

**SMERNICA Č. 6/2020  
COVID-19  
ÚPRAVA PRACOVÍSK A OCHRANA PRACOVNÍKOV**

<i>Organizácia</i>	<b>Základná škola</b>
<i>Identifikačné číslo organizácie (ČO)</i>	<b>36081043</b>
<i>Obec a PSČ</i>	<b>930 13 Trhová Hradská</b>
<i>Ulica a číslo</i>	<b>Školská 492</b>
<i>Štát</i>	<b>Slovenská republika</b>
<i>Právna forma</i>	<b>rozpočtová organizácia</b>
<i>Štatutárny orgán</i>	<b>Mgr. Ladislav Bognár</b>

Riaditeľ Základnej školy (ďalej len „škola“) schvaľuje túto smernicu.

Platnosť smernice od 30.04.2020.

Účinnosť smernice od 30.04.2020.

Vypracovala: Mária Bíróová ABT

Trhová Hradská, 29.04.2020  
školy

Mgr. Ladislav Bognár, riaditeľ



### **Základné informácie a rozsah usmernení**

Cieľom týchto nezáväzných usmernení je pomôcť pracovníkom zachovať bezpečnosť a zdravie v pracovnom prostredí, čo sa výrazne zmenilo v dôsledku pandémie ochorenia COVID-19.

Tieto usmernenia zahŕňajú všeobecné opatrenia, ktoré môžu zamestnancom pomôcť dosiahnuť primerane bezpečné a zdravé pracovné prostredie po obnovení činností v závislosti od konkrétnej pracovnej situácie.

### **Úprava pracovísk a ochrana pracovníkov**

Aktualizujte svoje posúdenie rizík a prijmite príslušné opatrenia Manažment bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci (OSH) sa za opatrení súvisiacich s pandémiou COVID-19 začína identifikáciou a posúdením rizík vo fyzickom aj psychosociálnom pracovnom prostredí, podobne ako za normálnych pracovných podmienok. Zamestnávateľia sú povinní zrevidovať svoje posúdenie rizík, keď sa zmení pracovný proces, a posúdiť všetky riziká vrátane rizík ovplyvňujúcich duševné zdravie. Pri revidovaní posúdenia rizík je potrebné venovať pozornosť akýmkoľvek anomáliám alebo situáciám, ktoré spôsobujú problémy, a tomu, ako to môže organizácii pomôcť upevniť sa z dlhodobého hľadiska. Pamätajte, že je veľmi dôležité zapojiť pracovníkov a ich zástupcov do revízie posúdenia rizík a obrátiť sa na oddelenie prevencie rizík alebo poskytovateľa zdravotnej starostlivosti v zamestnaní, ak sú k dispozícii. Pre posudzovanie získajte od verejných orgánov aktuálne informácie o výskyte COVID-19 vo vašej oblasti. Po aktualizácii posúdenia rizík je ďalším krokom vypracovanie akčného plánu s príslušnými opatreniami. Ďalej je uvedených niekoľko príkladov otázok súvisiacich s COVID-19, ktoré treba vziať do úvahy pri príprave takéhoto akčného plánu. Minimalizovanie vystavenia vírusu COVID-19 pri práci Implementácia postupov bezpečnej práce na obmedzenie vystavenia vírusu COVID-19 pri práci vyžaduje najprv posúdenie rizík a následne zavedenie hierarchie kontrol. To znamená zaviesť kontrolné opatrenia na elimináciu rizika, a ak to nie je možné, minimalizovať vystavenie pracovníkov. Začnite najprv kolektívnymi opatreniami a v prípade potreby ich doplňte individuálnymi opatreniami, ako sú osobné ochranné pomôcky (PPE). Ďalej je uvedených niekoľko príkladov kontrolných opatrení, nie všetky však budú aplikovateľné na každé pracovisko alebo povolanie vzhľadom na ich povahu. Zatiaľ vykonávajte len nevyhnutnú prácu; niektoré práce bude možné presunúť na čas, keď sa riziko zníži. Ak je to možné, dodávajte služby na diaľku (cez telefón alebo video) namiesto osobného kontaktu.

Zabezpečte, aby boli na pracovisku len pracovníci, ktorí sú pre prácu nevyhnutní a minimalizujte prítomnosť tretích strán. Pokiaľ je to možné, znížte fyzický kontakt medzi pracovníkmi (napr. počas zasadnutí alebo prestávok).

