

Published: 2022-02-01

Language: Lithuanian

## **COVID-19 Infekcijų kontrolė žuvininkystės pramonėje Ver.1**

*COVID-19  
Infection control measures for the seafood processing  
industry  
Rev.1*

Šio dokumento versijos:

Versija Nr. 1 išleista norvegų kalba 2022-01-26. Lietuviška versija išleista 2022-02-01. Rekomendacijos buvo atnaujintos.

NHS C19010:2022 pakeičia NHS C19010:2021.

Darant nuorodą į šį dokumentą, reikia aiškiai nurodyti, kuria kalba parengta versija naudojama.

ICS: 11

---

**Copyright protected document**

Unless otherwise specified, no part of this document may be reproduced or used in any form or in any way without written permission obtained in advance. This includes photocopies and electronic use, such as publishing on the Internet or an intranet. Any reproduction that violates this may lead to seizure, liability and/or legal prosecution. Requests related to reproduction are to be directed to Standard Online AS.

## Turinys

<b>1</b>	<b>Pagrindas.....</b>	<b>1</b>
1.1	Bendra informacija.....	1
1.2	Tikslai.....	1
1.3	Apimtis .....	2
<b>2</b>	<b>Vadovybės atsakomybė.....</b>	<b>2</b>
2.1	Planavimas.....	2
2.2	Mokymas, informacija ir aiškinamasis darbas.....	2
2.3	Infekcijų kontrolės priemonių kokybės patikra.....	3
2.4	Neatitikčių šalinimas .....	3
2.5	Įvertinimas.....	3
<b>3</b>	<b>Infekcijų kontrolės priemonės žuvininkystės pramonėje .....</b>	<b>3</b>
3.1	Bendrosios priemonės .....	3
3.1.1	Didesnis atstumas ir trumpesnis sąlytis.....	3
3.1.2	Rankų higiena .....	4
3.1.3	Čiaudėjimo ir kosėjimo etiketas.....	4
3.1.4	Sergantieji .....	4
3.2	Specialiosios infekcijų kontrolės priemonės .....	5
3.2.1	Bendra informacija.....	5
3.2.2	Klientai ir lankytojai.....	5
3.2.3	Darbuotojai.....	5
3.2.4	Darbuotojų gyvenimo sąlygos .....	6
3.3	Gamybinės ir biuro patalpos .....	6
3.3.1	Bendra informacija.....	6
3.3.2	Lankytojai ir susirinkimai.....	6
3.3.3	Valgomasis, valgykla ir sanitarinis mazgas .....	7
3.3.4	Daugiausiai liečiami paviršiai .....	7
<b>4</b>	<b>Bendrai apie koronavirusą, COVID-19 ir užsikrėtimą .....</b>	<b>8</b>
<b>5</b>	<b>Nustačius koronavirusą .....</b>	<b>8</b>
5.1	Bendra informacija.....	8
5.2	Testavimas.....	8
5.3	Kontaktų atsekimas.....	9
5.4	Saviizoliacija.....	9
5.5	Izoliacija.....	10
<b>6</b>	<b>Daugiau informacijos .....</b>	<b>10</b>
<b>7</b>	<b>Kontroliniai sąrašai ir atmintinės.....</b>	<b>11</b>



# COVID-19 – Infekcijų kontrolė žuvininkystės pramonėje – Ver.1

## 1 Pagrindas

### 1.1 Bendra informacija

Šiame dokumente aprašytos infekcijų kontrolės priemonės, turinčios užtikrinti saugų žuvininkystės gamybinių įmonių darbą COVID-19 pandemijos metu Norvegijoje.

Dokumentas paremtas *Reglamentu dėl infekcijų kontrolės priemonių koronaviruso protrūkio metu (COVID-19 reglamentu)*.

Savivaldybės sveikatos tarnyba atsako už kontaktų atsekimą ir praneša įmonei, jei lankytojiui ar darbuotojui patvirtinamas COVID-19. Ši tarnyba priima sprendimus dėl būtinųjų priemonių, pvz., apibrėžia, kas yra laikomi sergančiojo artimais kontaktais, taigi privalo izoliuotis.

Nacionaliniai ir vietiniai reikalavimai bei rekomendacijos keičiasi, kintant patirčiai ir epidemiologinei situacijai. Tai reiškia, kad reikalavimai ir rekomendacijos įvairiose savivaldybėse gali skirtis. Kiekviena įmonė privalo stebėti reikalavimų bei rekomendacijų pokyčius ir į juos atsižvelgti, taip pat atsako už šiame dokumente aprašytą infekcijų kontrolės priemonių įgyvendinimą. Remiantis *COVID-19 reglamento* nuostatomis, žuvininkystės pramonė priskiriama prie „visuomenei gyvybiškai svarbių funkcijų“.

Rengdama šį dokumentą Standard Norge bendradarbiavo su Norvegijos žuvų pardavėjų kooperatyvų susivienijimu Norsk Villfisk, Norvegijos maisto pramonės profesine sąjunga, Norvegijos žuvininkystės pramonės federacija ir Norvegijos žuvininkystės įmonių federacija. Esant poreikiui, Standard Norge jį atnaujins.

### 1.2 Tikslai

Žinios apie infekcijų kontrolę padeda sumažinti užkrato plitimo riziką. Šio dokumento tikslas – kiekvienos įmonės vadovybei ir darbuotojams suteikti žinių apie infekcijų kontrolę ir priemones, užtikrinančias saugų kasdienį darbą, o taip pat:

- pristabdyti užkrato plitimą;
- aprašyti infekcijų kontrolės procedūras ir užtikrinti jų kokybę;
- prisidėti prie to, kad įmonė galėtų užtikrinti kasdienę veiklą;
- pasirūpinti darbuotojų ir lankytojų apsauga nuo užkrato;
- didinti sąmoningumą ir supratimą apie infekcijų kontrolės priemones;
- užtikrinti nuolatinį infekcijų kontrolės priemonių tobulinimą.

