

Prevenca šírenia infekcie COVID-19

V súčasnosti neexistuje vakcína proti COVID-19. Najlepším spôsobom, ako zabrániť nákaze, je vyhnúť sa expozícii (t. j. stretnutiu s infikovaným človekom alebo expozícii vírusom)

1. PRIMÁRNA PREVENCIA

Všeobecné zásady, ktoré pomáhajú zabrániť šíreniu respiračných vírusov:

- Vyhnúť sa úzkemu kontaktu s ľuďmi s akútnym respiračným ochorením.
- Skrátiť pobyt v priestoroch, kde sa nachádza veľké množstvo ľudí.
- Povinné nosenie rúšok všetkých zamestnancov.
- Vydávanie stravy zamestnancov pri okienku podľa načasovania - stravovať sa následne na vlastnom pracovisku . Nestravovať sa v spoločnej jedálni.
- **Často si umývať ruky teplou vodou a mydlom** (najmä pri priamom kontakte s chorými alebo izolovanými pri čakaní na výsledky v prostredí zariadenia sociálnych služieb alebo ich okolí), **ak mydlo s dezinfekčným účinkom v dávkovači nie je dostupné**. Ako ďalší stupeň po umytí rúk je vhodné použiť dezinfekčný gél na báze alkoholu. (Správne umývanie rúk v prílohe č. 1)
- činnosť umývania rúk možno zvýšiť použitím dezinfekčného mydla s virucídnym účinkom.
- Zamestnanci v oblasti sociálnych služieb by si mali umývať ruky:
 - pred odchodom z domu,
 - pri príchode do práce,
 - po použití toalety,
 - po prestávke a denných pracovných činnostiach,
 - pred prípravou jedla a nápojov,
 - pred a po konzumácii jedla a nápojov, vrátane desiat,
 - pred odchodom z práce,
 - pri príchode domov,
 - po každom priamom kontakte s chorým alebo izolovaným klientom.
 - Nepoužívať spoločné uteráky a predmety osobnej potreby.

- Dodržiavať zásady dezinfekcie povrchov v zmysle prevádzkového poriadku a po každej činnosti, pri ktorej došlo ku ich kontaminácii a vetrať.
- V zariadeniach sociálnych služieb je potrebné dodržiavať pravidlá prevencie a kontroly infekcií - pozri stránku ÚVZ SR (www.uvzs.sk).
- Stavovanie a pitný režim klientov je zabezpečené donesením stravy a nápojov priamo na izbu klientov – nestravovať sa v spoločnej jedálni.
- Prijímateľom sociálnych služieb je umožnený pohyb v exteriéri zariadenia CSS Kamence na obidvoch pracoviskách za predpokladu dodržiavania dostatočných vzdialeností medzi jednotlivcami a používania rúšok (Správna manipulácia s použitím rúšok vid príloha 2)
- Zabezpečovať nakupovanie potravín a drogérie pre PSS podľa ich požiadaviek a to minimálne 1 – krát týždenne
- Zakázať návštevy v ZSS. Ani vo výnimočných prípadoch nepovoliť návštevy príbuzným, ktorí sa vrátili z rizikových oblastí alebo vykazujú známky respiračnej infekcie. Zdraví príbuzní, bez epidemiologickej anamnézy môžu mať povolené návštevy vo výnimočných prípadoch, ak sa jedná o paliatívneho klienta. O takejto návšteve musí byť vedený záznam a dodržané všeobecné preventívne opatrenia na zabránenie prenosu kvapôčkovej infekcie.
- Postupovať podľa aktuálnych nariadení vydaných riaditeľom a krízovým tímom .

2. SEKUNDÁRNA PREVENCIA

Represívne opatrenia (sekundárna prevencia) v prípade podozrenia na respiračnú infekciu

- V prípade ochorenia je základnou prevenciou šírenia vírusu **izolácia chorého a jeho kontaktov** pred, ako aj po vypuknutí ochorenia v období jeho nákazlivosti (t. j. 14 dní resp. podľa usmernenia lekára).
- Osoby s akútnym respiračným ochorením by mali dodržiavať respiračnú hygienu – dodržať dostatočnú vzdialenosť od iných osôb, zakryť si ústa a nos vreckovkou alebo papierovým obrúskom (v prípade ak nemajú vreckovku kašľať a kýchať do rukáva – do lakťového zhybu, nie do rúk!).

