

COVID-19-ի ընդհանուր ստուգացանկ

Բնական գիտությունների ոլորտի գործատուների համար

2 հուլիսի, 2020թ.

Այս ստուգացանկը նախատեսված է օգնելու բնական գիտությունների ոլորտի գործատուներին իրականացնել COVID-19-ի տարածումը աշխատավայրում կանխելու իրենց պլանը և լրացնում է [Բնական գիտությունների ոլորտի գործատուների ուղեցույցը](#): Սույն ստուգացանկն ամփոփում է և ուղեցույցի որոշ հատվածների սղագրություն է պարունակում. ծանոթացեք ուղեցույցներին՝ նախքան ստուգացանկից օգտվելը:

Աշխատանքային վայրեր, որոնք գործ ունեն վարակիչ պաթոգենների հետ

Հետազոտական հաստատությունները, լաբորատորիաները և այլ վայրերը, որոնք գործ ունեն այնպիսի նյութերի հետ, որոնք կարող են պաթոգեններ պարունակել, և որոնց գործողությունները կարող են օդում ցրել պաթոգենները, պետք է ստեղծեն, իրականացնեն և պահեն Կենսաանվտանգության արդյունավետ գրավոր պլան, որը կառավարվում է հաստատության կենսաբանական անվտանգության պատասխանատուի կողմից: Կենսաանվտանգության պլանը պետք է ներառի հետևյալը.

- ☐ Աշխատանքի դասակարգումների ցանկը՝ վարակիչ պաթոգենների ազդեցությամբ:
- ☐ Հայտնի կամ պատճառաբանված կերպով ակնկալվող վարակիչ պաթոգենների ցանկը լաբորատոր նյութերում և կենսաանվտանգության կիրառելի միջոցառումներում:
- ☐ Ընթացակարգեր՝ երաշխավորելու, որ պաթոգեններ պարունակող բոլոր մուտքային նյութերը դիտվում են որպես վիրուլենտ՝ նախքան ապակտիվացված կամ թուլացած ճանաչվելը:
- ☐ Կենսաբանական անվտանգության պատասխանատուի կողմից կատարված ռիսկերի գնահատում՝ համաձայն [CDC-ի մանրէաբանական և կենսաբժշկական լաբորատորիաներում կենսաանվտանգության ուղեցույցների](#):
- ☐ Հնարավոր ինժեներական հսկողություն, ներառյալ պահեստային սարքավորումները և գործողությունները:
- ☐ Պահանջվող անվտանգ աշխատանքային գործելակերպի վերահսկում և արգելված ոչ անվտանգ աշխատանքային գործելակերպեր՝ ռիսկերի գնահատմամբ և CDC-ի ուղեցույցների համաձայն:
- ☐ Անհրաժեշտ անհատական պաշտպանության սարքավորումներ (PPE), ներառյալ շնչառական պաշտպանիչ սարքավորումներ:
- ☐ Լաբորատոր մակերևույթների, սարքավորումների և ախտահանման և վարակազերծման արդյունավետ ընթացակարգեր:
- ☐ Աշխատողներին վտանգների վերաբերյալ հաղորդելու և աշխատողների համար պահանջվող վերապատրաստման ապահովման ընթացակարգեր:
- ☐ Հաստատությունում անվերահսկելի արտանետումների և հաստատությունից դուրս չդիտարկված արտանետումների համար նախատեսված արտակարգ իրավիճակի ընթացակարգեր:

- ❑ Աշխատողների համար կիրառելի պատվաստանյութերի տրամադրում:
- ❑ Լաբորատոր պաթոգենների ազդեցությանը ենթարկված աշխատողներին հետազոտելու և բժշկական հետզննման օգնություն ցուցաբերելու բուժօրոժողություններ:
- ❑ Հաստատությունները տարեկան ստուգելու և հաստատության կենսաանվտանգության տարեկան աուդիտ կատարելու ընթացակարգեր:
- ❑ Ստուգումների և աուդիտների ընթացքում հայտնաբերված թերությունների գրանցման և շտկման ընթացակարգեր:



