



UK Health  
Security  
Agency

# Obmedzenie šírenia respiračných infekcií vrátane COVID-19 na pracovisku

Zatiaľ čo sa učíme bezpečne žiť s koronavírusom (COVID-19), existujú kroky, ktoré môžeme podniknúť za účelom zníženia rizika ochorenia COVID-19 a jeho následného prenosu na ďalšie osoby. Tieto kroky pomôžu taktiež znížiť šírenie ostatných respiračných infekcií, ako napríklad chrípka, ktoré sa ľahko prenášajú a niektorým ľuďom môžu spôsobiť závažné ochorenie.

## Pre koho sú tieto informácie určené

Nasledujúce informácie sú určené pre zamestnávateľov, manažérov pracovných síl (platených zamestnancov ako aj dobrovoľníkov) a ľudí, ktorí riadia pracovisko alebo organizáciu. Tieto informácie vám pomôžu porozumieť, ako môžete na pracovisku obmedziť šírenie respiračných infekcií, ako napríklad COVID-19 a chrípka. Sú obzvlášť dôležité, ak sa na pracovisku nachádzajú ľudia, ktorí sú pre svoj imunitný systém vystavení vyššiemu riziku závažného ochorenia COVID-19.

Napriek tomu, že už všetci zamestnávatelia nemusia výslovne zväžiť COVID-19 v zákonne stanovenom hodnotení rizík v oblasti zdravia a bezpečnosti, je dôležité, aby ste ako firma, organizácia alebo zamestnávateľ naďalej dodržiavali svoje zákonné povinnosti týkajúce sa zdravia, bezpečnosti, rovnosti a povinností zamestnávateľa.

## Oboznámenie sa s príznakmi

Respiračné infekcie sa medzi ľuďmi šíria ľahko. Je dôležité, aby zamestnanci a zamestnávateľia poznali príznaky ochorenia, aby ste mohli podstúpiť kroky na zníženie rizika šírenia infekcie na ostatných.

Príznaky COVID-19 a iných respiračných infekcií sú veľmi podobné a preto nie je možné určiť, či máte COVID-19, chrípku alebo inú respiračnú infekciu, len na základe príznakov. Väčšina ľudí nakazených COVID-19 bude mať relatívne mierny priebeh ochorenia, obzvlášť ak boli zaočkovaní.

Medzi príznaky COVID-19, chrípky a bežných respiračných infekcií patrí:

- nepretržitý kašeľ
- zvýšená teplota, horúčka alebo zimnica
- strata alebo zmena normálneho vnímania chuti alebo čuchu
- dýchavičnosť
- únava bez zjavnej príčiny a nedostatok energie
- bolesť svalov, ktorá nie je spôsobená cvičením
- nechúť do jedla alebo chýbajúci pocit hladu
- bolesť hlavy, ktorá je neobvyklá alebo trvá dlhšie než zvyčajne
- bolesť hrdla, zapchatý nos alebo nádcha
- hnačka, pocit na zvracanie alebo zvracanie

Niektorí ľudia môžu mať kašeľ alebo pocit únavy naďalej aj po odznení ostatných príznakov, ale to neznamená, že sú stále infekční. Informácie o uvedených príznakoch nájdete na [stránke NHS](#).

## Čo robiť, ak má zamestnanec príznaky respiračnej infekcie vrátane COVID-19

Ak je zamestnanec chorý a má príznaky respiračnej infekcie, ako napr. COVID-19, mal by dodržiavať [usmernenie pre ľudí s príznakmi respiračnej infekcie, ako napríklad COVID-19](#).

Zamestnávateľa môžu v súlade so svojimi zákonnými povinnosťami zvážiť, ako môžu najlepšie podporiť svojich pracovníkov a umožniť im v čo najväčšej možnej miere dodržiavať toto usmernenie.

## **Kroky na obmedzenie šírenia respiračných infekcií vrátane COVID-19**

### **Podpora a umožnenie očkovania**

Očkovanie je veľmi účinné pri predchádzaní vážneho ochorenia z COVID-19, chrípky a iných chorôb. Zamestnávateľa môžu v súlade s existujúcimi zákonnými povinnosťami zvážiť, ako môžu najlepšie podporiť pracovníkov a umožniť pracovníkom, ktorí sa chcú dať zaočkovať, aby dostali očkovaciu dávku, keď im bude ponúknutá. Pre zamestnávateľov je k dispozícii [usmernenie pre očkovanie proti COVID-19](#), ktoré obsahuje informácie o krokoch, ktoré môžu zamestnávateľa podniknúť, aby zamestnancom umožnili očkovanie. K dispozícii je aj usmernenie o [očkovacích látkach, ktoré sú dostupné cez NHS](#).

### **Vetranie**

Vpustenie čerstvého vzduchu do obývaných priestorov môže pomôcť znížiť koncentráciu respiračných častíc, a znížiť tak riziko prenosu respiračných vírusov vzduchom.

