

# COVID - 19

## Szkolenie BHP dla wolontariuszy

Prowadzący  
hm. Wojciech Cabaj - specjalista ds. BHP

**Na korzystającym ze świadczeń wolontariusza ciąży  
obowiązek przekazywania wolontariuszom  
informacji o ryzyku dla zdrowia i bezpieczeństwa  
związanym z wykonywanymi świadczeniami  
oraz o zasadach ochrony przed zagrożeniami.**

# O czym powinniście wiedzieć?



- występujących w środowisku wykonywania świadczenia czynnikach szkodliwych, uciążliwych i niebezpiecznych
- możliwości wpływu oddziaływania środowiska, w którym jest wykonywane świadczenie, w szczególności niekorzystnych skutków zdrowotnych będących wynikiem zagrożeń występujących w środowisku lub związanych ze sposobem wykonywania świadczenia
- zdarzeniach wypadkowych i ich przyczynach
- bezpiecznych i higienicznych warunkach wykonywania świadczeń

# Kto nie może być wolontariuszem?

- OSOBA CHORA (np. przeziębiona);
- OSOBA, KTÓRA CHORUJE PRZEWLEKLE,
- OSOBA ZAŻYWAJĄCA LEKI OBNIŻAJĄCE ODPORNOŚĆ,
- KOBIETA W CIĄŻY,
- OSOBY NIEPEŁNOLETNIE,
- OSOBY POWYŻEJ 45 R.Ż.



# Jak przenosi się COVID-19?



- Bezpośrednio - poprzez kontakt z wydzielinami zainfekowanej osoby (droga kropelkowa, ale również kał i mocz).
- Pośrednio - poprzez kontakt z powierzchniami, na których znajdują się wydzieliny osoby zainfekowanej poprzez kichanie i kaszel.
- Aktualnie dostępne dane wskazują na to, że w zależności od powierzchni, temperatury i wilgotności otoczenia wirus utrzymuje się od 2-3 godzin do nawet kilku dni.

# COVID-19: Pole służby w ZHP

- Współpraca z instytucjami lokalnymi (zgodnie z ustaleniami z Głównym Inspektorem Sanitarnym):

MOPS, GOPS, MOPR,

SANEPID,

CENTRA ZARZĄDZANIA KRYZYSOWEGO itp..

- Pomoc sąsiedzka

# Środki ochrony indywidualnej MASECZKA NA TWARZ



- Same maseczki nie wystarczą do ochrony przed COVID-19 - Maski są skuteczne tylko w połączeniu z innymi środkami ochronnymi, zwłaszcza myciem rąk - radzą eksperci na internetowej stronie Światowej Organizacji Zdrowia.
- Zdrowi potrzebują maseczek tylko wówczas, gdy opiekują się przebywającą w tym samym pomieszczeniu osobą z podejrzeniem infekcji.
- Maseczki służą przede wszystkim do ochrony osób zakażonych, aby nie stanowili zagrożenia dla otoczenia.

# Środki ochrony indywidualnej

## MASECZKA NA TWARZ



- Równie ważne, co sama maska, jest jej właściwe używanie oraz pozbywanie się jej.
- Przed założeniem maski trzeba oczyścić ręce preparatem zawierającym alkohol lub umyć wodą i mydłem. Maską powinna zakrywać usta, nos i podbródek, przy czym nie powinno być luki pomiędzy twarzą a maską.
- Należy unikać dotykania maski podczas jej używania. Jeśli jednak do tego dojdzie, trzeba oczyścić ręce preparatem alkoholowym lub wodą i mydłem.
- Gdy tylko maska stanie się wilgotna, trzeba ją wymienić na nową. Jednorazowych masek nie należy używać ponownie.