Návrat príbuzného z oblasti s výskytom ochorenia COVID-19

Ak sa príbuzný klienta a ďalšie osoby vrátili najmä z krajín Ázie (najmä Čína, Kórea), z Talianska, Iránu, či z iných oblastí s vysokým výskytom COVID-19, odporúča sa, aby v nasledujúcich 14 dňoch po opustení oblasti s vysokým počtom ochorení COVID-19 nenavštevovali svojich príbuzných a ďalšie osoby, ktoré sú umiestnené v zariadeniach sociálnych služieb (všetkých druhov podľa platnej legislatívy), alebo Domovoch ošetrovateľskej starostlivosti, či akútne hospitalizovaných v zdravotníckych zariadeniach, pokiaľ nie je klient v paliatívnej starostlivosti alebo v ťažkom stave, kedy je potrebné návštevu konzultovať s hygienikom RÚVZ.

Samotný klient, ktorý prišiel do kontaktu s chorým alebo osobou bez príznakov ale s potvrdenou infekciou COVID-19, môže byť bez príznakov tohto ochorenia (ale rizikový pre svoje okolie, lebo je nosičom infekcie) alebo s príznakmi. V prípade ľahkej formy môže zostať v domácej izolácii alebo v izolácii pobytového zariadenia, t. j. naďalej vyžadujúci sociálnu službu. Pri stredne ťažkej alebo ťažkej forme, alebo z dôvodov sociálneho statusu domácnosti a kognitívneho stavu klienta môže byť hospitalizovaný v zdravotníckom zariadení po dobu minimálne 14 dní, ak lekár a/alebo RÚVZ neurčí inak.

3. Odporúčaný postup pri podozrení na ochorenie COVID-19 u zamestnanca

- Zamestnanec má povinnosť s ohľadom na platnú legislatívu Zákonníka práce zamestnávateľa informovať o tom, že sa vrátil on alebo jeho blízky príbuzný resp. blízka osoba z rizikovej oblasti zasiahnutej koronavírusom), alebo o tom, že v jeho domácnosti alebo blízkom okolí bol v priamom kontakte s osobou, ktorej bola zistená t. j. laboratórnym vyšetrením na ÚVZ SR potvrdená infekcia COVID-19 alebo je v izolácii pre podozrenie na infekciu a nie sú ešte výsledky vyšetrenia známe.
- Zamestnávateľ je vzhľadom na povinnosť predchádzať rizikám z hľadiska bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci oprávnený vyzvať zamestnanca, aby sa podrobil vyšetreniu u všeobecného lekára (ktorého *má kontaktovať najskôr telefonicky* a podľa inštrukcií buď prísť na vyšetrenie alebo zostať v domácej izolácii a pod.), popr. hygienika príslušného RÚVZ, najmä ak je dôvodné podozrenie nebezpečenstva vzhľadom k vykonávanej práci alebo má zamestnávateľ podozrenie, že zamestnanec nie je spôsobilý vykonávať prácu pre možnosť infekcie COVID-19. O prípadnom nariadení karantény t. j. izolácie, jej trvaní a ukončení rozhoduje príslušný RÚVZ a v tomto zmysle je povinný podať zamestnávateľovi na jeho žiadosť informáciu o tom, že zamestnancovi bola karanténa nariadená. V prípade, že je zamestnancovi nariadená karanténa, ide o prekážku v práci na strane zamestnanca, pri ktorej mu prislúcha náhrada mzdy alebo platu rovnako ako v prípade, keď je dočasne práce neschopný.

Vzhľadom na súčasne prebiehajúce aj iné ako COVID-19 respiračné ochorenia je vhodné odporučiť pre zamestnancov s príznakmi respiračnej infekcie nasledovné:

- zostať doma na lôžku,
- telefonicky konzultovať svojho ošetrojúceho lekára ohľadom správnej liečby a postupu pri prípadnom vyšetrení (telefonovať ešte pred príchodom do ambulancie a riadiť sa inštrukciou lekára),
- prijímať tekutiny a vitamíny,
- nebyť v priamom kontakte s klientami, ani zamestnancami zariadenia sociálnych služieb počas doby pretrvávania príznakov,
- zamestnanec sa môže vrátiť na pracovisko, ak nemá aspoň 3 dni po sebe známky respiračnej infekcie (pri nepotvrdení COVID-19) a pri známom ochorení COVID-19 až vtedy keď mu to umožní hygienik RÚVZ.