Izolujte pracovníkov, ktorí môžu svoju prácu vykonávať bezpečne sami a ktorí nepotrebujú špecializované vybavenie alebo zariadenie, ktoré nemožno presúvať. Napríklad zariadte, aby



mohli pracovať sami v náhradnej kancelárii, v miestnosti pre zamestnancov, v jedálni alebo v zasadacej miestnosti vždy, keď je to možné.

Ak je to možné, požiadajte zraniteľných pracovníkov, aby pracovali z domu (staršie osoby alebo osoby s chronickými ochoreniami (vrátane osôb, ktoré majú hypertenziu, problémy s pľúcami alebo so srdcom, cukrovku, alebo ktorí podstupujú liečbu na rakovinu alebo imunosupresívnu liečbu) a tehotné pracovníčky.

Pracovníci, ktorí majú blízkych členov rodiny vystavených vysokému riziku, takisto možno budú musieť pracovať na diaľku.

Eliminujte, a ak to nie je možné, obmedzte fyzický kontakt so zákazníkmi a medzi zákazníkmi. Napríklad prostredníctvom online alebo telefonických objednávok, bezkontaktného doručovania alebo riadeného vstupu (pričom je tiež potrebné zabrániť zhromažďovaniu mimo areálu) a fyzického odstupu vnútri aj mimo areálu.

Keď doručujete tovar, urobte to vyzdvihnutím alebo doručením mimo areálu. Poučte vodičov náležitej hygiene v kabíne a poskytnite im vhodný dezinfekčný gél a utierky. Doručovateľom sa musí umožniť používanie takých zariadení ako sú toalety, bufety, šatne a sprchy, hoci s príslušnými preventívnymi opatreniami (napríklad dovoliť ich použitie len jednému používateľovi v danom čase a pravidelné čistenie).

Umiestnite medzi pracovníkov nepriepustnú bariéru, najmä ak nie sú schopní dodržiavať od seba dvojmetrový odstup. Bariéry môžu byť vytvorené účelovo alebo improvizovane, napríklad s použitím plastových fólií, priečok, mobilných zásuviek alebo úložných jednotiek. Treba sa vyhnúť predmetom, ktoré nie sú pevné alebo majú medzery, ako sú napríklad črepníkové rastliny alebo vozíky, alebo ktoré vytvárajú nové riziko, napríklad predmety, o ktoré možno zakopnúť alebo ktoré môžu spadnúť. Ak sa bariéra nemôže použiť, je potrebné vytvoriť ďalší 4 COVID – 19

### **Úprava pracovísk a ochrana pracovníkov**

Priestor medzi pracovníkmi, napríklad zabezpečením, aby mali na každej strane aspoň dva prázdne stoly. Ak je blízky kontakt nevyhnutný, mal by trvať menej ako 15 minút. Zredukujte kontakt medzi rôznymi časťami vášho podniku na začiatku a na konci smien. Zabezpečte načasovanie prestávok na jedlo tak, aby sa znížil počet osôb v bufete, v miestnosti pre personál alebo v kuchyni. Zabezpečte, aby bol v danom čase v kúpeľniach a v šatniach len jeden pracovník. Umiestnite na hlavný vchod znamenie, keď je obsadená jedna z toaliet s cieľom zabezpečiť, že v danom čase vstúpi dnu len jedna osoba. Zorganizujte smeny s ohľadom na úlohy týkajúce sa čistenia a hygieny.

Zabezpečte mydlo a vodu alebo príslušný dezinfekčný prostriedok na ruky na vhodných miestach a odporučte pracovníkom, aby si často umývali ruky. Často čistite svoje priestory, najmä pulty, kľučky, nástroje a iné povrchy, ktorých sa ľudia často dotýkajú, a zabezpečte



náležité vetranie, ak je to možné. Vyhnite sa nadmernému pracovnému zaťaženiu upratovacieho personálu pomocou príslušných opatrení, ako je napríklad pridelenie úloh ďalšiemu personálu, a požiadajte pracovníkov, aby zanechali svoj pracovný priestor uprataný.

Zabezpečte pre pracovníkov jednorazové vreckovky a odpadové koše vystlané plastovým vrecom, aby sa mohli vyprázdňovať bez kontaktu s obsahom. Ak ste identifikovali riziko infekcie napriek uplatneniu všetkých realizovateľných bezpečnostných opatrení, poskytnite všetky potrebné osobné ochranné pomôcky. Je dôležité zaškoliť pracovníkov v správnom používaní osobných ochranných pomôcok a zabezpečiť, aby dodržiavali dostupné usmernenie k používaniu tvárových masiek a rukavíc.

