

Krisledningsnämnden

Gör arbetsplatsen redo för COVID-19

Följande är en översättning till svenska av WHO:s dokument – getting your workplace ready for COVID-19, 3 march 2020.

I januari 2020 klassade Världshälsoorganisationen (WHO) utbrottet av en ny coronavirussjukdom i Hubei-provinsen i Kina som ett internationellt hot mot människors hälsa. WHO hävdade att det finns hög risk för att 2019 coronavirussjukdom (COVID-19) ska spridas till övriga länder i världen.

WHO och folkhälsomyndigheter i hela världen vidtar åtgärder för att begränsa utbrottet av COVID-19. Men man kan inte ta för givet att detta kommer att gå på längre sikt. Alla delar av vårt samhälle – inklusive företag och arbetsgivare – måste bidra om vi ska kunna stoppa spridningen av denna sjukdom.

Så här sprids COVID-19

När en person som är smittad med COVID-19 hostar eller andas ut avges små droppar av infekterad vätska. De flesta av dessa droppar faller ned på ytor och föremål i närheten, såsom skrivbord, matbord eller telefoner. Människor kan smittas av COVID-19 genom att vidröra förorenade ytor eller föremål och sedan ta sig på ögonen, näsan eller munnen. Om de befinner sig inom en meter från en person med COVID-19, kan de smittas genom att andas in droppar som den smittade hostar eller andas ut. Med andra ord sprids COVID-19 på ett snarlikt sätt som influensa. De flesta som infekterats med COVID-19 får lindriga symptom och blir återställda. Vissa blir dock mer allvarligt sjuka och kan kräva sjukhusvård. Risken för att bli allvarligt sjuk ökar med åldern: personer över 40 verkar vara mer känsliga än de som inte fyllt 40. Personer med nedsatt immunförsvar och personer med sjukdomar som diabetes, hjärt- och lungsjukdom är också mer benägna att bli allvarligt sjuka.

Detta dokument innehåller rekommendationer om:

1. Enkla sätt att förhindra spridningen av COVID-19 på din arbetsplats
2. Så här ska riskerna för COVID-19 hanteras när du anordnar möten och evenemang

3. Saker som ska övervägas när du och dina anställda reser
4. Få din arbetsplats redo om COVID-19 sprider sig i din kommun

1. Enkla sätt att förhindra spridningen av COVID-19 på din arbetsplats

De billiga åtgärderna nedan bidrar till att förhindra spridning av infektioner på din arbetsplats såsom förkylningar, influensa och magsjuka och skyddar dina kunder, entreprenörer och anställda.

Arbetsgivare bör införa dessa åtgärder genast, även om COVID-19 ännu inte spridits till de kommuner där de är verksamma. De kan redan minska antalet förlorade arbetsdagar på grund av sjukdom och stoppa eller begränsa spridningen av COVID-19 om den når en av dina arbetsplatser.

- Sörj för att dina arbetsplatser är rena och hygieniska
 - Torka regelbundet av ytor (t.ex. skrivbord och matbord) och föremål (t.ex. telefoner och tangentbord) med desinfektionsmedel
 - Varför? Eftersom föroreningar på ytor som vidrörs av anställda och kunder är ett av de vanligaste sätten som COVID-19 sprids på.
- Uppmuntra anställda, entreprenörer och kunder att regelbundet tvätta händerna noggrant
 - Placera ut dispensrar för handsprit på centrala platser runt om på arbetsplatsen. Se till att dispensrarna fylls på regelbundet
 - Häng upp affischer som uppmuntrar om god handhygien – hör med den lokala folkhälsomyndigheten eller gå till www.WHO.int
 - Kombinera detta med andra kommunikationsåtgärder såsom att erbjuda rådgivning från ansvariga för arbetshälsa och arbetssäkerhet, genomgångar vid möten och information på intranätet för att uppmuntra handhygien
 - Sörj för att personal, entreprenörer och kunder har tillgång till platser där de kan tvätta sina händer med tvål och vatten
 - Varför? Handtvätt dödar virus på dina händer och förebygger spridning av COVID-19.
- Främja god andningshygien på arbetsplatsen
 - Häng upp affischer som uppmuntrar till god andningshygien. Kombinera detta med andra kommunikationsåtgärder såsom att erbjuda rådgivning från ansvariga för arbetshälsa och arbetssäkerhet, genomgångar vid möten och information på intranätet osv.
 - Sörj för att andningsskydd¹ och/eller pappersnäsdukar är tillgängliga på dina arbetsplatser för de som får rinnsnuva eller börjar hosta på