Tam, kad pavyktų įdiegti ir įgyvendinti infekcijų kontrolę, būtinas darbuotojų, profsąjungų ir darbuotojų atstovų bei vadovybės bendradarbiavimas. Be to, svarbu užtikrinti, kad lankytojai būtų gerai susipažinę su tuo metu galiojančiomis infekcijų kontrolės priemonėmis ir jas vykdytų.

## 1.3 Apimtis

Šiame dokumente aprašytos infekcijų kontrolės priemonės ir procedūros, skirtos žuvininkystės pramonės įmonėms.

Priemonės paremtos turimomis žiniomis apie užkrato plitimą ir su žuvininkystės produktų apdorojimu susijusių darbo sąlygų bei užduočių vertinimu.

Aprašas apima šias sritis:

- vadovybės atsakomybė, įskaitant planavimą, mokymą ir informaciją, kokybės priežiūrą, neatitikimų šalinimą ir vertinimą;
- infekcijų prevencijos priemonės, siekiant užtikrinti žuvininkystės gamybinių įmonių veiklą;
- infekcijų prevencijos priemonės, skirtos gamybinių įmonių lankytojams.

## 2 Vadovybės atsakomybė

### 2.1 Planavimas

Planuodama infekcijų kontrolės priemonės vadovybė turi atlikti atskirą rizikos vertinimą, apimančią visus veiklos aspektus, susijusius su infekcijų kontrole. Tai galima atlikti kaip įprastines darbų saugos procedūras, kurias sudaro rizikos identifikavimas ir aprašymas bei priemonių parengimas. Į rizikos vertinimą reikia įtraukti darbų saugos specialistą ir profsąjungų atstovus.

Vadovybė privalo:

- užtikrinti saugų įmonės darbą, parengdama tinkamą higienos ir valymo tvarką;
- pasirūpinti tinkamu infekcijų kontrolės mokymu ir visų darbuotojų supažindinimu su kiekviena nauja tvarka. Būkite ypač atidūs, pasitelkdami pagalbinius, sezoninius ir nepatyrusius darbuotojus, kurie nėra gerai susipažinę su įmone;
- apsvarstyti galimybę darbo vietoje paskirti už infekcijų kontrolę atsakingus asmenis, kurie prižiūrėtų, kaip laikomasi 3 skyriuje aprašytų infekcijų kontrolės priemonių;
- apsvarstyti galimybę darbuotojus suskirstyti į grupes (darbo brigadas, kohortas);
- apsvarstyti galimybę kiekvienoje pamainoje sumažinti darbuotojų skaičių;
- apsvarstyti galimybę įvesti tvarką, pagal kurią darbuotojai pradėtų ir baigtų darbą bei darytų pertraukas skirtingu metu;
- įvertinti poreikį pritaikyti sezoninių darbininkų būstus, kad šie atitiktų sugriežtintus reikalavimus dėl atstumo tarp žmonių;
- įvertinti poreikį įrengti būstą susirgusiems sezoniniams darbininkams;
- užtikrinti nuolatinę infekcijų kontrolės tobulinimą.

### 2.2 Mokymas, informacija ir aiškinamasis darbas

Mokymus įmonė turi rengti pati arba bendradarbiaudama su kitomis įmonėmis. Darbuotojai privalo dalyvauti mokymuose apie infekcijų kontrolę ir būtinąsias infekcijų kontrolės priemones.

Vadovybė turi sukurti sistemą, skirtą dokumentuoti, kad informacija suteikta ir mokymas atliktas.

Tam, kad visose grandyse būtų užtikrinta gera infekcijų kontrolė, labai svarbi tinkama informacija. Vadovybė turi pagrindinę atsakomybę už aiškinamąjį darbą infekcijų kontrolės srityje. Tuo siekiama užtikrinti bendrą infekcijų kontrolės tvarkos supratimą ir jos įgyvendinimą. Todėl reikia aktyviai

stengtis sukurti saugią darbo aplinką, kurioje darbuotojai galėtų dalintis patirtimi ir pranešti vienas kitam, jei tvarka neaiški arba skirtingai įgyvendinama.

Daugelyje darbo vietų gali prireikti informacijos keliomis kalbomis. Tas pats galioja ir mokymams apie infekcijų kontrolę. Gali būti tikslinga suteikti informaciją apie teises ir pareigas ligos atveju, ypač darbuotojams iš užsienio.

### 2.3 Infekcijų kontrolės priemonių kokybės patikra

Infekcijų kontrolės priemonių įgyvendinimas turi būti prižiūrimas ir dokumentuojamas, o ataskaitos teikiamos už tą sritį atsakingam vadovui. Dokumentacija turi būti saugoma įmonės vidaus kontrolės sistemoje.

Būtina išsiaiškinti:

- kurios sritys yra rizikingos ir turi būti prižiūrimos;
- patikros laikas ir dažnumas;
- kas turi atlikti patikrą.

### 2.4 Neatitiktį šalinimas

Infekcijų kontrolės priemonių neatitikimai registruojami esamoje kokybės vadybos sistemoje. Nustačius infekcijų kontrolės neatitiktį, vadovybė turi

- įvertinti neatitiktį,
- priimti sprendimą dėl priemonių neatitiktiai pašalinti,
- prižiūrėti ir dokumentuoti priemonių įgyvendinimą, o
- tyčinio arba didelio neatsargumo atveju apie tai pranešti atitinkamoms institucijoms.

Darbuotojai turi būti raginami pranešti apie neatitiktis.

Vadovaujantis *COVID-19 reglamentu*, tyčinio arba didelio neatsargumo atveju informuojamos atitinkamos institucijos.

