



UK Health  
Security  
Agency

# Ograniczanie rozprzestrzeniania się zakażeń dróg oddechowych, w tym COVID-19, w miejscu pracy

Ucząc się żyć bezpiecznie z koronawirusem wywołującym COVID-19, wszyscy możemy podjąć działania, które pomogą w zmniejszeniu ryzyka zarażenia się tą chorobą oraz przeniesienia jej na innych. Działania te pomogą także w ograniczeniu rozprzestrzeniania się innych zakażeń dróg oddechowych, takich jak grypa, którymi łatwo jest się zarazić i które mogą powodować poważne pogorszenie stanu zdrowia u niektórych osób.

## **Dla kogo przeznaczone są niniejsze informacje**

Poniższe informacje przeznaczone są dla pracodawców, osób zarządzających pracownikami (zarówno otrzymującymi wynagrodzenie, jak i wolontariuszami) oraz osób zarządzających miejscem pracy lub organizacją. Określono w nich sposoby na ograniczenie rozprzestrzeniania się zakażeń dróg oddechowych, takich jak COVID-19 i grypa w miejscu pracy. Jest to szczególnie ważne, jeżeli są w nim osoby, w przypadku których stan ich układu odpornościowego zwiększa ryzyko ciężkiego przebiegu COVID-19.

Zniesiono wymóg, aby każdy pracodawca bezpośrednio uwzględniał COVID-19 w swojej ocenie ryzyka związanego z bezpieczeństwem i higieną pracy, ważne jest jednak, aby przedsiębiorstwa, organizacje i pracodawcy nadal przestrzegali swoich zobowiązań prawnych związanych z bezpieczeństwem i higieną pracy, zatrudnieniem oraz obowiązkami w zakresie równości.

## **Objawy, na które należy zwracać uwagę**

Zakażenia dróg oddechowych łatwo rozprzestrzeniają się między ludźmi. Pracownicy i pracodawcy powinni znać ich objawy, aby móc podjąć działania zmniejszające ryzyko przeniesienia zakażenia na inne osoby.

Objawy COVID-19 i innych zakażeń dróg oddechowych są bardzo podobne, zatem na podstawie samych objawów nie można stwierdzić, czy jest to COVID-19, grypa czy też inne zakażenie. U większości osób z COVID-19 choroba przebiega stosunkowo łagodnie, zwłaszcza jeżeli zostały zaszczepione.

Objawy COVID-19, grypy i typowych zakażeń dróg oddechowych to:

- uporczywy kaszel
- wysoka temperatura, gorączka lub dreszcze
- utrata lub zmiana typowego dla danej osoby odczuwania smaku lub zapachu
- zadyszki
- niewyjaśnione zmęczenie, brak energii
- bóle mięśni lub bóle niespowodowane aktywnością fizyczną
- brak ochoty na jedzenie lub brak łaknienia
- nietypowy lub trwający dłużej niż zwykle ból głowy
- ból gardła, zatkany nos lub katar
- biegunka, nudności lub wymioty

U niektórych osób, pomimo ustąpienia innych objawów, kaszel lub uczucie zmęczenia mogą się utrzymywać, jednak nie oznacza to, że nadal mogą zarażać innych. Informacje na temat tych objawów można znaleźć na [stronie internetowej NHS](#).

## **Co należy zrobić w przypadku wystąpienia u pracownika objawów zakażenia dróg oddechowych, w tym COVID-19**

Pracownik, u którego wystąpi złe samopoczucie i objawy zakażenia dróg oddechowych, takiego jak COVID-19, powinien postępować zgodnie z [wytycznymi dla osób z objawami zakażenia dróg oddechowych, takiego jak COVID-19](#).

Pracodawcy, stosownie do swoich zobowiązań prawnych, powinni rozważyć, w jaki sposób najlepiej wspierać swoich pracowników i umożliwić im przestrzeganie tych wytycznych w możliwie największym stopniu.

## **Działania w celu ograniczenia rozprzestrzeniania się zakażeń dróg oddechowych, w tym COVID-19**

### **Zachęcanie do szczepień i umożliwienie ich wykonywania**

Szczepienia mają bardzo wysoką skuteczność w zapobieganiu poważnemu przebiegowi COVID-19, grypy i innych chorób. Pracodawcy, stosownie do swoich istniejących zobowiązań prawnych, powinni rozważyć, w jaki sposób najlepiej wspierać swoich pracowników, którzy chcą się zaszczepić i umożliwić im przyjęcie szczepionki w oferowanym im terminie. Dostępny jest [przewodnik dotyczący szczepień przeciwko COVID-19](#) dla pracodawców, który zawiera informacje o działaniach, jakie mogą podjąć pracodawcy, aby umożliwić pracownikom poddanie się szczepieniom. Dostępne są także wytyczne dotyczące [szczepionek oferowanych przez NHS](#).

### **Umożliwienie dopływu świeżego powietrza**

Doprowadzenie świeżego powietrza do pomieszczeń, w których przebywają ludzie, może pomóc w zmniejszeniu stężenia cząstek pochodzących z dróg oddechowych, dzięki czemu zmniejsza się ryzyko przenoszenia wirusów oddechowych drogą powietrzną.