¹ Vanliga kirurgiska andningsskydd snarare än andningsskydd N95

jobbet. Sörj även för att det finns avfallsbehållare med lock så att dessa kan avfallshanteras på ett hygieniskt sätt

- Varför? Eftersom god andningshygien förebygger spridningen av COVID-19
- Rekommendera anställda och entreprenörer att konsultera nationella reserekommendationer innan de gör tjänsteresor.
- Informera dina anställda, entreprenörer och kunder om att de, även om de har lätt hosta eller låg feber (37,3 C eller mer), måste stanna hemma om COVID-19 börjar spridas i din kommun. De ska även stanna hemma (eller jobba hemifrån) om de varit tvungna att ta receptfria läkemedel, som t.ex. paracetamol/acetaminophen, ibuprofen eller aspirin, som kan maskera symptomen på infektion.
 - Fortsätt att kommunicera och understryk att personer måste stanna hemma även om de bara har lindriga symptom på COVID-19.
 - Häng upp affischer med denna information på dina arbetsplatser. Kombinera detta med andra kommunikationskanaler som brukar användas inom din organisation eller verksamhet.
 - Dina tjänster för arbetshälsa, den lokala folkhälsomyndigheten eller andra parter kan ha tagit fram kampanjmaterial för att främja denna information
 - Informera de anställda om att denna karantäntid kommer att räknas som sjukfrånvaro.

2. Så här ska riskerna för COVID-19 hanteras när du anordnar möten och evenemang

Varför behöver arbetsgivare och organisatörer tänka på COVID-19?

Organisatörer av möten och evenemang måste tänka över den potentiella risken från COVID-19 eftersom:

- Det finns risk för att personer som närvarar vid mötet eller evenemanget ovetande kan medföra COVID-19-viruset till mötet. Andra kan ovetande exponeras för COVID-19.
- Trots att COVID-19 är en lindrig sjukdom för de flesta, kan den göra vissa väldigt sjuka. Omkring 1 av 5 personer som smittas med COVID-19 kräver sjukhusvård.

Viktiga överväganden för att förhindra eller minska riskerna för COVID-19

FÖRE mötet eller evenemanget

- Ta del av rekommendationerna från myndigheterna i den kommun där du planerar att hålla mötet eller evenemanget. Följ deras anvisningar.

- Ta fram och godkänn en beredskapsplan för att förebygg infektion vid mötet eller evenemanget.
 - Gör en bedömning om det är nödvändigt att ha ett fysiskt möte eller evenemang. Kan det ersättas med en telefonkonferens eller ett webbaserat evenemang?
 - Kan mötet eller evenemanget skalas ned så att färre personer närvarar?
 - Säkerställ och verifiera i förväg informations- och kommunikationskanalerna till viktiga aktörer som myndigheter inom folkhälsa och sjukvård.
 - Beställ tillräckligt med förnödenheter och förbrukningsmaterial såsom näsdukar och handsprit för alla deltagare. Tillhandahåll kirurgiska masker till alla som utvecklar symptom från luftvägarna.
 - Sök aktivt information om var COVID-19 sprids. Instruera i förväg deltagarna om att de inte ska närvara om de har symptom eller inte mår bra.
 - Sörj för att alla organisatörer, deltagare, matleverantörer och besökare vid evenemanget uppger kontaktuppgifter: mobiltelefonnummer, e-postadress och den tillfälliga adress där de övernattar. Ge entydig information till deltagarna om vilka uppgifter som kommer att överlämnas till lokala folkhälsomyndigheter i händelse av att en deltagare blir sjuk med misstänkt infektionssjukdom. Om de inte samtycker till detta, får de inte närvara vid evenemanget eller mötet.
- Ta fram och godkänn en beredskapsplan i händelse någon av deltagarna vid mötet blir dålig med symptom på COVID-19 (torrhosta, feber, sjukdomskänsla). Denna plan ska åtminstone innefatta:
 - Avsätt ett rum eller ett område där personer som börjar känna sig sjuka eller har symptom kan isoleras på ett säkert sätt
 - Ha en plan i beredskap för hur dessa ska kunna flyttas därifrån till en vårdinrättning på ett säkert sätt.
 - Ha en plan i beredskap i händelse av att en mötesdeltagare, en anställd eller en tjänsteleverantör testas positivt för COVID-19 under eller kort efter mötet
 - Godkänn planen i förväg tillsammans med din vårdleverantör eller avdelningen för hälsa.