Umiestnite plagáty, ktoré zdôrazňujú potrebu ostať doma, keď je človek chorý, kašle a kýcha a zabezpečte prostriedky na hygienu rúk pri vstupe na pracovisko a na ďalších viditeľných miestach. Uľahčite pracovníkom používanie individuálnej dopravy namiesto hromadnej dopravy, napríklad sprístupnením parkoviska pre autá alebo miesta na bezpečné odkladanie bicyklov, a pracovníkov povzbudte, aby chodili do práce pešo, ak je to možné.

V prípade potreby zaveďte opatrenie flexibilnej dovolenky a prácu na diaľku s cieľom obmedziť prítomnosť na pracovisku.

### **Manažment pracovníkov pracujúcich z domu**

Vykonajte posúdenie rizík so zapojením pracovníkov, ktorí pracujú na diaľku a ich zástupcov. Umožnite pracovníkom, aby si dočasne vzali domov vybavenie, ktoré používajú v práci (ak si ho nemôžu vziať sami, zvážte jeho doručenie). Mohlo by to zahŕňať také veci ako počítač, monitor, klávesnicu, myšku, tlačiareň, stoličku, stúpačku alebo lampu. Zaznamenajte, kto si berie aké veci, aby ste predišli zmätku, keď sa obnoví normálna práca. Poskytnite pracovníkom na diaľku usmernenie k vytvoreniu domáceho pracoviska s aplikovaním ergonómiky, ako je napríklad správne držanie tela a častý pohyb, ak je to možné.

Povzbudte pracovníkov, aby mali pravidelné prestávky (približne každých 30 minút), aby sa postavili, rozviedli a natiahli. Poskytnite pracovníkom na diaľku pomoc pri používaní IT vybavenia a softvéru. Možno budú pre prácu nevyhnutné nástroje na telekonferenciu a videokonferenciu, ale pre pracovníkov, ktorí ich nepoužívajú, to môže byť problém. Zabezpečte dobrú komunikáciu na všetkých úrovniach, ktorá zahŕňa osoby pracujúce z domu. Zahŕňa to napríklad strategické informácie poskytované vrcholovým manažmentom alebo povinnosti líniových manažérov, pričom treba pamätať na dôležitosť bežnej sociálnej interakcie medzi kolegami. Zatiaľ čo strategické informácie sa môžu oznamovať na plánovaných online zasadnutiach, povinnosti líniových manažérov možno vykonávať prostredníctvom online četov alebo „virtuálnych stretnutí pri káve“. Nepodceňujte riziko pracovníkov, ktorí sa cítia izolovaní a pod tlakom, čo bez pomoci môže viesť k duševným problémom.



Dôležitá je efektívna komunikácia a pomoc manažéra a kolegov a schopnosť zachovať neformálny kontakt s kolegami. Zvážte pravidelné online zasadnutia pracovníkov alebo tímu, alebo striedajte zamestnancov, ktorí môžu byť prítomní na pracovisku, ak sa začal postupný návrat do práce. Buďte si vedomí toho, že váš zamestnanec môže mať partnera, ktorý takisto pracuje na diaľku alebo deti, ktoré možno potrebujú starostlivosť, pretože nie sú v škole, alebo ktoré sa potrebujú pripojiť na diaľku, aby pokračovali vo svojej školskej práci.

Iní sa možno musia starať o starších alebo chronicky chorých ľudí a o tých, ktorí sú v izolácii. Za týchto okolností musia byť manažéri flexibilní, pokiaľ ide o pracovný čas a produktivitu svojich zamestnancov, a budú musieť pracovníkov uistiť, že ich chápu, ako aj o svojej flexibilita. Pomôžte pracovníkom určiť si zdravé hranice medzi prácou a voľným časom tak, že im jasne poviete, kedy majú pracovať a byť k dispozícii.

### **Starajte sa o pracovníkov, ktorí ochoreli**

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie patrí k najčastejším príznakom COVID-19 horúčka, únava a suchý kašeľ. Niektorí ľudia sa infikovali, ale neprejavujú sa u nich žiadne príznaky a necítia sa zle. Väčšina ľudí (asi 80 %) sa z ochorenia vylieči bez potreby špeciálnej liečby. Približne jeden zo šiestich ľudí, ktorý sa nakazí vírusom COVID-19, vážne ochorie a vyskytnú sa uňho ťažkosti pri dýchaní. Závažné ochorenie pravdepodobnejšie vznikne u starších ľudí a u ľudí so základnými zdravotnými problémami, ako je vysoký krvný tlak, srdcové problémy alebo cukrovka. Osoby, ktoré vážne ochoreli, môžu vyžadovať mimoriadny ohľad, aj keď boli uznaní ako práceschopní. Existujú určité náznaky, že pacienti nakazení koronavírusom môžu po chorobe trpieť zníženou kapacitou pľúc. Pracovníci v tejto situácii budú možno potrebovať, aby sa ich práca upravila a možno budú potrebovať voľno, aby mohli absolvovať fyzioterapiu. Pracovníci, ktorí museli stráviť nejaký čas na jednotke intenzívnej starostlivosti (JIS), môžu čeliť špecifickým problémom.