Ryzyko zarażenia się lub przekazania COVID-19 i innych zakażeń dróg oddechowych dalej może być wyższe w niektórych miejscach i podczas wykonywania niektórych czynności. Kiedy osoba zakażona oddycha, mówi, kaszle lub kicha rozpyła małe cząstki pochodzące z dróg oddechowych, które mogą zawierać wirusa. Cząstki te mogą dostać się do organizmu innej osoby przez kontakt z jej oczami, nosem lub ustami bądź przez drogi oddechowe. Te zawierające wirusa cząstki mogą także osiadać na powierzchniach i przenosić wirusa z osoby na osobę poprzez dotyk. Prawdopodobieństwo zakażenia się lub przekazania zakażeń dróg oddechowych jest na ogół najwyższe w przypadku przebywania w bliskim kontakcie z osobą zakażoną.

Możliwe jest również przeniesienie zakażenia dróg oddechowych między osobami, które nie mają ze sobą bliskiego kontaktu, zwłaszcza jeśli przebywają w zatłoczonym i/lub niedostatecznie wentylowanym pomieszczeniu, gdzie mniejsze cząstki zawierające wirusa mogą przez pewien czas pozostawać zawieszane w powietrzu i gdzie jest więcej osób, które mogą zarażać. Ryzyko przeniesienia zakażenia drogą powietrzną wzrasta, gdy osoby przebywające w pomieszczeniu wykonują dynamiczne czynności, np. ćwiczą, krzyczą, śpiewają lub głośno rozmawiają.

Urząd Health and Safety Executive (Inspektorat ds. Bezpieczeństwa i Higieny Pracy) opracował [wytyczne dotyczące oceny i poprawy wentylacji](#) zgodnie z wymogami bezpieczeństwa i higieny pracy określonymi w przepisach Workplace (Health, Safety and Welfare) Regulations 1992. Szczegółowe wytyczne dotyczące COVID-19 przeznaczone dla miejsc pracy i budynków użyteczności publicznej zostały opracowane przez [Stowarzyszenie Dyplomowanych Inżynierów Budownictwa \(Chartered Institution of Building Services Engineers - CIBSE\)](#) dla tych, którzy chcą stosować dodatkowe środki.

## **Utrzymywanie czystości w miejscu pracy**

Utrzymywanie czystości w miejscach pracy zmniejsza ryzyko zakażenia i może ograniczyć liczbę zachorowań wśród pracowników. Szczególnie ważne jest czyszczenie często dotykanych powierzchni.

Można pomóc pracownikom w utrzymaniu czystego środowiska pracy, zapewniając im środki czyszczące, mydło i ciepłą wodę i/lub środki odkażające.

## Ogniska zachorowań w miejscu pracy

Nie ma obowiązku zgłaszania ognisk zakażeń układu oddechowego w miejscu pracy lokalnemu zespołowi ds. zdrowia publicznego. W przypadku dużej liczby osób z objawami ze strony układu oddechowego w miejscu pracy opisane powyżej działania pomogą jednak ograniczyć rozprzestrzenianie się choroby, dlatego należy je propagować i stosować bardziej rygorystycznie.

## Zarządzanie pracownikami narażonymi na ryzyko ciężkiego przebiegu COVID-19

Niektórzy pracownicy są bardziej narażeni na ryzyko ciężkiego przebiegu COVID-19, na przykład osoby z osłabionym układem odpornościowym.

Opracowano specjalne [wytyczne dla osób należących do grupy wyższego ryzyka z powodu osłabienia ich układu odpornościowego](#), ponieważ ich zdolność do zwalczania zakażeń takich jak COVID-19 jest niższa. Pracodawcy powinni uwzględnić potrzeby pracowników narażonych na wyższe ryzyko związane z COVID-19, w tym osób, w przypadku których stan ich układu odpornościowego zwiększa ryzyko ciężkiego przebiegu tej choroby.

## Ocena ryzyka

Usunięto wymóg, aby każdy pracodawca [wyraźnie uwzględnił COVID-19 w ocenie ryzyka dla bezpieczeństwa i higieny pracy](#). Pracodawcy mogą jednak nadal uwzględniać COVID-19 w swoich ocenach ryzyka. Pracodawcy, którzy wykonują pracę bezpośrednio związaną z COVID-19, np. laboratoria, muszą nadal przeprowadzać ocenę ryzyka, która uwzględnia COVID-19.

Pracodawcy powinni nadal przestrzegać wymogów dotyczących czyszczenia, wentylacji i zaplecza socjalnego zawartych w przepisach dotyczących zdrowia, bezpieczeństwa i kwestii socjalnych w miejscu pracy – Workplace (Health, Safety and Welfare) Regulations 1992 lub dotyczących projektów budowlanych i zarządzania nimi – Construction Design and Management Regulations 2015, aby kontrolować zagrożenia dla zdrowia i bezpieczeństwa w miejscu pracy.

Pracodawcy mają obowiązek konsultowania się ze swoimi pracownikami lub ich przedstawicielami w sprawach dotyczących zdrowia i bezpieczeństwa. Inspektorat ds. Bezpieczeństwa i Higieny Pracy (ang. Health and Safety Executive) opracował [wytyczne dotyczące zapewnienia bezpieczeństwa i ochrony zdrowia w miejscu pracy](#).