Riziko nákazy alebo prenosu COVID-19 a iných respiračných infekcií môže byť vyššie na určitých miestach a pri určitých činnostiach. Keď nakazená osoba dýcha, hovorí, kašle alebo kýcha, uvoľňuje respiračné častice, ktoré môžu obsahovať vírus. Tieto častice sa môžu dostať do kontaktu s očami, nosom alebo ústami, alebo môžu byť vdýchnuté inou osobou. Častice obsahujúce vírus môžu taktiež pristáť na povrchoch a vírus sa môže prenášať z jednej osoby na druhú prostredníctvom dotyku. Riziko nákazy alebo prenosu respiračnej infekcie je vo všeobecnosti najvyššie, ak sa nachádzate v blízkosti infikovanej osoby.

Respiračná infekcia sa môže prenášať aj medzi ľuďmi, ktorí nie sú v úzkom kontakte, najmä ak sa nachádzajú v preplnenom alebo zle vetranom priestore, v ktorom môžu malé častice vírusu zostať určitý čas vo vzduchu, a kde sa môže nachádzať viac infikovaných ľudí.

Riziko prenosu vzduchom je vyššie, ak sa prítomní ľudia zapájajú do intenzívnej činnosti, ako napríklad cvičenie, kričanie, spievanie alebo hlasné rozprávanie.

Agentúra pre zdravie a bezpečnosť (Health and Safety Executive) poskytuje [usmernenie o tom, ako posúdiť a zlepšiť vetranie](#), ktoré je v súlade s požiadavkami pre zdravie a bezpečnosť podľa nariadenia Workplace (Health, Safety and Welfare) Regulations 1992. Pre tých, ktorí chcú zaviesť dodatočné opatrenia, poskytuje [Autorizovaná inštitúcia služieb stavebného inžinierstva \(Chartered Institution of Building Services Engineers – CIBSE\)](#) podrobné usmernenie o COVID-19 určené pracoviskám a verejným budovám.

## **Udržiavanie čistoty na pracovisku**

Udržiavanie čistoty na pracovisku znižuje riziko infekcie a môže znížiť chorobnosť zamestnancov. Obzvlášť dôležité je čistiť povrchy, ktorých sa ľudia často dotýkajú.

Zamestnancov možno podporiť k udržiavaniu čistého pracovného prostredia tak, že im zabezpečíte čistiace prostriedky, mydlo a horúcu vodu alebo dezinfekčné prostriedky.

## **Vypuknutie nákazy na pracovisku**

Neexistuje žiadna povinnosť, na základe ktorej je nutné hlásiť vypuknutie respiračných infekcií na pracovisku miestnemu úradu verejného zdravotníctva. Ak však na pracovisku zaznamenáte vysoký počet ľudí s respiračnými príznakmi, vyššie uvedené kroky vám pomôžu obmedziť šírenie, preto by ste ich mali dôsledne uplatňovať a podporovať.

## **Riadenie zamestnancov, ktorí sú vystavení vyššiemu riziku závažného ochorenia COVID-19**

Niektorí zamestnanci sú vystavení vyššiemu riziku závažného ochorenia COVID-19, patria sem napríklad ľudia s oslabeným imunitným systémom.

K dispozícii je osobitné [usmernenie pre ľudí, ktorí sú pre svoj imunitný systém vystavení vyššiemu riziku](#), pretože majú zníženú schopnosť brániť sa proti infekciám, ako je COVID-19. Zamestnávateľa môžu zväžiť potreby zamestnancov, pre ktorých COVID-19 predstavuje vyššie riziko, vrátane tých osôb, ktoré sú pre svoj imunitný systém vystavené vyššiemu riziku závažného ochorenia COVID-19.

## Posúdenie rizík

Požiadavka, aby každý zamestnávateľ [výslovne zväžil COVID-19 pri hodnotení rizík v oblasti zdravia a bezpečnosti, bola odstránená](#). Zamestnávateľa sa môžu rozhodnúť, že budú v hodnoteniach rizík naďalej zohľadňovať COVID-19. Zamestnávateľa, ktorí pracujú konkrétne s COVID-19, ako napr. laboratóriá, musia naďalej zohľadňovať COVID-19 pri hodnotení rizík.

Zamestnávateľa majú naďalej dodržiavať požiadavky týkajúce sa čistenia, vetrania a sociálnych zariadení, ktoré sú uvedené v predpisoch na pracovisku pre zdravie, bezpečnosť a sociálnu ochranu (Workplace (Health, Safety and Welfare) Regulations) z roku 1992 alebo v predpisoch pre projektovanie a riadenie stavieb (Construction Design and Management Regulations) z roku 2015, s cieľom riadiť riziká pre zdravie a bezpečnosť v práci.

Zamestnávateľa sú povinní konzultovať záležitosti BOZP so svojimi zamestnancami alebo ich zástupcami. Agentúra pre zdravie a bezpečnosť vydala [usmernenie o zdraví a bezpečnosti osôb na pracovisku](#).