# Środki ochrony indywidualnej

## RĘKAWICZKI JEDNORAZOWE

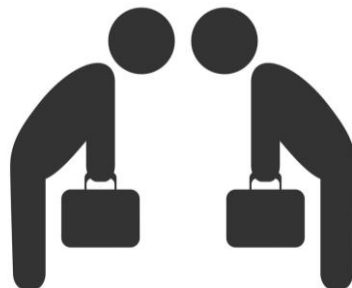


- Używanie rękawiczek jednorazowych jest wskazane przede wszystkim w sytuacji, kiedy mamy bezpośredni kontakt z osobą chorą i jej płynami ustrojowymi.
- Rękawiczki mogą ochronić nasze dłonie także przed potencjalnym kontaktem z przedmiotami, na których znajdują się zarazki. Jeżeli jednak rękami w rękawiczkach sięgniemy do ust czy błon śluzowych nosa i tak zarazki przedostaną się do naszego organizmu.

# Środki ochrony indywidualnej OKULARY/GOGLE OCHRONNE

- Mogą chronić oczy przed ewentualnym odruchem ich przecierania.
- Ochrona oczu jest tak samo ważna jak ochrona ust i nosa
- Wielorazowego użytku ale warto je również dezynfekować regularnie.

# Zalecane środki ostrożności



- Zrezygnuj z uścisku dłoni, a zamiast tego stosuj inny rodzaj powitania, np. zrób lekki ukłon.
- Dotykaj włączników światła, przycisków w windzie itp. TYLKO kostką zgiętego palca.
- Podczas tankowania podnoś dozownik paliwa przez ręcznik papierowy lub używaj jednorazowej rękawicy.

# Zalecane środki ostrożności

- Otwieraj drzwi zamkniętą pięścią lub biodrem. Nie chwytaj za klamkę dłonią, chyba że nie istnieje inny sposób otwarcia drzwi. To szczególnie ważne w przypadku drzwi łazienkowych i znajdujących się w miejscach publicznych, np. na poczcie czy w sklepie.
- Jeśli masz dostęp do chusteczek dezynfekujących, używaj ich w sklepach, do wycierania rąk, wózka i fotelika dziecięcego.



# Zalecane środki ostrożności



- Trzymaj środki dezynfekujące (np. płyn) zawsze przy sobie, przy wejściu do domu oraz w samochodzie, by łatwo było użyć ich po zatankowaniu i dotknięciu brudnych przedmiotów, gdy nie można natychmiast umyć rąk.
- Jeśli tylko się da, gdy kaszlesz lub kichasz, używaj jednorazowych chusteczek i wyrzucaj je. Jeżeli nie ma takiej możliwości, zakrywaj usta łokciem, ale pamiętaj, że na ubraniu może znaleźć się wirus, który może być jeszcze aktywny jakiś czas.

# Jak skutecznie myć ręce?



**1** Zwilż ręce ciepłą wodą. Natóż mydło w płynię w zagłębienie dłoni.



**2** Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



**3** Spleć palce i namydl je.



**4** Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



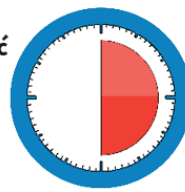
**5** Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



**6** Namydl obydwa nadgarstki.

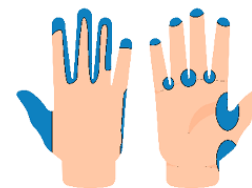


**7** Spłucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:  
30 sekund**

**Nie zapomnij umyć tych obszarów:**



# Bezpieczne zakupy



- Należy pamiętać o higienie rąk oraz higienie kichania i kasłania, w szczególności przy pakowaniu żywności luzem, nieopakowanej tj. pieczywo, produkty cukiernicze, orzechy.
- Ręce w sklepie mają kontakt z powierzchniami roboczymi, pieniędzmi. Do pakowania należy używać dostępnych rękawic foliowych oraz torebek. Niehigienicznym zachowaniem jest przebieranie i dotykanie produktów, które są przeznaczone do spożycia bez mycia i obróbki termicznej (np. pieczywo, wyroby cukiernicze).