### 2.5 Įvertinimas

Vadovybė privalo įvertinti, ar infekcijų kontrolė yra patenkinama ir atitinka nacionalinius bei vietinius reikalavimus ir rekomendacijas. Reikia įvertinti priemonių poveikį ir esant būtinybei atlikti tvarkos pakeitimus. Taip pat vadovybė turi įvertinti kitų infekcijų kontrolės priemonių poreikį. Kintant epidemiologinei situacijai, atnaujinus žinių pagrindą ir pramonės įmonėms sukauptus daugiau patirties, esamą tvarką gali tekti peržiūrėti.

## 3 Infekcijų kontrolės priemonės žuvininkystės pramonėje

### 3.1 Bendrosios priemonės

#### 3.1.1 Didesnis atstumas ir trumpesnis sąlytis

- Tam, kad sumažėtų užsikrėtimo rizika, laikykitės bent 1 metro atstumo nuo kitų žmonių, o jei įmanoma – 2 metrų atstumo.
- Venkite apkabinimų, rankų paspaudimų, ir kitokio fizinio sąlyčio.

- Venkite artimo kontakto veidas į veidą. Kai žmonės tik prasilenkia ir trumpai pabūna toje pačioje teritorijoje, nėra didelės rizikos užsikrėsti.
- Dėvėkite veido kaukę, kai tai rekomenduoja arba to reikalauja nacionalinės arba vietinės valdžios institucijos.
- Antveidį galima naudoti kaip papildomą apsaugos priemonę, bet ne vietoj veido kaukės ar saugaus atstumo laikymosi.
- Ten, kur tai tikslinga, įrenkite pertvaras, pvz., iš organinio stiklo. Pertvaros turi būti tokio dydžio, kad nuo žmogaus kūno visomis kryptimis atsikištų ne mažiau kaip 20 centimetrų.

Tose vietose, kur yra nedidelė oro drėgmė, žema temperatūra ir prasta ventiliacija, itin svarbu laikytis saugaus atstumo, įrengti pertvaras arba įgyvendinti kitas priemones, kad būtų apribotas sąlytis tarp žmonių.

### 3.1.2 Rankų higiena

Nelieskite veido nešvariomis rankomis. Priešingu atveju užkratas nuo rankų gali patekti į akis, burną ir kvėpavimo takus. Stenkitės kuo rečiau liestis prie daugiausiai liečiamų paviršių, kad rankos išliktų švarios. Atminkite, kad higienos taisyklių būtina laikytis ir laisvalaikio, savo būste, ne vien dirbant gamyboje.

- Atvykę į darbą pasirūpinkite rankų higiena. Pageidautina, kad jas nusiplautumėte. Rankų dezinfekavimas yra alternatyvi priemonė, naudojama tada, kai nėra galimybės nusiplauti rankų.
- Rankas plaukite bent po kiekvieno apsilankymo tualete, prieš virtuvės darbus ir po jų, prieš valgį ir po jo, taip pat – kai tik yra poreikis.
- Rankų plovimas drungnu vandeniu ir skystu muilu veiksmingai apsaugo nuo užkrato. Pats plovimas turėtų trukti ne mažiau kaip 40–60 sekundžių. Ir būtina nusišluostykite rankas, geriausia – vienkartinio popieriniu rankšluosčiu.
- Džiovintuvai gali būti užteršti mikroorganizmais, šie gali persiduoti žmonėms ir pasklisti į aplinką. Naudojant džiovintuvus, itin svarbu pasirūpinti jų švara.

### 3.1.3 Čiaudėjimo ir kosėjimo etiketas

- Čiaudėdami ir kosėdami prisidengkite sulenкта alkūne arba popierine servetėle, kurią panaudoję išmeskite. Paskui nusiplaukite arba dezinfekuokite rankas.
- Stenkitės neliesiti veido, ypač – akių, burnos ir nosies.

### 3.1.4 Sergantieji

Svarbu, kad asmenys, turintys net ir silpnų kvėpavimo takų infekcijos simptomų (ypač jei čiaudi ir kosti), nevyktų į darbą ir į kitas vietas, kur galėtų sutikti kitų žmonių.

Kai kurios ligos ir alergijos turi panašių simptomų kaip COVID-19. Kiekvienas turi pats įvertinti, ar simptomus galėjo sukelti COVID-19, ar jie atsirado dėl kitos ligos arba alerginės reakcijos. Kilus abejonų, būtina likti namie ir pasitikrinti dėl COVID-19.

Sergantieji, kuriems nustatytas COVID-19, privalo visiškai izoliuotis.

Darbe pajutus simptomų, kuriuos galėjo sukelti COVID-19, reikia vengti sąlyčio su kitais žmonėmis ir palikti darbo vietą, pageidautina – nesinaudojant viešuoju transportu. Apie tai reikia pranešti darbdaviui arba viršininkui, atsakingam už savivaldybės sveikatos tarnybos informavimą. Būtina išsiaiškinti, kurie asmenys turėjo sąlytį su sergančiuoju darbo vietoje. Tolesnę eigą prižiūri savivaldybės sveikatos tarnyba.



## 3.2 Specialiosios infekcijų kontrolės priemonės

### 3.2.1 Bendra informacija

Sudarykite sąlygas, kad visi darbuotojai ir lankytojai bet kuriuo metu galėtų vadovautis bendromis infekcijų kontrolės rekomendacijomis. Norvegijos visuomenės sveikatos institutas nerekomenduoja visiems dėvėti veido kaukių arba pirštinių. Vietovėse, kur fiksuojamas padidėjęs atvejų skaičius, savivaldybė gali įvesti rekomenduojamą arba privalomą veido kaukių dėvėjimą, kai neįmanoma laikytis bent 1 metro atstumo.