Lekár pracovníka a zdravotná služba pre zamestnancov (ak sú k dispozícii) by mali odporučiť spôsob a načasovanie návratu do práce:

Svalová slabosť. To je závažnejšie, čím dlhšie bol niekto na JIS. Znížená svalová kapacita sa prejavuje napríklad aj dýchacími problémami. Ďalším častým, ale menej uznávaným javom je syndróm po intenzívnej starostlivosti (PICS). Podľa odhadu sa vyskytuje u 30 až 50 % ľudí prijatých na JIS a je porovnateľný s posttraumatickou stresovou poruchou. Problémy s pamäťou a sústredením. Tieto problémy sa často vyvinú až časom. Keď niekto začne pracovať, nie vždy je to rozpoznateľné. K príznakom viditeľným v práci patria problémy s pamäťou a sústredením, problémy s uspokojivým vykonávaním úloh a zhoršená schopnosť riešiť problémy. Preto je dôležité všimnúť si tieto príznaky, ak viete, že niekto bol na JIS. Správne usmernenie je veľmi dôležité, pretože pre niektorých pracovníkov je ťažké vrátiť sa k svojej predchádzajúcej úrovni výkonu. Dlhý čas do obnovenia práce. Z údajov vyplýva, že u



štvrtiny až tretiny osôb, ktoré boli na JIS, sa môžu vyvinúť problémy nezávisle od veku. Približne polovica pacientov potrebuje jeden rok na to, aby sa mohli vrátiť do práce a až tretina sa možno nikdy nevráti do práce. Pracovní lekári a zdravotné služby sú v najlepšej pozícii na poskytovanie poradenstva v súvislosti so starostlivosťou o pracovníkov, ktorí ochoreli, a akýmikoľvek úpravami potrebnými v ich práci. Ak nemáte zdravotnú službu pre zamestnancov, je dôležité riešiť tieto otázky citlivo a rešpektovať súkromie a dôvernosť pracovníkov. Buďte si vedomí rizika stigmy a diskriminácie, ktorému môžu byť vystavení pracovníci, ktorí ochoreli na COVID-19.

### **Posudzovanie zdravotnej spôsobilosti vo vzťahu k práci v období mimoriadneho stavu a krízovej situácií**

V tejto súvislosti bol zmenený a doplnený zákon č. 355/2007 Z. z. o ochrane, podpore a rozvoji verejného zdravia a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov (ďalej „zákon č. 355/2007 Z. z.“).

V zákone bolo upravené posudzovanie zdravotnej spôsobilosti na prácu a vykonávanie lekárskeho preventívneho prehliadok vo vzťahu k práci (§ 30e zákona č. 355/2007 Z. z.).

V čase krízovej situácie lekári neposudzujú zdravotnú spôsobilosť na prácu a nevykonávajú lekárske preventívne prehliadky vo vzťahu k práci u zamestnancov, u fyzických osôb - podnikateľov, ktorí nezamestnávajú iné fyzické osoby, ani u fyzických osôb, ktoré sa uchádzajú o zamestnanie.

V čase krízovej situácie sa posudzovanie zdravotnej spôsobilosti vykonáva len u zdravotníckych pracovníkov, ktorí poskytujú zdravotnú starostlivosť v priamom ohrození života a zdravia v čase pandémie z dôvodu šírenia vysoko nebezpečnej nákazy.

V čase krízovej situácie sa zdravotná spôsobilosť fyzickej osoby, ktorá sa uchádza o zamestnanie (vstupná lekárska preventívna prehliadka vo vzťahu k práci) nahrádza čestným vyhlásením fyzickej osoby. Vzor čestného vyhlásenia je v prílohe č. 3ca k zákonu č. 355/2007 Z. z.

Čestné vyhlásenie sa musí nahradiť lekárskeho posudkom o zdravotnej spôsobilosti na prácu najneskôr do 90 dní od skončenia krízovej situácie.