UNDER mötet eller evenemanget

- Ge information eller håll en genomgång, helst både muntligt och skriftligt, om COVID-19 och de åtgärder som organisatörerna vidtar för att göra detta evenemang säkert för deltagarna.

- Bygg upp förtroende. Öva till exempel, för att lätta upp stämningen, på olika sätt att hälsa utan fysisk kontakt.
- Uppmuntra alla deltagare vid mötet eller evenemanget att tvätta händerna regelbundet eller använda handsprit
- Uppmuntra deltagarna att hosta eller nysa i armvecket eller en näsduk. Tillhandahåll näsdukar och avfallsbehållare med lock där de slängs.
- Lämna kontaktuppgifter eller journumret till sjukvårdsupplysningen som deltagare kan ringa för att få rekommendationer eller för att lämna information.
- Placera ut dispensrar med handsprit väl synligt i lokalen.
- Om lokalen så medger ska sätena placeras så att deltagarna sitter minst en meter emellan.
- Öppna om möjligt fönster och dörrar för att sörja för god ventilation av lokalen.
- Följ beredningsplanen eller ring journumret om någon börjar känna sig sjuk.
 - Beroende på spridningen i området eller om deltagaren nyligen rest, ska vederbörande sättas i isoleringsrummet. Erbjud personen en mask så att vederbörande kan ta sig hem på ett säkert sätt, vid behov till undersökningslokal för detta ändamål.
- Tacka alla deltagare för att de följer bestämmelserna.

EFTER mötet

1. Spara namnen på och kontaktuppgifterna till alla deltagare i minst en månad. Detta kommer att vara till hjälp för folkhälsomyndigheterna att spåra personer som kan ha exponerats för COVID-19, om en eller flera deltagare blir sjuk(a) kort efter evenemanget.
2. Om någon som närvarade vid mötet eller evenemanget isolerades som ett misstänkt fall av COVID-19, ska organisatören informera alla deltagare om detta. De ska instrueras om att göra självskattningar beträffande eventuella symptom i 14 dagar och mäta kroppstemperaturen två gånger per dag.
3. Om de även får lätt hosta eller låg feber (dvs. en kroppstemperatur på 37,3 C eller mer) ska de stanna hemma och isolera sig. Detta innebär att undvika nära kontakter (1 meter eller mindre) med andra personer, inklusive familjemedlemmar. De ska även kontakta sin vårdleverantör eller den lokala folkhälsomyndigheten per telefon och informera om nyliga resor och symptom.
4. Tacka alla deltagare för att de följer de aktuella bestämmelserna.

3. Saker som ska övervägas när du och dina anställda reser

Före resor

- Se till att din organisation och dess anställda har tillgång till den senaste informationen om områden där COVID-19 sprids. Du hittar denna information på <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>
- På basis av den senaste informationen ska din organisation bedöma fördelarna och riskerna med planerade tjänsteresor.
- Undvik att sända anställda som kan löpa större risk för att få allvarigare sjukdomsförlopp (t.ex. äldre anställda med sjukdomar som diabetes, hjärt- och kärlsjukdom) till områden där COVID-19 sprids.
- Sörj för att alla personer som reser till platser med rapporterade fall av COVID-19 informeras av en kvalificerad yrkesperson (t.ex. hälsotjänster för personalen, vårdgivare eller lokala folkhälsoaktörer)
- Överväg att dela ut små flaskor med handsprit (under 100 cl) till anställda som ska resa. Detta kan underlätta regelbunden handhygien.