### 3.2.2 Klientai ir lankytojai

- Pagalvokite apie grindų ženklimą, kad būtų užtikrintas saugus atstumas tarp lankytojų.
- Kai žmonės tik prasilenkia ir trumpai pabūna toje pačioje teritorijoje, nėra didelės rizikos užsikrėsti.
- Turi būti sudarytos sąlygos lankytojams laikytis bent 1 metro atstumo nuo kitų žmonių. Ten, kur tai tikslinga, galima apvarstyti galimybę įrengti pertvaras, pvz., iš organinio stiklo. Pertvaros turi būti tokio dydžio, kad nuo žmogaus kūno visomis kryptimis atsikištų ne mažiau kaip 20 centimetrų.
- Visi dokumentai, kiek tai įmanoma, turi būti siunčiami ir pasirašomi elektroniniu būdu. Sandorių dokumentai pasirašomi elektroniniu būdu.
- Sudarykite sąlygas tinkamai rankų higienai. Visi darbuotojai ir lankytojai įeidami į patalpą ir iš jos išeidami turi nusiplauti arba dezinfekuoti rankas. Dezinfekavimo skysčio turėtų būti ir patalpos viduje.
- Daugiausiai liečiami paviršiai turi būti dažnai valomi. Dėl valymo dažnumo sprendžia įmonės, tačiau būtina atsižvelgti į liečiamų paviršių tipą ir tai, kaip dažnai įvairius paviršius liečia skirtingi žmonės. Pvz., prie tokių paviršių priskiriami jutikliniai ekranai, valdymo skydeliai, durų rankenos, turėklai, stalviršiai ir prekystaliai.
- Liečiant švartavimo lynus, laivui atvykstant ir išvykstant, būtina dėvėti pirštines. Laivo įgula ir pirkėjas turėtų susitarti iš anksto, kaip organizuoti atvykimą ir išvykimą. Pvz., pirkėjo darbuotojai gali perimti pirmąjį švartavimo lyną, o toliau laivo įgula pati atlieka švartavimo darbus pagal galiojančią tvarką.
- Kilus įtarimui, kad kas nors iš laivo įgulos arba pirkėjo darbuotojų užsikrėtė koronavirusu, būtina imtis papildomų atsargumo priemonių, kad užkratas nepersiduotų pirkėjo darbuotojams arba laivo įgulai. Tokiu atveju laimikio iškrovimas turi vykti be sąlyčio tarp laivo įgulos ir pirkėjo darbuotojų. Laivo švartavimas ir iškrovimo įrangos tvirtinimas turi būti atliekamas bet sąlyčio tarp sandorio šalių.

### 3.2.3 Darbuotojai

- Darbuotojai privalo laikytis bent 1 metro atstumo, jei įmanoma – 2 metrų atstumo nuo kitų asmenų. Šio reikalavimo būtina laikytis visose situacijose: persirengiant, dirbant ir pertraukų metu.
- Apsvarstykite galimybę paženklinėti grindis, kad saugaus atstumo būtų laikomasi ir rūbinėse, ir poilsio zonose, pvz., rūkymo vietose.
- Dirbant reikėtų nešūkauti, nes tai gali padidinti užsikrėtimo riziką. Naudokitės kitomis komunikacijos priemonėmis.
- Prasilenkiant reikėtų vengti artimo kontakto veidas į veidą.
- Tinkama rankų higiena.
- Bendras planšetes, jutiklinius ekranus, kasos aparatus ir klaviatūras po naudojimo reikia nuvalyti.
- Dažnai skalbkite darbo rūbus, laikydamiesi skalbimo instrukcijos.
- Stenkitės kuo rečiau naudotis viešuoju transportu.
- Jeigu darbuotojai yra suskirstyt į kohortas (grupes), jie turėtų, kiek tai įmanoma, vengti sąlyčio su kitų kohortų nariais.

- Darbuotojai turi dalyvauti mokymuose apie infekcijų kontrolės tvarką darbą vietoje, o tvarkos aprašas turi būti lengvai prieinamas visiems darbuotojams.
- Darbuotojų mokymuose turi būti ypač akcentuojama higiena ir valymo tvarka.
- Darbuotojai, pajutę COVID-19 simptomus, neturi eiti į darbą. Darbuotojai, kuriems pasireiškia tokie simptomai, turi palikti darbo vietą.

### 3.2.4 Darbuotojų gyvenimo sąlygos

Siekiant sumažinti riziką, kad užkratas išplis tarp kartu gyvenančių darbuotojų, pvz., bendrabučio tipo būste, būtini šie nurodymai:

- Nesilankykite kitų gyventojų kambariuose.
- Kaskart, kai grįžtate į savo kambarį, nusiplaukite rankas.
- Bendro naudojimo patalpose perstatykite baldus, kad būtų paprasta laikytis rekomenduojamo 1 metro atstumo, jei įmanoma – 2 metrų atstumo.
- Iškabinkite informaciją apie tai, kiek daugiausia žmonių gali būti bendro naudojimo patalpose. Informacija turi būti pateikta gyventojams suprantama kalba.
- Jei įmanoma, venkite bendro transporto tarp gyvenamosios vietos ir darbo.

Taip pat žr. karantino ir saviizoliacijos taisykles (5.4 ir 5.5). Asmenys, kuriems privaloma izoliuotis, pvz., pirmosiomis dienomis atvykus į Norvegiją, negali naudotis bendra su kitais virtuve ir vonios kambariu.