V prípade potvrdenia ochorenia COVID-19 u zamestnanca sociálnych služieb sú izolovaní všetci klienti, ktorí prišli s chorým zamestnancom do kontaktu, ak tak určí hygienik RÚVZ. V takom prípade vytvorí poskytovateľ sociálnych služieb v pobytových zariadeniach sociálnych služieb izoláciu v každej izbe, prípadne v celej obytnej jednotke, tzv. reprofilizuje budovu podľa odporúčaní príslušného regionálneho hygienika RÚVZ.

Všetky priestory a povrchy, v ktorých sa chorý zamestnanec nachádzal, musia byť následne dôkladne dezinfikované za použitia virucídneho dezinfekčného prostriedku podľa dezinfekčného plánu prevádzkového poriadku poskytovateľa sociálnych služieb a usmernenia pracovníka RÚVZ.

4. Odporúčaný postup pri podozrení na ochorenie COVID-19 v zariadení poskytujúcom pobytovú sociálnu službu

- V prípade, ak je u klienta pobytovej sociálnej služby v zariadení sociálnych služieb podozrenie na infekciu COVID-19, je pracovníkom tejto pobytovej sociálnej služby primárne kontaktovaný ošetrojúci lekár (všeobecný lekár pre dospelých alebo geriatier), ktorý rozhodne o ďalšom postupe. Pokiaľ nie je k dispozícii lekár, je kontaktovaný príslušný RÚVZ v mieste kraja pre určenie ďalšieho postupu.
- V prípade, ak regionálny hygienik RÚVZ vysloví podozrenie z infekcie COVID-19, ale rozhodne, že chorý klient nebude prevezený do zdravotníckeho zariadenia na ďalšie odborné vyšetrenie alebo hospitalizáciu, ale vyšetrí ho tím záchranej zdravotnej služby, ktorý odoberie aj vzorky na potvrdenie/ vyvrátenie podozrenia na COVID-19, tak je v zariadení sociálnych služieb chorý klient zabezpečený v prísnej izolácii podľa odporúčaní odborného pracovníka miestne územného RÚVZ. V starostlivosti o tohto klienta sa postupuje rovnako ako v prípade bežnej respiračnej vírusovej infekcie. Izba s izolovaným pacientom je označená ako infekčná z dôvodu, aby boli zamestnanci jasne informovaní o potrebe dodržiavania režimových opatrení a bariérovej ošetrovacej techniky. (Nasadenie a odstránenie OOP v prílohe č. 3)
- Chorý klient by mal použiť rúško alebo vreckovku, ktoré sú následne bezpečne uskladnené v špeciálnej nádobe označenej ako **biohazard (biologický odpad)** alebo aspoň v 2 vreciach a samostatnej nádobe pre zhromažďovanie biologického materiálu, ktorý sa má pravidelne vynášať za prísnych podmienok, ktoré nedovolia kontaminácii okolitého prostredia mimo izbu izolovaného klienta. Následne má byť tento materiál zlikvidovaný podľa prevádzkového poriadku zariadenia, ktorý musí obsahovať postup zberu a likvidácie odpadkov z hľadiska ich charakteru (biologický, ostrý, komunálny a pod.).
- bielizeň je do pracovne prevážaná v špeciálnych uzatvárateľných nepriepustných vreciach (napr. vákuových vreciach). Manipulácia s bielizňou prebieha za použitia ochranných prostriedkov podľa prevádzkového poriadku pracovne.
- V takomto prípade sú zakázané návštevy, iba v špeciálnych prípadoch môže riaditeľ zariadenia povoliť návštevu chorého rodinou, a to v prípade zlého psychického stavu klienta alebo ak je klient v paliatívnej starostlivosti. Personál je vybavený jednorazovými pomôckami určenými pre prácu so suspektným (podozrivým) alebo s potvrdeným

