

## **ПЛАНИНАРСКО ДРУШТВО НАФТАШ НОВИ САД**

У циљу заштите здравља планинарих од ширења заразне болести COVID-19, у складу са Законом о безбедности и здрављу на раду, Уредбом мерама за спречавање и сузбијање заразне болести COVID-19, Правилником о превентивним мерама за безбедан и здрав рад за спречавање појаве и ширења епидемије заразне болести (Службени гласник РС, број 94/20), доносим

### **ПЛАН ПРИМЕНЕ ПРЕВЕНТИВНИХ МЕРА ЗА СПРЕЧАВАЊЕ ШИРЕЊА ЗАРАЗНЕ БОЛЕСТИ COVID-19**

#### **1. ОПШТЕ ПРЕВЕНТИВНЕ МЕРЕ**

Како би се умањио ризик од инфекције и ширења заразе, потребно је примењивати следеће опште превентивне мере и препоруке:

- ✓ Обезбедити да сви планинари уколико имају симптоме који указују на COVID-19 не учествују у активностима друштва, већ да се одмах повуку у самоизолацију.
- ✓ Обавезно је да се ове особе у тим случајевима одмах јаве планинарском водичу и изабраном лекару и епидемиологу у Институт за јавно здравље у месту становања и даље поступају по њиховим инструкцијама.
- ✓ Кијање и кашљање обављати на правилан начин, покрити нос и уста маском, марамицом или поставити унутрашњу страну лакта.
- ✓ Пре уласка у објекте, обавезна је дезинфекција обуће.
- ✓ Обезбедити довољне количине гела за дезинфекцију руку.
- ✓ Избегавати блиске контакте, посебно са особама које имају симптоме прехладе и грипа, односно омогућити минималну дистанцу од друге особе најмање 2 м.
- ✓ Често прање руку, топлом водом и сапуном, минимум 20 секунди, посебно након „ризичног“ контакта.
- ✓ У недостатку воде и сапуна, користити дезинфекциона средства за руке са садржајем минимум 70 % алкохола.
- ✓ Избегавати додиривање уста, носа и очију, осим марамицом и чистим рукама.
- ✓ Чишћење и дезинфекција површина, пре свега столова, телефона, итд.
- ✓ Често проветравање просторија.
- ✓ Уносити довољно течности и витамина, редовни оброци и спавање (одржавање имунитета).



Često pranje ruku, toplom vodom i sapunom, minimum 20 sekundi



Ostanite kod kuće ukoliko ste bolesni i javite se izabranom lekaru telefonom



Izbegavajte dodirivanje usta, nosa i oči, osim maramicom i čistim rukama



Ukoliko kašijete koristite papirnu maramicu, koju ćete nakon upotrebe baciti



Dezinfikujte i očistite sve radne površine i predmete



Izbegavajte bliski kontakt sa osobama i držite odstojanje od najmanje 2 m

**PRIDRŽAVAJTE SE OVIH OSNOVNIH PREVENTIVNIH MERA!**

## 2 . ПОСЕБНЕ ПРЕВЕНТИВНЕ МЕРЕ



- ✓ Планинарима обезбедити коришћење средстава за основну хигијену и заштиту (топлу воду и сапун, средства за дезинфекцију руку, заштитне маске) у објектима;
- ✓ По могућности, обезбедити средства за дезинфекцију у свакој просторији и превозном средству.
- ✓ Средства за дезинфекцију која треба користити: алкохол 70%, асепсол 1%, средство за дезинфекцију на бази натриум хипохлорита).
- ✓ У случају да се у просторијама задеси особа (планинар/посетилац) са симптомима налик прехлади или грипу, а не понаша се у складу са мерама опште превенције, треба да се са дозвољене дистанце упозори од стране планинара.
- ✓ Ако особа не послуша упозорење треба позвати "обезбеђење/полицију" (ако је присутно обезбеђење, а ако не, онда полицију).
  
- ✓ Уколико се у просторијама задеси особа којој се стање налик прехлади или грипу нагло погорша, потребно ју је на безбедан начин изоловати и позвати хитну медицинску службу.
- ✓ Свести на минимум све активности (сервисери, одржавање, испитивања опрема и инсталација и сл.), односно боравак и долазак екстерних лица у просторије, без преке потребе.
- ✓ Уколико је потребно извршити оверу екстерних докумената (потписивање и сл.), то обављати тако да се увек одржава минимална дистанца између лица од 2,0 м, не користити исте хемијске оловке. Обавезна је употреба заштитне маске.
- ✓ Омогућити стално природно проветравање простора на местима где је то могуће.
- ✓ За време планинарења, руке прати што чешће, сапуном, минимум 20 секунди у складу са упутством за правилно прање руку или користити средство за дезинфекцију ако течна вода није доступна.
- ✓ Сваки планинар је дужан да код себе има лично средство за дезинфекцију руку, одеће и обуће као и довољан број једнократних заштитних маски.