## 3.3 Gamybinės ir biuro patalpos

### 3.3.1 Bendra informacija

- Turėkite omenyje, kad nedidelė oro drėgmė ir žema temperatūra gali padidinti užkrato plitimo riziką. Todėl tokiose patalpose ypač tiksliai laikykitės rekomenduojamo atstumo: ne mažiau kaip 1 metro, jei įmanoma – 2 metrų.
- Pasirūpinkite tinkamu visų patalpų vėdinimu.
- Pasirūpinkite tinkamu visų patalpų valymu.
- Prižiūrėkite, kad visose patalpose būtų įmanoma laikytis saugaus atstumo. Esant būtinybei imkitės priemonių, pvz., įveskite „vienpusį eismą“.

### 3.3.2 Lankytojai ir susirinkimai

Priimamajam ir priėmimo punktui galioja šie reikalavimai:

- Pasirūpinkite, kad darbuotojai ir lankytojai turėtų rankų dezinfekavimo skysčio.
- Prižiūrėkite, kad darbuotojai ir lankytojai laikytųsi bent 1 metro atstumo, jei įmanoma – 2 metrų atstumo.
- Pagalvokite apie pertvarų įrengimą, pvz., iš organinio stiklo. Pertvaros turi būti tokio dydžio, kad nuo žmogaus kūno visomis kryptimis atsikištų ne mažiau kaip 20 centimetrų.
- Pagalvokite apie grindų ženklimą, kad būtų užtikrintas saugus atstumas tarp žmonių.
- Dažnai valykite daugiausiai liečiamus paviršius.

Organizuojant susirinkimus, galioja šie reikalavimai:

- Jei įmanoma, organizuokite nuotolinius susirinkimus.
- Susirinkimo vietoje iškabinkite informaciją (jei būtina – keliomis kalbomis) apie rekomenduojamą mažiausią atstumą tarp susirinkimo dalyvių ir didžiausią leistiną žmonių skaičių patalpoje.
- Organizuojant fizinius susirinkimus, pirmininkaujantysis turi užtikrinti, kad būtų laikomasi infekcijų kontrolės priemonių.

- Registruokite susirinkimo dalyvių ir lankytojų kontaktinę informaciją.
- Pažymėkite kėdes, ant kurių negalima sėstis, arba jas išneškite.
- Bendras planšetes, kompiuterius ir klaviatūras po naudojimo reikia nuvalyti.

Kiekvienas padalinys privalo turėti už infekcijų kontrolę atsakingą asmenį. Lankytojų skaičius įmonėje turi būti ribojamas.

### 3.3.3 Valgomasis, valgykla ir sanitarinis mazgas

Valgomajame galioja šie reikalavimai:

- Prieš įeidami į valgomąjį nusiplaukite ir (arba) dezinfekuokite rankas.
- Prieš valgymo pertrauką, jos metu ir jai pasibaigus nuvalykite daugiausiai liečiamus bendro šaldytuvo paviršius (pvz., rankeną).
- Iškabinkite informaciją (jei būtina – keliomis kalbomis) apie rekomenduojamą mažiausią atstumą tarp žmonių ir didžiausią leistiną žmonių skaičių patalpoje.
- Įrenkite popieriaus dozatorius, kad naudojantis kavinukais ir ąsočiais būtų išvengta odos sąlyčio.
- Po kiekvienos valgymo pamainos nuvalykite valgomojo stalus vandeniu ir valikliu.
- Bendro naudojimo patalpose perstatykite baldus, kad būtų laikomasi bent 1 metro (jei įmanoma – 2 metrų) atstumo.
- Nelieskite indų ir įrankių, kuriais neketinate patys naudotis.
- Jeigu apsitarnaujate patys, stenkitės liesti kuo mažiau bendrai liečiamų paviršių.
- Dažnai valykite bendrai liečiamus paviršius ir bendrus įrankius. Kai naudojama bendra tara, pvz., prieskonių indeliais, kečiupo buteliais ir pan., ją būtina dažnai valyti, o rankų higienos priemonės turi būti lengvai pasiekiamos.
- Apsvarstykite galimybę naudoti vienkartinės pakuotes ir vienkartinius indus.

Sanitariniame mazge galioja šie reikalavimai:

- Dažnai valykite, ypač daugiausiai liečiamus paviršius.
- Šluostykitės rankas popieriniais rankšluosčiais. Naudojant džiovintuvus, itin svarbu pasirūpinti jų švara.
- Jei įmanoma, venkite eilių. Laikykitės bent 1 metro atstumo nuo kitų žmonių.
- Pagalvokite apie grindų ženklimą, sužymint atstumus.

Rūbinėse turi būti aiškiai atskirti darbo rūbai nuo asmeninių drabužių, kad būtų išvengta taršos.

### 3.3.4 Daugiausiai liečiami paviršiai

Daugiausiai liečiami paviršiai turi būti valomi itin kruopščiai. Šis sąrašas nėra išsamus:

- virtuvės kampas, virtuvėlė ir pan., kavos aparatas, indaplovė ir pan.;
- mokėjimo terminalai, telefonai, kompiuterio monitoriai ir kita įranga, jutikliniai ekranai ir pan.;
- stalai ir kėdės;
- šviesos jungikliai, lifto mygtukai ir pan.;
- turėklai;
- durų rankenos ir aplinkiniai paviršiai;
- muilo ir popieriaus dozatoriai;
- čiaupai ir dušo galvutės;
- džiovintuvai;
- klozetai.

Itin kruopščiai valykite daugelio žmonių naudojamus įrankius, instrumentus, aparatus ir įrangą. Juos reikia nuvalyti po kiekvieno naudotojo.

## 4 Bendrai apie koronavirusą, COVID-19 ir užsikrėtimą

Koronavirusu dažniausiai užsikrečiama per orą, lašeline būdu arba turėjus sąlytį. Virusas gali išlikti gyvybingas nuo kelių valandų ir kelių dienų. Tai priklauso nuo paviršiaus savybių, oro temperatūros, saulės šviesos, vėdinimo ir oro drėgmės.