ochorením COVID-19, ktoré mu v prípade, že ich nemá, zabezpečia Štátne hmotné rezervy. Personál je vzdelávaný podľa vnútorných predpisov poskytovateľa sociálnej služby a pokynov RÚVZ. Jednorazové pomôcky použité na ošetrovanie chorého klienta sú bezpečne likvidované ihneď po použití (vrátane papierových obrúskov použitých pri kašľaní, či fúkaní nosa). Ak nie sú k dispozícii jednorazové pomôcky určené pre prácu s COVID-19 a nemožno tak zaistiť dostatočnú ochranu personálu, musí byť klient v spolupráci s RÚVZ-om odoslaný sanitkou vybavenou na prevoz infekčného pacienta do zdravotníckeho zariadenia a hospitalizovaný počas celej doby infekčnosti.

- Na základe vyplnenia formulára o hlásení kontaktov môže byť nariadené izolovanie všetkých klientov, ktorí prišli s chorým klientom do kontaktu, ak tak rozhodne miestne príslušný RÚVZ. V takom prípade sa poskytovateľ riadi odporúčaním RÚVZ v manažmente ďalších klientov a pracovníkov zariadenia.

5. Manipulácia s odpadmi

- Všetok odpad, s ktorým bola osoba v styku, vrátane použitých vreckoviek, inkontinenčných podložiek a ďalších predmetov znečistených telesnými tekutinami, má byť vložený do plastových vriec na odpad a zviazaný.
- Následne má byť tento materiál zlikvidovaný podľa prevádzkového poriadku zariadenia, ktorý musí obsahovať postup zberu a likvidácie odpadkov z hľadiska ich charakteru (biologický, ostrý, komunálny a pod.). V prípade výpadku Technických služieb mesta bude odpad uskladňovaný v plechovom domčeku v areály zariadenia, ktorý bude viditeľne označený nápisom „ biologický odpad“

6. Manipulácia s bielizňou

- bielizeň je do pracovne prevážaná v nepriepustných vreciach .Manipulácia s bielizňou prebieha za použitia ochranných prostriedkov podľa prevádzkového poriadku pracovne.

Psychologické intervencie pre ukludnenie klientov, ich rodín a zamestnancov

- Vytvorenie empatického ľudského kontaktu neobťažujúcim spôsobom za účelom pomoci
- Pomôcť k vytvoreniu bezpečného priestoru a poskytnúť čo najviac možný fyzický a emočný komfort
- Praktická asistencia pri naplnení základných potrieb ,potreba informovanosti, potreba informovanosti príbuzných telefonicky a mailom
- Nesľubovať to, čo nevieme splniť
- Pomôcť ukludniť sa, znížiť stresovú reakciu, poskytnúť pocit bezpečia a dôvery
- Pomôcť ľuďom pochopiť čo sa stalo a v akom kontexte
- Identifikovať silné stránky jedinca a jeho schopnosť vyrovnáť sa so situáciou, podporiť sebavedomie zasiahnutého a jeho vieru a nádej
- Ochrániť pred takými rozhodnutiami, ktoré človek môže urobiť pod zvýšeným stresom a mohli by mať nechcené následky
- Poskytnúť človeku / klient, príbuzný, zamestnanec/ záujem a blízkosť
- Ak sa chce človek rozprávať o tom, čo sa stalo, poskytnúť mu dostatok času, byť tam preňho, a počúvať ho. Netlačiť však naňho, nepýtať sa viac informácií ako tie, čo chce človek sám povedať. Taktiež rešpektovať, ak človek nechce hovoriť vôbec
- Poskytnúť blízkosť aj v tichosti
- Načúvať druhého bez posudzovania, človeka nesmieme kritizovať ani viniť
- Prejavenie empatie a súcitu
- Získavať informácie o príbuzných a podávať ich človeku v izolácií
- Pomôcť zastaviť negatívne spôsoby vyrovnávania sa so stresom
- Motivovať človeka ku každodenným povinnostiam a rutinám, ak to situácia umožňuje
- Snažiť sa človeka spojiť s jeho blízkymi, nenechať ho o samote

