

HIGIENSKA PRIPOROČILA ZA PREPREČEVANJE OKUŽB Z NOVIM KORONAVIRUSOM SARS-CoV-2 PRI IZVAJANJU DEJAVNOSTI JEZIKOVNIH IN RAČUNALNIŠKIH IZOBRAŽEVANJ

12.2.2021

Novi korona virus se najpogosteje prenaša preko **izločkov iz dihal** med ljudmi, ki so tesno skupaj, oziroma preko onesnaženih **rok**.

Prenosi so posebej pogosti v zaprtih, prenatrpanih in neustrezno prezračevanih prostorih.

Upoštevajmo priporočila glede **medosebne razdalje, nošenja maske in higiene kašlja**. Priporočena medosebna razdalja zaradi virusa, ki se izloča s kihanjem, kašljanjem, glasnim govorjenjem ..., je vsaj 1,5 oz. 2metra. V primeru, da je ta razdalja manjša, je tveganje za okužbo večje.

Roke vedno smatramo kot onesnažene, izjema je le neposredno po njihovem umivanju ali razkuževanju. Z onesnaženimi rokami prenašamo povzročitelje okužbe nase in na druge osebe ter predmete, ki se jih dotikamo (npr. kljuke, ročaji, držaji, delovni pripomočki, denar, ipd.).

Z upoštevanjem vseh navedenih ukrepov bomo zmanjšali možnost za okužbo in s tem ščitili sebe in druge. Za pravilno izvajanje samozaščitnih ukrepov mora odgovornost prevzeti vsak posameznik.

Poleg ustaljene dobre higienske prakse je za preprečevanje širjenja okužbe s SARS-CoV-2 potrebno upoštevati še dodatne ukrepe, ki jih navajamo v nadaljevanju.

Ukrepi, ki jih naj upoštevajo vsi - zaposleni (izvajalci storitev) in udeleženci izobraževanj:

- Vsi splošni ukrepi za zaščito pred okužbo z novim koronavirusom:
 - Preprečevanje okužbe z virusom SARS-CoV-2:
<https://www.nijz.si/sl/preprecevanje-okuzbe-z-virusom-sars-cov-2019>
 - Kaj lahko storim, da preprečim širjenje novega koronavirusa:
https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/plakat_navodila_prepreceitev-sirjenja.pdf
 -

- Umivanje rok:
https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_higiena-rok_zdravstveni-delavci.pdf
- Higiena kašlja:
https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_higiena-kaslja_0.pdf
- Pravilna namestitvev maske:
https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/maske2_lektorirano.pdf
- Zaposleni in udeleženci izobraževanj morajo biti zdravi, brez katerega izmed navedenih simptomov in znakov: povišana telesna temperatura, zamašen nos/nahod, kihanje, kašljanje, bolečine v žrelu, težko dihanje, glavobol, bolečine v mišicah, driska, slabost/bruhanje, sprememba voaha in/ali okusa, neobičajna utrujenost, vnetje očesnih veznic tako v blagi kot v težji obliki.
- Vzdržujejo naj medosebno razdaljo najmanj 1,5 metra oziroma 2 metra.
- Pogosto naj si umivajo ali razkužujejo roke (npr. z razkužilom za roke na osnovi 60 do 80 % alkohola).
- Naj se ne dotikajo obraza, zlasti ne ust, nosu in oči, preden so roke umite ali razkužene.
- Upoštevajo higieno kihanja, kašlja.
- Zaposleni in stranke nosijo maske in so dobro seznanjeni s pravilnim načinom nošenja in snemanja mask. Maska mora segati od korena nosu do pod brado, med nošenjem se je ne dotikajo, ker bi na ta način lahko prišlo do onesnaženja rok in prenosa okužbe na druge predmete in osebe. Masko je treba zamenjati na dve do tri ure oziroma prej, če se zmoči. Pred in po uporabi maske si je treba temeljito umiti ali razkužiti roke.
- Čim manj se dotikajo različnih predmetov in površin, le toliko, kot je nujno.
- Vsak udeleženec naj ima svoja tiskana gradiva, ki jih prinese s seboj in odnese po končani uri.
- Tiskana gradiva, ki jih uporablja več ljudi, naj bodo pred ponovno uporabo shranjena do 3 dni. Čas je določen glede na do sedaj znane podatke o preživetju novega koronavirusa: na tiskarskem in tekstilnem papirju preživi 3 ure, na kartonu 24 ur, na gladkih površinah, kot je plastika, 3 dni*. Plastične ovoje se namesto shranjevanja lahko obriše z razkužilom za površine (npr. na osnovi 70 do 80 % alkohola) ali z alkoholnim robčkom.
- Pred stikom z gradivi naj si osebe umijejo ali razkužijo roke.
- Udeleženci izobraževanj se zadržijo v prostorih le toliko časa, kolikor traja izobraževanje.

*Po do sedaj znanih podatkih iz literature novega koronavirusa SARS-CoV-2 na tiskarskem in tekstilnem papirju niso zaznali živega 3 ure po inkubaciji⁽¹⁾, na bakreni površini 4 ure⁽²⁾, na kartonu 24 ur⁽²⁾, na lesu in tkaninah 2. dan, na gladkih površinah, kot so steklo in bankovci 4. dan⁽¹⁾, na gladkih površinah, kot sta jeklo in plastika pa 7. dan po inkubaciji⁽¹⁾. Novi koronavirus je preživel v zelo nizkih koncentracijah na površinah iz nerjavečega jekla 2 dni in plastike 3 dni po inkubaciji⁽²⁾. Stabilnost oziroma infektivnost virusa je bila določena v laboratorijih v optimalnih pogojih in z visokimi začetnimi koncentracijami virusa^(1,2). V praksi je zaradi dodatnih faktorjev, kot so dnevna svetloba, nihanja v temperaturi in vlažnosti in nižjih začetnih koncentracij virusa, pričakovati, da je stabilnost manjša kot v imenovanih laboratorijskih študijah⁽³⁾.