COVID-19 simptomai – tai kvėpavimo takų infekcija, karščiavimas, kosulys, pasunkėjęs kvėpavimas arba skonio ir uoslės netekimas.

Koronavirusas pašalinamas įprastinėmis valymo priemonėmis. Todėl nebūtina kaskart dezinfekuoti. Bet jeigu naudojama dezinfekavimo priemonė, pirmiau skudurėliu arba popieriniu rankšluosčiu reikia nuvalyti matomus nešvarumus. Priešingu atveju dezinfekavimo priemonė nebus veiksminga.

Kuo daugiau laiko žmonės praleidžia kartu ir kuo mažesniu atstumu vienas nuo kito, tuo didesnė rizika užsikrėsti. Todėl viena svarbiausių infekcijų kontrolės priemonių yra užtikrinti saugų atstumą tarp susitinkančių žmonių bei apriboti kontaktų skaičių ir dažnumą. Tokiu būdu galima sumažinti infekcijos perdavimo galimybę. Štai keturios pagrindinės priemonės, stabdančios koronaviruso plitimą:

- 1) didesnis atstumas tarp žmonių;
- 2) retesni žmonių kontaktai;
- 3) tinkama higiena;
- 4) sergančiųjų izoliavimas.

## 5 Nustačius koronavirusą

### 5.1 Bendra informacija

Nustačius koronavirusą, už tolesnę priežiūrą atsako savivaldybės sveikatos tarnyba ir kitos sveikatos apsaugos institucijos. Šiame skyriuje supažindinama su procedūromis, kurių laikomasi tokiais atvejais.

### 5.2 Testavimas

Pajutus vieną ar daugiau COVID-19 simptomų arba gydytojui įtarus COVID-19, reikia atlikti testą.

Turėjus sąlytį su asmeniu, kuriam patvirtintas ar įtariamas COVID-19, taip pat reikėtų atlikti testą.

Pagrindinė atsakomybė už testavimą tenka savivaldybės sveikatos tarnybai. Savarankiškas testas yra papildoma priemonė, daugeliu atvejų galinti pakeisti savivaldybės sveikatos tarnybos vykdomą testavimą.

Pagrindinė taisyklė ta, kad po testavimo būtina izoliuotis, kol bus gautas atsakymas. Draudžiama vykti į darbą ar mokyklą, naudotis viešuoju transportu ir lankytis viešose vietose, taip pat būtina laikytis saugaus atstumo nuo kitų žmonių, išskyrus savo artimuosius.

Gavus neigiamą testo rezultatą, galima grįžti į darbą arba mokyklą, jei asmuo jaučiasi sveikas ir nekarščiuoja, nors kvėpavimo takų infekcijos simptomai ir nėra visai išnykę. Atsiradus naujiems simptomams arba sustiprėjus esamiems, reikia pasirūpinti, kad vėl būtų atliktas testas.

### 5.3 Kontaktų atsekimas

Kontaktų atsekimas – tai procesas, kuriuo siekiama surasti asmenis, turėjusius sąlytį su žmogumi, kuriam nustatytas koronavirusas, juos informuoti ir palaikyti ryšį arba testuoti. Sistemingo kontaktų atsekimo tikslas – stengtis nutraukti užsikrėtimų grandinę.

Savivaldybės sveikatos tarnybai tenka esminė atsakomybė už kontaktų atsekimą, tačiau kiekvienas gali prie to prisidėti, informuodamas galimus artimus kontaktus, kad kuo greičiau būtų nutraukta užsikrėtimų grandinė.

Visi asmenys, kurie sveikatos tarnyboje padeda atsekti kontaktus, privalo laikytis konfidencialumo tvarkydami asmens duomenis.

Visi darbuotojai ir lankytojai raginami savo mobiliajame telefone aktyviai naudotis programėle „Smittestopp“ („Korona Stop“). Programėlė jus perspės, jei turėjote sąlytį su žmogumi, kuriam nustatytas COVID-19. Jei pats sulauksite teigiamo testo atsakymo, galėsite užkirsti kelią užkrato plitimui, nes per programėlę „Smittestopp“ apie tai bus pranešta kitiems žmonėms. Naudotis programėle nėra privaloma, tad tai tėra raginimas, ne reikalavimas. Registravęs teigiamą testo atsakymą per ID portalą, kitiems išliksite anonimas.

### 5.4 Saviizoliacija

*COVID-19 reglamente* apibrėžtos saviizoliacijos taisyklės (žr. Reglamento 2 skyrių). Štai keli šių taisyklių punktai. Atkreipkite dėmesį, kad taisyklės dažnai atnaujinamos.

Atvykus į Norvegiją ir turėjus sąlytį su užsikrėtusiu asmeniu, gali tekti izoliuotis iki 10 dienų. Pagal tam tikras taisykles izoliacijos laikas gali būti sutrumpintas, gavus neigiamą testo atsakymą. Gavus teigiamą testo atsakymą, reikia izoliuotis namie.

Kai būtina izoliuotis, galioja šios taisyklės:

- Saviizoliacijoje esantys asmenys kaip įprastai gali bendrauti su tais, su kuriais gyvena, tačiau neturėtų priimti svečių.
- Jiems draudžiama vykti į darbą, mokyklą ar vaikų darželį bei užsiimti kita veikla už namų ribų.
- Draudžiama vykti į ilgesnes keliones šalies viduje arba vykti į užsienį.
- Draudžiama naudotis viešuoju transportu.
- Reikia vengti vietų, kuriose sunku laikytis atstumo.
- Pagal pagrindinę taisyklę, nereikėtų lankytis viešose vietose, pvz., parduotuvėse ir kavinėse. Nesant kitos išeities, būtinu reikalu galima nueiti į parduotuvę ar vaistinę, tačiau reikia laikytis saugaus atstumo (bent 1 metro) nuo kitų žmonių ir vengti eilių.
- Galima išeiti pasivaikščioti, tačiau reikia laikytis bent 1 metro atstumo nuo kitų žmonių
- Reikia atidžiai stebėti savo simptomus. Ėmus karščiui arba pajutus kvėpavimo takų infekcijos simptomų, būtina izoliuotis ir kuo greičiau pasitikrinti.