Under resor:

- Uppmuntra anställda att tvätta händerna regelbundet och hålla ett säkerhetsavstånd på minst en meter från personer som hostar eller nyser
- Säkerställ att de anställda vet vad de ska göra och vem de ska kontakta om de börjar känna sig sjuka under resor.
- Sörj för att dina anställda följer anvisningarna från lokala myndigheter på den plats dit de reser. Om, till exempel, de instrueras av lokala myndigheter att inte besöka en viss plats, ska de följa dessa anvisningar. Dina anställda ska följa alla lokala restriktioner för resor, förflyttning eller folksamlingar.

När du eller dina anställda återvänder från en resa:

- Anställda som kommer tillbaka från ett område där COVID-19 sprids ska göra bedömningar av sig själva beträffande symptom i 14 dagar och mäta kroppstemperaturen två gånger per dag.
- Om de även får lätt hosta eller låg feber (dvs. en kroppstemperatur på 37,3 C eller mer) ska de stanna hemma och isolera sig. Detta innebär att undvika nära kontakter (1 meter eller mindre) med andra personer, inklusive familjemedlemmar. De ska även kontakta sin vårdleverantör eller den lokala folkhälsomyndigheten per telefon och informera om nyliga resor och symptom.

4. Få din arbetsplats redo om COVID-19 sprider sig i din kommun

- Ta fram en plan om vad man ska göra om någon insjuknar i misstänkt COVID-19 på en av dina arbetsplatser
 - Planen ska innefatta isolering av den sjuke personen i ett rum eller område där vederbörande isoleras från andra personer på arbetsplatsen, så att antalet personer som haft kontakt med den sjuke begränsas. Kontakta de lokala hälsomyndigheterna.
 - Överväg hur personer i riskzonen ska kunna identifieras och erbjudas stöd utan att medföra stigma och diskriminering på arbetsplatsen. Detta kan innefatta personer som nyligen rest till ett område med sjukdomsfall eller annan personal med sjukdomar som medför ökad risk för allvarlig sjukdom (t.ex. diabetes, hjärt- och kärlsjukdom, hög ålder).
 - Informera din lokala folkhälsomyndighet om att en plan håller på att tas fram och fråga om synpunkter på denna.
- Uppmuntra regelbundet distansarbete inom hela organisationen. Vid ett utbrott av COVID-19 i din kommun kan hälsomyndigheterna rekommendera personer att undvika kollektivtrafik och folksamlingar. Distansarbete hjälper dig hålla verksamheten igång medan du håller personalen säker.
- Ta fram en plan för upprätthållande av verksamheten för ett utbrott i de kommuner där du bedriver verksamhet o Planen hjälper dig att förbereda din organisation för risken för ett utbrott av COVID-19 på arbetsplatserna eller i kommunen. Den kan även vara tillämplig på andra hälsonödlägen
 - Planen ska beskriva hur du upprätthåller verksamheten även om ett betydande antal anställda, entreprenörer och leverantörer inte kan komma till den plats där du bedriver verksamheten – antingen på grund av lokala reserestriktioner eller på grund av att de är sjuka.
 - Informera dina anställda och entreprenörer om planen och se till att de vet vad de ska göra – eller inte göra – enligt planen. Understryk kritiska punkter såsom vikten av att stanna hemma även om de har lindriga symptom eller varit tvungna att ta receptfria läkemedel (t.ex. paracetamol eller ibuprofen), som kan maskera symptomen
 - Sörj för att din plan tar hänsyn till den psykiska hälsan och de sociala effekterna av ett fall av COVID-19 på arbetsplatsen eller i kommunen och erbjud information och stöd.
 - För små och medelstora företag utan intern hälsopersonal behöver du skapa partnerskap och planer tillsammans med dina lokala hälsolieferantörer och leverantörer av inom social service.

- Din lokala eller nationella folkhälsomyndighet kan hjälpa dig med rekommendationer och råd när du tar fram din plan.

Kom ihåg:

Nu är det dags att förbereda sig för COVID-19. Enkla försiktighetsåtgärder och planering kan göra stor skillnad. Genom att agera nu hjälper du till att skydda dina anställda och din verksamhet.

Håll dig informerad:

Här hittar du den senaste informationen från WHO om var COVID-19 sprids:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>

Rekommendationer och råd från WHO om COVID-19

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

<https://www.epi-win.com/>