# Bezpieczny kontakt



- O ile to możliwe należy telefonicznie skontaktować się z osobą potrzebującą dostarczenia zakupów lub załatwienia innych spraw.
- W przypadku bezpośredniego kontaktu należy zachować szczególne środki ostrożności i zachować minimum 1,5 m odstęp od innej osoby.
- Zakupy dostarczyć w torbie jednorazowej (nieużywanej wcześniej). Zakupy należy pozostawić przed zamkniętymi drzwiami, zadzwonić i niezwłocznie się oddalić na bezpieczną odległość.
- Należy poinformować telefonicznie osobę odbierającą zakupy, żeby wyjęła zakupy z torby, niezwłocznie ją wyrzuciła i umyła dokładnie ręce.



# Ogólne zasady



1. Sprawdź czy pomoc jest rzeczywiście potrzebna!
2. Poinformuj osobę, której pomagasz o tym jak pomoc będzie wyglądała
3. Ustal zasady komunikowania się - najlepiej telefon
4. Ogranicz kontakty do minimum
5. Nie korzystaj z komunikacji zbiorowej
6. Rób zakupy w mniejszych sklepach
7. Zawsze na pierwszym miejscu stawiaj swoje bezpieczeństwo
8. Pomagasz osobom ZDROWYM!!! ale swoje zachowania stosujesz tak jakbyś miał do czynienia z osobą zakażoną.

# Jak zrobić płyn dezynfekujący?

## PRZEPIS 1 - składniki na 100 ml:

- 60 ml spirytusu
- 35 ml żelu z aloesu
- 10 ml gliceryny
- 30 kropli (1,5 ml) olejku z drzewa herbacianego
- 20 kropli (1 ml) olejku lawendowego



# Jak zrobić płyn dezynfekujący?

**PRZEPIS 2** - przepis, z którego powstanie 100 mililitrowy płyn antybakteryjny i antywirusowy do dezynfekcji (uzyskujemy minimum 70% stężenie etanolu w roztworze)

- 80 ml spirytusu rektyfikowanego lub alkoholu izopropylowego
- 20 ml wody (jeśli nie macie wody destylowanej, to może być zwykła)



# Jak zrobić płyn dezynfekujący?

**PRZEPIS 3** - w tym przepisie dorzucamy składnik pielęgnujący, czyli glicerynę

- 80 ml etanolu lub alkoholu izopropylowego
- 15 ml wody (jeśli nie macie wody destylowanej, to może być zwykła woda)
- 5 ml gliceryny w płynie (do kupienia w aptekach albo sklepach kosmetycznych)



Lp .	Zagrożenia	Możliwe źródła zagrożeń	Możliwe skutki zagrożeń	Środki profilaktyczne
1.	Powierzchnie	Śliskie lub nierówne podłogi wewnątrz budynku lub powierzchnie na zewnątrz i w miejscu dojścia do klienta	Potłuczenia, złamania kończyn, urazy wewnętrzne, wstrząśnienie mózgu	Utrzymywanie porządku w pomieszczeniu i na drogach komunikacji wewnętrznej, stosowanie odpowiedniego obuwia, zachowanie szczególnej ostrożności
2.	Różnica poziomów	Przemieszczanie się po schodach	Złamania kończyn, uszkodzenia kręgosłupa, potłuczenia, urazy	Stosowanie przez pracownika odpowiedniego obuwia, zachowanie ostrożności przy wchodzeniu i schodzeniu ze schodów, stosowanie zabezpieczeń antypoślizgowych na schodach zewnętrznych
3.	Ograniczone przestrzenie	Zatarasowane przejścia, źle ustawione stoły i sprzęt itp. wewnątrz pomieszczeń	Potłuczenia	Dbanie o porządek, właściwa organizacja poszczególnych stanowisk w pomieszczeniu, zachowanie ostrożności
4.	Obciążenie fizyczne	Długotrwała praca przy komputerze, długotrwałe prowadzenie pojazdu	Bóle mięśniowe, zwyrodnienia kręgosłupa i stawów	Stosowanie przerw w pracy, okresowa zmiana rodzaju zajęć, ergonomiczne stanowisko pracy biurowej zgodne z przepisami, ergonomicznie urządzone wnętrze samochodu