Saviizoliacijos laikotarpiu reikia turėti tinkamą gyvenamąją vietą:

- Dažniausiai izoliuojamasi savo namuose. Tam, kad būtų tinkama kita gyvenamoji vieta, joje turi būti įmanoma išvengti sąlyčio su kitais žmonėmis, neskaitant tų, su kuriais kartu gyvenama.
- Tai reiškia, kad nakvynės vietos, kuriose žmogus priverstas bendrauti su kitais jų gyventojais, saviizoliacijai netinka. Taip pat saviizoliacijai netinka kempiniai, nameliai ant ratų, palapinės arba nameliai kempinguose be atskiros vonios, atskiro tualetu ir virtuvės, jei patogumais tenka dalintis su kitais asmenimis, neskaitant savo artimųjų arba bendrakeivių. Tas pats pasakytina ir apie gyvenamąsias vietas, kur reikia dalintis kambariu ir patogumais su kitais asmenimis, neskaitant tų,

su kuriais asmuo paprastai gyvena, pvz., bendrabučio tipo ir kitus būstus su bendru vonios kambariu arba virtuve.

- Galima izoliuotis kitų žmonių namuose, jei saviizoliacijoje esantis asmuo ir jo namų ūkio nariai yra vieninteliai gyventojai.

Pagal *COVID-19 reglamento 2 skyriuje* apibrėžtą išimtį, saviizoliacijos taisyklės netaikomos darbuotojams, kurie atlieka gyvybiškai svarbias funkcijas, taip pat – tam tikroms darbinėms kelionėms ir asmenims, kurie kasdien važinėja į darbą iš kitos šalies. Maisto tiekimas priskiriamas prie gyvybiškai svarbių funkcijų. Jei taikomos išimtys, būtina dažnai testuotis. Atkreipkite dėmesį, kad šios taisyklės gali keistis.

### 5.5 Izoliacija

Patvirtinus, kad asmuo yra užsikrėtęs COVID-19, jis turi izoliuotis. Tokiu atveju asmuo izoliuojasi savo būste arba kitoje tinkamoje gyvenamojoje vietoje, kur įmanoma išvengti sąlyčio su kitais asmenimis. Jam turi būti suteiktas atskiras kambarys, atskira vonia ir virtuvė arba maitinimas atskirai nuo kitų, be to, reikia išlaikyti kuo didesnę atstumą nuo kitų to paties namų ūkio narių.

Izoliacijai namie galioja šie reikalavimai:

- Draudžiama išeiti iš namų, tačiau galima būti savo sode arba savo balkone.
- Esant būtinam reikalui, reikia prašyti kitų žmonių pagalbos.
- Jei įmanoma, laikykitės bent 1 metro atstumo nuo žmonių, su kuriais gyvenate.
- Jei įmanoma, reikėtų turėti atskirą kambarį ir vonią. Naudokitės nuosavais vonios reikmenimis, pvz., rankšluosčiais.
- Susitarkite su gydytoju dėl jūsų sveikatos būklės stebėjimo.
- Skambinkite sveikatos apsaugos tarnybai, prirėikus gydytojo pagalbos, pasunkėjus ligai (pvz., atsiradus dusuliui) arba dėl kitų priežasčių. Paskambinę pasakykite, kad sergate COVID-19. Tokiu atveju bus imtasi priemonių, kad neužsikrėstų kiti žmonės. Nereikėtų naudotis viešuoju transportu.
- Dažnai valykite namus, ypač – vonios kriauklę, klozetą, durų rankenas ir virtuvės darbatalį. Galima naudoti įprastus valiklius. Panaudotus tekstilės gaminius ir patalynės užvalkalus dėkite tiesiai į skalbyklę ir skalbkite ne žemesnėje kaip 60 °C temperatūroje.
- To paties namų ūkio nariai turi izoliuotis.
- To paties namų ūkio nariai turi labai rūpintis rankų higiena, t. y. dažnai plauti rankas vandeniu ir muilu. Ypač svarbu nepamiršti nusiplauti arba dezinfekuoti rankų išeinant iš kambario, kuriame gyvena namų izoliacijoje esantis asmuo, taip pat po sąlyčio su tuo asmeniu arba su daiktais, kuriais jis naudojosi, ir prieš išeinant iš namų.
- Gydytojas įvertina, kiek turi trukti izoliacija. Susirgus būtina izoliuotis ne mažiau kaip 8 dienas.

## 6 Daugiau informacijos

Daugiau informacijos apie koronavirusą ir COVID-19 rasite:

- Adresu [regjeringen.no](https://www.regjeringen.no): <https://www.regjeringen.no/no/tema/Koronasituasjonen/id2692388/>.
- *Helsenorge* interneto svetainėje: <https://helsenorge.no/koronavirus>.
- Norvegijos visuomenės sveikatos instituto interneto svetainėje: <https://www.fhi.no/sv/smittsomme-sykdommer/corona/>
- Apie karantiną ir saviizoliaciją: <https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta/avstand-karantene-og-isolering/>
- Vadove dėl COVID-19 protrūkių savivaldybėje aptikimo, įvertinimo ir sprendimo (Norvegijos visuomenės sveikatos instituto interneto svetainėje, kur kalbama apie rizikos lygmenis):

<https://www.fhi.no/nettpub/overvaking-vurdering-og-handtering-av-covid-19-epidemien-i-kommunen/>

— COVID-19 reglamentas: <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2020-03-27-470>

— Įstatyme dėl apsaugos nuo užkrečiamų ligų (infekcijų kontrolės įstatyme):

<https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1994-08-05-55>

Įmonių, atliekančių gyvybiškai svarbias valstybės funkcijas, ir svarbiausių profesinių grupių sąrašas: <https://www.regjeringen.no/no/tema/samfunnssikkerhet-og-beredskap/innsikt/liste-over-kritiske-samfunnsfunksjoner/id2695609/>.