- ✓ Редовно дезинфиковати планинарску опрему.
- ✓ Уколико дође до несташнице маски, код коришћења платнених маски, исте на крају рада је могуће опрати на највишој температури прања (95°C, нормалан процес) и након тога просушити је пеглањем са највишом температуром плоче (180-220 °C).
- ✓ Екстерна лица (посетиоци и сл.) док се налазе у планинарским просторијама, све време носе заштитну опрему (маску).
- ✓ За све случајеве који се појаве у току планираних активности, а индикују на зараженост вирусом, одмах се јавити планинарском водичу или председнику друштва и поступати по општем упутству  
Реаговање у случају сумње да је планинар заражен Covid 19.

### 3. ПРЕВЕНТИВНЕ МЕРЕ ПРИЛИКОМ САСТАНАКА

Приликом одржавања састанака препоручују се следеће мере:

- ✓ При уласку у просторију, обавезна је дезинфекција руку за све.
- ✓ Избегавати руковање и срдачно поздрављање.
- ✓ Ограничити групне састанке (до броја који је прописан одлуком/препоруком/упутством надлежних органа).
- ✓ За састанке користити веће просторије како би се између учесника омогућила физичка дистанца од бар 2 м.
- ✓ Пре почетка и након састанка потребно је проветрити и дезинфиковати просторију (радне површине, кваке, коришћену апаратуру итд.).
- ✓ Ограничити време трајања састанака на најмању меру, уколико је могуће до 15 минута.
- ✓ Дати предност комуникацији путем телефона, интернета, итд.

### 4. ИНТЕРНА ХИГИЈЕНА

Мора се радити на подизању свести о значају интерне хигијене која обухвата организацију и контролу:

- стања и чистоће свих површина,
- хигијене просторија,
- хигијене материјала и површина са којима планинари/друга лица долазе у контакт,
- чувања и употребе хемикалија.

Интерну хигијену спроводити према следећим упутствима:

- ✓ Дан треба започети природним проветравањем простора, отварањем врата и прозора (тамо где је то могуће).
- ✓ Свакодневно, пре почетка активности морају бити пребрисане (дезинфиковане) површине са којима планинари долази у контакт као и опрему коју ће користити.
- ✓ За све планинаре који раде у канцеларији важно је да се свакодневно дезинфикују радни столови, телефони, тастатуре, "миш", хефталице, бушилице, хемијске оловке.
- ✓ Подови се перу водом и раствором хипохлорита.
- ✓ Забрањено је гомилање отпада, посебно хране.

## 5. ПОВРШИНЕ, ЧАШЕ И ДРУГА ОПРЕМА

- ✓ Смањити кување кафе и чаја на минимум.
- ✓ Не користити заједничке чаше, шоље, есцајг.
- ✓ За прање чаша, шоља и других посуда и опреме који се користе за припрему топлих и хладних напитака се користи чиста топла вода и детерцент.
- ✓ Уколико се користи вода из апарата, неходна је редовна дезинфекција свих славина, ручица и делова који се хватају или притискају при пуњењу чаша. Исто се односи и на апарате за кафе.

## 6. ХИГИЈЕНСКО ОДРЖАВАЊЕ ОПРЕМЕ И МОБИЛНИХ ТЕЛЕФОНА

- ✓ Пре употребе опреме дезинфиковати је 70% алкохолом.
- ✓ Након употребе опреме поновите исти поступак.
- ✓ Мобилни телефон обрисати са свих страна више пута у току дана 70% алкохолом.

✓

## 7. ХИГИЈЕНСКЕ МЕРЕ ПРИЛИКОМ КОРИШЋЕЊА ПРЕВОЗНИХ СРЕДСТАВА

- ✓ У превозном средству увек држати средство за дезинфекцију (најбоље 70% алкохол), папирне марамице или убрус.
- ✓ По уласку у превозно средство, испрскати руке и обућу средством за дезинфекцију.
- ✓ Пре изласка из превозног средства (по завршетку вожње) поново алкохолом испрскати руке, управљач, мењач и кључ од превозног средства.
- ✓ Након изласка из превозног средства, испрскати алкохолом седиште.

- ✓ У превозном средству избегавати седење један поред другог, већ један иза другог, најбоље дијагонално.
- ✓ Препорука је да се у превозном средству поштују важеће препоруке.
- ✓ Обавезно је правилно коришћење заштитних маски у превозном средству.

