.