Atkreipkite dėmesį, kad informacija laikui bėgant gali kisti. Tas pats pasakytina apie COVID-19 reglamentą.

Informacija apie kitus infekcijų kontrolės aprašus Standard Norge interneto svetainėje:

<https://www.standard.no/smittevernveiledning>.

## 7 Kontroliniai sąrašai ir atmintinės

1 lentelė — Vadovybės kontrolinis sąrašas

Priemonė	Data	Atlikta	Pastabos
Organizuokite mokymus apie infekcijų kontrolę visiems darbuotojams, taip pat ir laikiniems darbuotojams			
Sukurkite mokymo priemonių dokumentavimo sistemą			
Paskirkite asmenis, atsakingus už infekcijų kontrolę (jei aktualu)			
Suskirstykite darbuotojus į grupes (jei aktualu)			
Parūpinkite tinkamą gyvenamąją vietą laikiniems darbuotojams			
Parūpinkite saviizoliacijos vietą, jei susirgtų (laikini) darbuotojai			
Atlikite darbo vietos rizikos vertinimą infekcijų kontrolės požiūriu			
Apsvarstykite, kuriomis kalbomis turi būti rengiamas mokymas ir skelbiama informacija			
Pasirenkite dokumentų siuntimui ir pasirašymui elektroniniu būdu			



**2 lentelė – Kontrolinis sąrašas, skirtas priemonių įgyvendinimui**

Priemonė	Data	Atlikta	Pastabos
Paženklinkite grindis, kad būtų užtikrintas saugus atstumas			
Sumontuokite ir patikrinkite pertvaras (organinio stiklo ir pan.)			
Pasirūpinkite, kad būtų įmanoma laikytis atstumo; jei aktualu, pažymėkite „vienpusį eismą“			
Užtikrinkite saugų atstumą susirinkimų kambaryje ir biuro patalpose; jei būtina, išneškite baldus			
Pasirūpinkite informacija apie infekcijų kontrolę aktualiomis kalbomis			
Pasirūpinkite informacija apie didžiausią leistiną žmonių skaičių kiekvienoje patalpoje aktualiomis kalbomis			
Prižiūrėkite, kad muilo ir dezinfekavimo skysčio dozatoriai veiktų ir būtų nuolat papildomi			
Prižiūrėkite, kad visi dozatoriai būtų pripildyti reikiamos priemonės			
Pasirūpinkite tinkamu džiovintuvų valymu, jeigu juos naudojate			
Pasirūpinkite, kad ten, kur reikia, būtų popierinių rankšluosčių			
Pasirūpinkite visų daugiausiai liečiamų paviršių (jutiklinių ekranų, klaviatūrų, įrangos ir kt.) valymu			
Pasirūpinkite tinkamu bendro naudojimo plotų valymu			
Pasirūpinkite tinkamu patalpų vėdinimu			

**3 lentelė – Atmintinė darbuotojams ir lankytojams**

Priemonė
Jei sergate, likite namie
Laikykites rekomenduojamo atstumo nuo kitų žmonių
Venkite nebūtino bendravimo su kitais žmonėmis
Pasirūpinkite tinkama rankų higiena
Dėvėkite veido kaukę, kai to reikalaujama
Čiaudėdami ir kosėdami prisidengkite sulenkta alkūne arba vienkartinė servetėle
Praneškite, jei matote, kad ką nors reikėtų ar būtų galima patobulinti
Naudokitės mobiliąja programėle „Smittestopp“ („Korona Stop“)

**4 lentelė – Kontrolinis sąrašas, įmonėje nustačius užsikrėtimo atvejį**

Priemonė	Data	Atlikta	Pastabos
Pasirūpinkite, kad sergantys ir galimai užsikrėtę asmenys būtų izoliuoti ir neitų į darbą			
Praneškite savivaldybės sveikatos tarnybai apie padėtį ir asmenis, galimai turėjusius sąlytį			
Pasirūpinkite papildomu galimai užkrėstų teritorijų ir įrangos valymu			
Pasirūpinkite, kad galimai užsikrėtusiems asmenims būtų atliktas testas			
Sudarykite sąlygas galimai užsikrėtusiems asmenims laikytis saviizoliacijos taisyklių			









- Norwegian Standard is adopted by Standards Norway and is a registered trademark.
- Other products from Standards Norway, such as technical specifications, workshop agreements and guides, are published upon completion without formal adoption.
- Standards Norway can provide information about contents and answer professional inquiries.
- Questions related to reproduction are to be directed to Standard Online AS.
- Proceeds from the sale of standards constitute a major and crucial part of the financing of standardization-work in Norway.
- More information about standardization, standards, courses and other products can be found on [www.standard.no](http://www.standard.no).

Standards Norway  
P.O. Box 242  
NO-1326 Lysaker  
Norway

Phone +47 67 83 86 00

[info@standard.no](mailto:info@standard.no)  
[www.standard.no](http://www.standard.no)

Standard Online AS  
P.O. Box 252  
NO-1326 Lysaker  
Norway

Phone +47 67 83 87 00

[salg@standard.no](mailto:salg@standard.no)  
[www.standard.no](http://www.standard.no)

Visiting address:  
Lilleakerveien 2A  
NO-0283 Oslo