Príprava na krízovú situáciu

- pripraviť zoznam zamestnancov s telefónnymi číslami (so súhlasom zamestnanca),
- ktorí vyjadria ochotu v prípade karantény v zariadení zotrvať v krízovej službe 24/7 po dobu 14 dní. Tento zoznam sa v prípade karantény odosiela na príslušné úrady a orgány resp. krízové štáby štátnej a verejnej správy ako podklad na rokovanie o zozname personálu potrebného k prevádzke sociálnej služby.
- pripraviť zoznam odporúčaného osobného vybavenia pre zamestnancov v prípade ich zotrvania v karanténe, a to najmenej na 14 dní, tento zoznam odovzdať všetkým zamestnancom (lôžkoviny, osobná hygiena...atď)
- všetci zamestnanci musia mať kontakt na riaditeľa alebo poverenú osobu, aby v prípade kontroly Políciou SR pri vstupe z/do karantény mohli vyjednávať o svojom oprávnení.
- pripraviť si plán reorganizácie činností sociálnej služby, čo bude náplňou práce pre každého zamestnanca, ktorý zostane v krízovej službe, plán redukcie základných činností, individuálneho plánovania, záznamov o poskytovaní služby...
- pripraviť si plán na presťahovanie a zlúčenie priestorov
- pripraviť si plán, kde a ako budú zamestnanci v krízovej službe nocovať, využitie matracov, gaučov, či lôžok
- vypracovať si krízový jedálny lístok, ak budeme nútení improvizovať s nedostatkom potravín
- vytvorenie zásob potravín na 3 dni
- sledovať zásoby zdravotníckeho materiálu, ochranných pomôcok a materiálu na dezinfekciu, kontaktovať dodávateľov, aby mohol byť získaný ďalší materiál
- vytvoriť zásobu transportných vakov pre prípad výpadku pohrebnej služby
- ak by neboli prijímatelia sociálnej služby s COVID 19 prevezení do zdravotníckeho zariadenia je potrebné:
 - vypracovať plán izolácie pre PSS i personál, pripraviť úplne oddelené priestory. Zabezpečiť aspoň priestor pre izoláciu aspoň 10% PSS.
 - zabezpečiť minimálne vybavenie
 - pre zabezpečenie starostlivosti o chorých PSS, je potrebné vyčleniť skupinu pracovníkov, ktorým je potrebné zabezpečiť ochranné pomôcky

Základné odporúčania v prevádzke:

- nepretržitá prevádzka za prísnych hygienických štandardov – dodržiavanie zásad respiračnej hygieny, časté umývanie rúk mydlom a vodou – všetci zamestnanci a PSS
- prísny zákaz návštev (v prípade prijímateľov v poslednej fáze ľudského života konzultovať prípadné umožnenie návštev s krajským úradom verejného zdravotníctva)
- komunikácia s rodinnými príslušníkmi a blízkymi osobami prebieha výlučne telefonicky
- uprednostnené sú aktivity v užšom kruhu, resp. individuálne
- preventívne merať každý deň teplotu všetkým PSS
- zamestnanci si po príchode do zariadenia dajú premerať telesnú teplotu bezkontaktným teplomerom, ak nejaký zamestnanec vykazuje známky ochorenia, je povinný to oznámiť vedúcemu pracovníkovi a opustiť pracovisko
- zamestnanci sú povinní v maximálnej miere si chrániť zdravie, aby neohrozovali seba a PSS
- všetci zamestnanci dostanú rúška, o ktoré sú povinní sa starať (pranie, žehlenie) a nosiť ich na pracovisku aj mimo neho
- zamestnanci, ktorí sú v priamom kontakte s PSS, dostanú gumené rukavice, ktorí sú povinní používať
- zároveň sú povinní dodržiavať hygienické zásady, najmä umývať si ruky teplou vodou a mydlom minimálne 20 sekúnd pred odchodom z domu, pri príchode do práce, po použití toalety, po prestávke a pri zmene pracovných činností, pred prípravou jedla a nápojov, pred a po konzumácií jedla a nápojov, pred odchodom z práce, pri príchode domov, po každom kontakte s inou osobou
- nie je dovoľené používanie spoločných uterákov a predmetov osobnej potreby
- potrebné vo zvýšenej miere dezinfikovať všetky povrchy a pravidelne vetrať priestory