## 8. ХИГИЈЕНСКЕ МЕРЕ ПРИЛИКОМ РАДА СА ПАПИРНИМ ДОКУМЕНТИМА

- ✓ Пријем документације вршити тако да лице које доноси документацију исту одложи на радни сто/пулт, након тога преузети документацију водећи рачуна да се увек одржава минимална дистанца између 2 лица од 2,0 м.
- ✓ Код потписивања пријема докумената захтевати од лица којем је потребно потписати одређени документ да одржава дистанцу од најмање 2,0 м.
- ✓ Водити рачуна да за столом/пултом буде увек највише једна особа у исто време.
- ✓ Потписивање, као и држање документа се врши уз коришћење заштитне маске.
- ✓ Планинари и посетиоци не смеју користити исту оловку за потписивање докумената.
- ✓ Отварање пристиглих паковања/коверти вршити за столом намењеном за манипулацију документацијом
- ✓ Коверат/амбалажу уколико није потребна, бацити у канту са осталим отпадом.

## 9. ЗАШТИТНЕ МАСКЕ



- ✓ Заштитне маске морају да носе сви који оставрују блиски контакт са другим особама.

- ✓ Није свака респираторна инфекција изазавна корона вирусом, али свако слабљење имунитета за некога може бити кобно.
- ✓ Заштитне маске штите од директног удисања инфективног агенса само ако их правилно користите.
- ✓ Једна маска се може користити само док се не овлажи.
- ✓ Маска која се скине више се не може враћати на лице и поново користити, осим платнене која се може опрати откувавањем.
- ✓ Заштитна маска се не сме одлагати на радне површине, у џеп, остављати да виси око врата. Тако и сама постаје извор инфекције.

## 10. ЗАШТИТА ОД ПРЕНОСА ИНФЕКЦИЈЕ ДИРЕКТНИМ КОНТАКТОМ



- ✓ Забрањено је руковање, грљење и љубљење при сусретима.
- ✓ Сведите физички контакт са свима на минимум.
- ✓ Не додирујте нос, очи, уста, лице пре него што добро оперете руке.
- ✓ Не користите платнене марамике за брисање носа.
- ✓ Не остављајте папирне марамике на сто и друге радне површине.
- ✓ Увек када је потребно руковати чврстим предметима, дезинфиковати их 70% алкохолом.

Правилно поступање са искоришћеним средствима за личну заштиту:

- ✓ Употребљене маске, као и искоришћене убрусе који се користе за дезинфекцију радних површина бацати у посебну кесу за ову врсту отпада која се налази на одвојеном месту.
- ✓ обавезно опрати руке на крају процеса дезинфекције.

Правилна дезинфекција радних површина обухвата следеће поступке:

- ✓ 70 % алкохол је прва препорука за дезинфекцију свих површина.
- ✓ Испрскати површине и пребрисати их папирним убрусом или оставити површину да се осуши.
- ✓ Алкохол користити за дезинфекцију свих површина са којима су планинари највише у контакту.
- ✓ За време дезинфиковања површина користити заштитне рукавице.
- ✓ На овај начин најбоље чувамо своје здравље и одржавамо неопходну хигијену.

## 11. РЕАГОВАЊЕ У СЛУЧАЈУ СУМЊЕ ДА ЈЕ ПЛАНИНАР ЗАРАЖЕН COVIDOM-19

Појавом првих симптома потребно је:

- ✓ уколико приметите било који симптом болести да контактирате број телефона дома здравља/епидемиолога,
- ✓ консултовати лекара, телефонски или одласком у најближу амбуланту,
- ✓ ограничити контакт са здравим особама („самоизолација“)
- ✓ спречити ширење капљица респираторног тракта приликом кијања и кашљања (користити мараму за једнократну употребу, односно кијање у надлактицу).
- ✓ не долазити на планиране активности уколико се јаве типични симптоми као што су грозница, кашаљ или потешкоће са дисањем.

Ако сумњате да сте заражени вирусом, о томе одмах обавестите:

- ✓ планинарског водича/председника друштва,
- ✓ све особе са којима сте комуницирали,
- ✓ лекара/дежурног епидемиолога.

## 12. Списак установа и дежурних телефона за ближе информације у вези са COVID 19

- ✓ Код првих симптома, одмах уђите у поступак самоизолације, јавите се изабраном лекару/ епидемиологу у Институту за јавно здравље.

Контакт центар - број телефона за све информације о COVID 19 је 19 819



✓ За ближе информације у вези са симптомима COVID 19 можете контактирати број телефона 064 8945 235 (број који је отворило Министарство здравља),

✓ Институт за јавно здравље Србије "Др Милан Јовановић-Батут" (Др Суботића 5, Београд, тел: 011/2684566) или институте/заводе за јавно здравље на територијина којој боравите:

Контакт телефони:

✓ Министарство здравља

■064/89-45-235

✓ Институт за јавно здравље Србије "Др Милан Јовановић-Батут"

■011/26-84-566 од 8 до 22 часова

■060/018-02-44 од 8 до 22 часова

У Новом Саду,  
20.07.2020.

ПРЕДСЕДНИК ПД Нафташ



Зоран Марковић