Dodatni ukrepi, ki jih naj upoštevajo izvajalci storitev - zaposleni:

- Zagotovljena mora biti možnost umivanja in razkuževanja rok za zaposlene ter razkuževanja rok za stranke.
- Podajalniki razkužila naj bodo nameščeni na glavnem vhodu ter na vseh vstopih v posamezne delovne prostore (učilnice). Dosegljivi naj bodo tudi z invalidskega vozička.
- Zaposleni naj spremljajo, da si stranke ob vstopu razkužijo roke in da nosijo maske.
- Na zalogi naj imajo nekaj mask za primer, če je kateri od udeležencev nima.
- Izobraževanja naj potekajo v primerno velikih prostorih. Udeleženci izobraževanj naj bodo razporejeni tako, da je medosebna razdalja vsaj 1,5 oz. 2 metra. Glede velikosti prostora in dovoljenega števila udeležencev naj se upošteva trenutno veljavni vladni odlok.
- Zaposleni naj si pogosto umivajo ali razkužujejo roke.
- Večkrat naj čistijo ali razkužijo površine, ki se jih ljudje pogosto dotikajo (npr. kljuge, ročaji, držala stopniščnih ograj, stikala za luči...).
- Po vsakem zaključku učne ure razkužijo površine v učilnici, ki se jih udeleženci izobraževanj dotikajo (mize, stoli z naslonjali, tipkovnice računalnikov, miške, mikrofoni, slušalke...).
- Urnik izobraževanj naj bo tak, da je pričetek izobraževanj, če je učilnic več, v vsaki učilnici zamaknjen, zato da udeleženci ne prihajajo in odhajajo hkrati.
- Za čiščenje in razkuževanje prostorov naj se smiselno uporabljajo **Priporočila za čiščenje in razkuževanje prostorov izven zdravstvenih ustanov za preprečevanje širjenja okužbe s SARS-CoV-2**: <https://www.nijz.si/sl/navodila-za-ciscenje-in-razkuzevanje-prostorov-izven-zdravstvenih-ustanov-v-katerih-se-je-zadrzeval>.
- Prostore je treba stalno in učinkovito zračiti. V primeru mehanskega prezračevanja zrak ne sme krožiti. Podrobnejša navodila za izvedbo prezračevanja in varno uporabo prezračevalnih sistemov:

Navodila za prezračevanje prostorov izven zdravstvenih ustanov v času širjenja okužbe COVID-19: <https://www.nijz.si/sl/navodila-za-prezracevanje-prostorov-izven-zdravstvenih-ustanov-v-casu-sirjenja-okuzbe-covid-19>

- Obvestila o zaščitnih ukrepih (plakati, infografike...) naj bodo razobešena na več vidnih mestih.

Dodatni ukrepi, ki jih naj upoštevajo udeleženci izobraževanj:

- Ob vstopu si razkužijo roke.
- Pravilno nosijo masko.
- Učnih pripomočkov, gradiv in potrebščin si ne izmenjujejo med seboj.
- Vsak udeleženec ima svoja tiskana gradiva, ki jih prinese s seboj in odnese po končani uri.
- Vzdržujejo medosebno razdaljo vsaj 1,5 oz. 2 metra.
Čim manj se dotikajo različnih predmetov in površin, le toliko, kot je nujno.
- V prostorih se zadržijo le toliko časa, kolikor traja izobraževanje.
- Pred izhodom si razkužijo roke.

Reference:

1. Chin, A. W. H., Chu, J. T. S., Perera, M. R. A., Hui, K. P. Y., Yen, H.-L., Chan, M. C. W..... Poon, L. L. M. (2020). Stability of SARS-CoV-2 in different environmental conditions. The Lancet Microbe. doi: [https://doi.org/10.1016/S2666-5247\(20\)30003-3](https://doi.org/10.1016/S2666-5247(20)30003-3)(2. april 2020).
2. Neeltje van Doremalen et al. (2020). Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-CoV-1. The New England Journal of Medicine (6. april 2020).
3. BfR. Nemški Zvezni inštitut za oceno tveganja. Dostopano s spletne strani 16.11.2020
https://www.bfr.bund.de/en/can_the_new_type_of_coronavirus_be_transmitted_via_food_and_objects_-244090.html
4. Aboubakr HA et al. Stability of SARS-CoV-2 and other coronaviruses in the environment and on common touch surfaces and the influence of climatic conditions: A review. Transbound Emerg Dis 2020. Dostopano s spletne strani 16.11.2020.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/tbed.13707>
5. FAQ. Teaching and courses. Technische Universitat Dresden. Dostopano s spletne strani 16.11.2020 https://tu-dresden.de/tu-dresden/gesundheitsmanagement/information-regarding-covid-19-coronavirus-sars-cov-2/faq?set_language=en#section-2
6. Hygienekonzept. Volkshochschule Wurzburg&Umgebung e.V. Dostopano s spletne strani 16.11.2020 <https://www.vhs-wuerzburg.info/kontakt/hygienekonzept.html>