5	Nieodpowiednie oświetlenie	Zbyt intensywna praca przy komputerze, złe oświetlenie, wielogodzinne prowadzenie samochodu	Osłabienie wzroku, bóle oczu, łzawienie	Przestrzeganie instrukcji stanowiskowej dotyczącej m.in. ustawienia monitora, właściwego oświetlenia itd., stosowanie przerw w pracy, czasowa zmiana rodzaju zajęć, stosowanie odpowiednich przerw w trakcie długotrwałego prowadzenia pojazdu
6	Porażenie prądem	Przetarte przewody zasilające urządzenia elektryczne, przebicie elektryczne do obudowy urządzenia	Śmierć	Bieżąca kontrola stanu izolacji przewodów, stosowanie właściwej ochrony przeciwporażeniowej w zakładzie (m.in. wyłączników różnicowoprądowych), okresowa kontrola instalacji elektrycznej, przestrzeganie przepisów dotyczących obsługi urządzeń elektrycznych
7	Pożar	Duże ilości dokumentów, zwarcie instalacji elektrycznej, nieostrożne obchodzenie się z otwartym ogniem, niesprawna instalacja w samochodzie	Śmierć, poparzenia	Przestrzeganie instrukcji ppoż., właściwe zabezpieczenie w sprzęt przeciwpożarowy - zgodnie z przepisami, dbanie o systematyczne przeglądy samochodu i sprawność instalacji elektrycznej

8.	Hałas	Urządzenia zainstalowane w biurze, odgłosy dochodzące z zewnątrz, hałas spowodowany przez silnik własnego samochodu i inne pojazdy w trakcie podróży służbowej	Napięcie nerwowe, zmęczenie psychiczne	Dążenie, by nie kumulowała się praca wszystkich „głośnych” urządzeń, ograniczenie hałasu - gdy to konieczne - dochodzącego z ulicy, dbanie o to, by natężenie hałasu w środowisku pracy biurowej było zgodne z normami, dbanie o to, by używany samochód był sprawny technicznie
9.	Obciążenie emocjonalne	Obawa przed niezadowolaniem kierownictwa zakładu, negocjacje i utarczki z klientami	Nerwice, bezsenność, choroby serca i układu pokarmowego	Zapewnienie przez kierownictwo właściwej atmosfery w pracy, częste życzliwe rozmowy pomiędzy przełożonymi i podwładnymi, zapewnienie przerw w pracy i właściwego wypoczynku, zgodnie z k.p., spotkania integracyjne
10	Wypadek komunikacyjny	Podróż służbowa samochodem, podróż środkami komunikacji miejskiej, przechodzenie przez jezdnię	Śmierć, kalectwo, urazy	Przestrzeganie przepisów o ruchu drogowym, zachowanie szczególnej ostrożności, zachowanie ograniczonego zaufania do innych użytkowników drogi, dbanie o właściwy stan techniczny używanego samochodu

11.	Czynniki biologiczne	Kontakty służbowe z wieloma osobami, narażenie na zmienne warunki atmosferyczne	Choroby układu oddechowego, przeziębienia	Poddawanie się szczepieniom ochronnym, przestrzeganie badań profilaktycznych, stosowanie ubioru odpowiedniego do warunków pogodowych
12.	Warunki mikroklimatyczne	Temperatura przekraczająca zakres ustalony dla komfortu cieplnego, nieodpowiednia wilgotność, zła wentylacja	Przeziębienia lub przegrzania, choroby układu oddechowego	Dostosowanie mikroklimatu do subiektywnego odczucia komfortu cieplnego, zależnego nie tylko od temperatury i wilgotności, ale i od sposobu ubierania się i cech osobowych pracowników, zapewnienie właściwej temperatury i wentylacji w samochodzie w czasie podróży



Pytania?

Dziękuję za uwagę!

#ZdalnieAleRazem