Աշխատավայրերի համար գրված առանձնահատուկ ծրագրի բովանդակություններ

Բոլոր հաստատությունները, անկախ նրանից, դրանք գործ ունեն պաթոգենների հետ, թե ոչ, պետք է ստեղծեն աշխատավայրին հատուկ գրավոր պլան՝ COVID-19-ի տարածումը նվազեցնելու համար:

- ❑ Այն անձը (անձինք), ովքեր պատասխանատու են ծրագրի իրականացման համար:
- ❑ Վտանգի գնահատում և միջոցառումներ, որոնք պետք է ձեռնարկվեն՝ վիրուսի տարածումը կանխելու համար:
- ❑ Դիմակների օգտագործում՝ համաձայն [CDPH ցուցումների](#):
- ❑ Ծրագրի վերաբերյալ աշխատակիցների և աշխատակիցների ներկայացուցիչների վերապատրաստում և նրանց հետ հաղորդակցություն:
- ❑ Գործընթաց՝ ստուգելու համապատասխանությունը և փաստաթղթերով հասատելու և շտկելու թերությունները:
- ❑ COVID-ի դեպքերը հետազոտելու, տեղական առողջապահության վարչությանը նախազգուշացնելու, աշխատատեղին մոտ շփումները և վարակված աշխատողների նույնականացման և մեկուսացման գործընթաց:
- ❑ Արձանագրություններ այն մասին, թե երբ է աշխատավայրում սկսվել վարակը՝ համաձայն [CDPH ցուցումների](#).
- ❑ Ըստ անհրաժեշտության թարմացրեք ծրագիրը՝ հետագա դեպքերը կանխելու համար:



Աշխատակիցների վերապատրաստման թեմաներ

- ❑ Անհրաժեշտության դեպքում, հաստատությունների կենսաանվտանգության պլանի և բոլոր հսկողությունների վերաբերյալ վերապատրաստումներ, որոնք օգտագործվում են պաթոգենների հետ աշխատելիս աերոզոլային փոխանցվող հիվանդությունների փոխանցումը կանխելու համար:
- ❑ Տեղեկություններ [COVID-19-ի վերաբերյալ](#), կանխելու տարածումը, և այն, թե ով է հատկապես խոցելի:
- ❑ Ինքնապրոհիկնոց տանը, ներառյալ ջերմության և/կամ ախտանիշների ստուգում՝ օգտվելով [CDC ուղեցուցիչից](#):
- ❑ Աշխատանքի չգալու կարևորությունը, եթե աշխատողները COVID-19-ի ախտանիշներ ունեն, ինչպիսիք են հազը, ջերմությունը, շնչառության դժվարությունը, դողը մկանային ցավը, գլխացավը, կոկորդի ցավը, վերջին ժամանակներում համի կամ հոտի կորուստը, քթի խցանումը կամ քթից հոսքը, սրտխառնոցը կամ փսխումը,

փորձությունը կամ եթե նրանք կամ որևէ այլ մեկը, ում հետ նրանք կապ են ունեցել, ախտորոշվել է COVID-19-ով:

- COVID-19-ի ախտորոշումից հետո աշխատանքի վերադառնալ միայն 10 օր անց՝ սկսած ախտանշանների սկզբից և առանց տաքության 72 ժամ անցնելուց հետո:
- Ե՞րբ բժշկական օգնություն խնդրել:
- Ձեռք լվանալու կարևորությունը:
- Ֆիզիկական հեռավորության կարևորությունն ինչպես աշխատանքի, այնպես էլ աշխատանքից դուրս ժամանակահատվածում:
- Դեմքի կտորե դիմակների պատշաճ օգտագործում, այդ թվում՝ [CDPH ցուցումներում ներառված տեղեկությունները](#):
- Վճարովի արձակուրդի մասին տեղեկատվությունը ներառյալ [Ընտանիքների՝ կորոնավիրուսի առաջին արձագանքման ակտը](#) և աշխատողների փոխհատուցման նպաստներն ըստ նահանգապետի [Թիվ-62-20 գործադիր կարգադրության](#), մինչ այդ կարգադրությունն ուժի մեջ է:
- Այս կանոններով վերապատրաստեք ցանկացած անկախ կապալառուների, ժամանակավոր կամ պայմանագրային աշխատողների և համոզվեք, որ նրանք ունեն անհրաժեշտ PPE-ն:



Անձնական վերահսկման միջոցառումներ և սքրինինգ

- Ախտանշանների սքրինինգ և/կամ ջերմության ստուգում:
- Խրախուսեք, որ այն աշխատողները, ովքեր հիվանդ են կամ COVID-19-ի արտահայտված ախտանիշներ ունեն, մնան տանը:
- Ապահովեք և համոզվեք, որ աշխատողները օգտագործեն բոլոր անհրաժեշտ PPE-ն՝ ներառյալ աչքերի պաշտպանիչ միջոցները և ձեռնոցներն ըստ անհրաժեշտության:
- Խրախուսեք ձեռքերի հաճախակի լվացումը և ձեռքի ախտահանիչի օգտագործումը:
- Տրամադրեք մեկանգամյա օգտագործման ձեռնոցներ այն աշխատողներին, ովքեր ախտանիշների համար զննում են ուրիշներին կամ գործ ունեն հաճախ շոշափվող իրերի հետ:



Մաքրության և ախտահանման կանոններ

- Բարձր երթևեկության հատվածներում մանրակրկիտ մաքրություն կատարեք:
- Հաճախակի ախտահանեք հաճախ օգտագործվող մակերեսներ:
- Յուրաքանչյուր օգտագործման միջև մաքրեք և ախտահանեք համատեղ օգտագործված սարքավորումները:
- Դիպչելու ենթակա մակերեսները մաքրեք հերթափոխերի կամ գործածությունների միջև ընկած ժամանակահատվածում, որն ավելի հաճախ տեղի ունենա:
- Ապահովեք, որ սանիտարական հաստատությունները մնան միշտ գործող և պահեստավորված լինեն, և աշխատողները ունենան անհրաժեշտ մաքրող միջոցներ:
- Ձեռքի ախտահանող միջոցները և սանիտարական այլ պարագաները մատչելի դարձրեք աշխատողներին:
- Ապահովեք, որ ջրային համակարգերը անվտանգ օգտագործվեն երկարատև դադարից հետո՝ նվազեցնելու Լեգիոներների հիվանդության ռիսկը:

- ❑ Օգտվեք այն ապրանքներից, որոնք հաստատված են COVID-19-ի դեմ օգտագործելու համար՝ [Շրջակա միջավայրի պաշտպանության գործակալության \(EPA\) կողմից հաստատված](#) ցանկից, և աշխատողներին վերապատրաստեք քիմիական վնասակար նյութերի, ապրանքների ցուցումների, օդափոխման պահանջների և Cal/OSHA պահանջների վերաբերյալ: Հետևեք CDPH-ի՝ [ասթմայի համար ապահով մաքրության մեթոդներին](#):
- ❑ Փոփոխեք առաջարկները ցանկացած տեղական ինքնասպասարկվող ճաշարանում:
- ❑ Աշխատակիցներին ժամանակ տրամադրեք մաքրության գործողություններ իրականացնել իրենց հերթափոխի ընթացքում:
- ❑ Հատակները մաքրեք HEPA զտիչ ունեցող փոշեկուլներով կամ այլ մեթոդներով, որոնք օդի մեջ ախտածին մանրէներ չեն ցրում:
- ❑ Դիտարկեք արդիացումներ՝ օդի զտումը և օդափոխությունը բարելավելու համար:
- ❑ Լաբորատոր, հետազոտական կամ կլինիկական տեղակայանքներում գտնվող հաստատությունների համար գնահատեք մաքրման և ախտահանման առկա արձանագրությունները և որոշեք լրացուցիչ միջոցներ կամ անհրաժեշտ ճշգրտումներ՝ կանխելու COVID-19-ի ազդեցությունը:



Ֆիզիկական հեռավորության ուղեցույցներ

- ❑ Իրականացրեք մարդկանց առնվազն վեց ոտնաչափով առանձնացնելու այնպիսի միջոցառումներ, ինչպիսիք են ֆիզիկական միջնապատերը կամ տեսողական ակնարկները (օր.՝ հատակի գծանշումներ, գունավոր երիզ կամ նշաններ, որոնք ցույց կտան, թե որտեղ պետք է աշխատողները և/կամ աշխատակիցները կանգնեն):
- ❑ Նվազագույնի հասցրեք ազդեցությունն այն անձանց միջև, որտեղ ֆիզիկական հեռավորությունը չի կարող պահպանվել, ինչպիսիք են Plexiglas արգելապատերը::
- ❑ Վերափոխեք տարածքները՝ աշխատողների միջև առնվազն վեց ոտնաչափ ապահովելու համար:
- ❑ Օգտագործեք աշխատանքային գործելակերպեր՝ գրասենյակում միաժամանակ գտնվող աշխատողների թիվը սահմանափակելու համար: Փոխեք կողավող պահարանները կամ կարգավորեք դրանց օգտագործումը:
- ❑ Կարգավորեք անձամբ հանդիպումները, եթե դրանք անհրաժեշտ են, ապա ֆիզիկական հեռավորություն երաշխավորեք: Այլապես, օգտագործեք հեռախոսային կամ թվային հարթակներ:
- ❑ Փակ տարածքներում աշխատողների քանակի լրացուցիչ սահմանափակումներ կիրառեք՝ երաշխավորելու առնվազն վեց ոտնաչափ հեռավորությունը:
- ❑ Այն վայրերում, որտեղ ֆիզիկական հեռավորությունը դժվար է պահպանել, մեծացրեք ախտանիշների ցուցադրումը աշխատողների համար, ներառյալ ջերմությունը, տեսողական և բանավոր ստուգումները:
- ❑ Կարգավորեք աշխատակիցների ընդմիջումները՝ աշխատավարձի և ժամերի կանոնակարգերին համապատասխան՝ պահպանելու ֆիզիկական հեռավորության կանոնները:
- ❑ Վերակազմաձևեք, սահմանափակեք կամ փակեք ընդհանուր տարածքները, ինչպիսիք են աշխատողների ընդմիջման սենյակները, և տրամադրեք սովորաբար ծածկոցներով բացօթյա ընդմիջման տարածքներ, որտեղ հնարավոր է կիրառել ֆիզիկական հեռավորություն:

- Օգտագործեք հետևյալ հիերարխիան՝ կանխելու COVID-19-ի փոխանցումը հետազոտության, արտադրության և աշխատանքային այլ ոլորտներում, հատկապես այն դեպքերում, երբ ֆիզիկական հեռավորությունը դժվար է պահպանել:
ինժեներական վերահսկումներ, վարչական վերահսկումներ և PPE:
 - Ինժեներական վերահսկումները ներառում են աշխատողների միջև ֆիզիկական կամ տարածական արգելապատեր, ինչպիսիք են Plexiglas-ը կամ այլ ուժեղ և անթափանց միջնապատերը:
 - Վարչական վերահսկումները ներառում են հերթափոխերի քանակի ավելացում՝ միաժամանակ ներկա անձնակազմի քանակը նվազեցնելու և համապատասխան ֆիզիկական հեռավորություն ապահովելու համար:
 - PPE-ն ընդգրկում է դեմքի վահաններ, որոշ դիմակներ և անթափանց ձեռնոցներ այն անձանց համար, ովքեր շփում չունեն նյութերի հետ, որոնք կարող են պաթոգեն պարունակել: Ի նկատի ունեցեք, որ որոշ միանգամյա օգտագործման սարքավորումներ, ինչպիսիք են դեմքի որոշ վահաններն ու ռեսպիրատորները, առաջնային նշանակություն ունեն բուժաշխատողների և այն աշխատողների համար, որոնք գործ ունեն պաթոգենների հետ և այլ կերպ չպետք է օգտագործվեն:

