**Wytyczne dla funkcjonowania uzdrowisk w trakcie epidemii COVID-19 w Polsce** Załącznik nr 2: Rekomendacje w zakresie zasad zachowania w uzdrowisku higieny oraz dystansu fizycznego:

1. Zasady przestrzegania w uzdrowisku higieny pracy – zalecenia dla pracowników:
2. podstawowym środkiem chroniącym przed zakażeniem jest higiena rąk;
3. należy regularnie często i dokładnie myć ręce wodą z mydłem (przez min. 40 sekund) zgodnie z instrukcją znajdującą się przy umywalkach i dezynfekować osuszone dłonie udostępnionym środkiem dezynfekcyjnym (przez min. 30 sekund);
4. bezwzględnie należy myć i/lub dezynfekować ręce: tuż po przyjściu do pracy – przed rozpoczęciem pracy, przed i po każdym kontakcie z pacjentem, przed założeniem i po zdjęciu odzieży ochronnej, przed posiłkiem, po skorzystaniu z toalety, w przypadku każdego widocznego zanieczyszczenia rąk;
5. po narażeniu na kontakt z materiałem biologicznym ręce należy bezwzględnie zdezynfekować;
6. należy przestrzegać zasad prawidłowego stosowania środków antyseptycznych: dezynfekcja rąk powinna dotyczyć rąk osuszonych, nigdy wilgotnych (ze względu na rozcieńczanie płynów dezynfekcyjnych), a jej czas nie może być krótszy niż 30 sekund;
7. należy przestrzegać zasad prawidłowego stosowania środków ochrony indywidualnej;
8. należy unikać dotykania rękoma twarzy, szczególnie okolicy ust, nosa i oczu;
9. podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką (chusteczkę należy jak najszybciej wyrzucić do zamkniętego kosza i umyć ręce);
10. przy wykonywaniu obowiązków należy przestrzegać zasady „nic poniżej łokcia” (zalecana praca bez biżuterii i zegarka);
11. należy pamiętać, by stanowisko pracy było czyste i higieniczne, w trakcie i po zakończonym dniu pracy;
12. należy pamiętać o regularnej dezynfekcji powierzchni dotykowych jak słuchawka telefonu, telefon komórkowy, długopis, pieczątka, klawiatura i myszka, terminal, włączniki świateł, powierzchnia biurka, klamki;
13. należy ograniczyć ilość rzeczy noszonych do pracy do niezbędnego minimum (należy minimalizować ślad osobisty w miejscu pracy);
14. wszystkie przedmioty osobiste używane podczas pracy (np. okulary, telefony, tablety, długopisy, itp.) powinny być dokładnie odkażone na koniec dnia pracy, bądź niezwłocznie po powrocie do domu;
15. tam, gdzie jest to możliwe, należy rozważyć pracę przy otwartych oknach (przez cały czas) lub jak najczęściej wietrzyć pomieszczenie (kilka razy dziennie);
16. należy unikać dojazdów do pracy środkami komunikacji publicznej, jeżeli istnieje taka możliwość;
17. w przypadku wystąpienia objawów chorobowych ze strony układu oddechowego (przeziębienie, kaszel, katar, gorączka) należy skontaktować się z lekarzem i nie należy zgłaszać się do pracy, a jeżeli objawy pojawią się w pracy należy bezwzględnie zastosować maseczkę zakrywającą usta i nos oraz ustalić dalsze postępowanie z przełożonym;
18. pracownik powinien niezwłocznie poinformować pracodawcę (za pośrednictwem bezpośredniego przełożonego) o podejrzeniu lub rozpoznaniu u niego zachorowania wywołanego wirusem SARS-CoV-2;
19. osoby zatrudnione przy bezpośredniej lub pośredniej obsłudze pacjentów powinny przestrzegać zasad higieny w zakresie separacji środowiska praca - dom rekomendowanych dla pracowników ochrony zdrowia.
20. Zasady zachowania w uzdrowisku dystansu fizycznego – zalecenia dla pracowników:
21. personel w kontaktach z innymi osobami (współpracownicy, pacjenci lub klienci) zobowiązany jest przy realizacji wszystkich obowiązków, o ile to możliwe, zachować bezpieczną odległość od rozmówcy, pacjenta, klienta (zalecane 2 metry);
22. w szczególności należy zachować odległość powyżej 1 metra od osób z objawami chorobowymi ze strony układu oddechowego (kaszel, kichanie, objawy przeziębienia);
23. do niezbędnego minimum należy ograniczać czas korzystania przez pracowników z przestrzeni wspólnych (np. szatnia, pomieszczenie socjalne, stołówka pracownicza, itp.) oraz unikać wspólnego korzystania z tych przestrzeni w tym samym czasie (np. przez korzystanie z przerw w różnych godzinach);
24. należy unikać, o ile to możliwe ze względu na charakter wykonywanych czynności, przebywania w tym samym pomieszczeniu z innym pracownikiem lub pacjentem powyżej 15 minut; osoby pracujące lub przebywające w jednym pomieszczeniu powinny zachować, o ile to możliwe, dystans co najmniej 1,5 metra (zalecane 2 metry);
25. do niezbędnego minimum należy ograniczyć czas kontaktu pracowników w przypadku pracy zmianowej albo całkowicie zrezygnować z takiego kontaktu (preferowana wymiana informacji przez telefon, drogą elektroniczną lub na piśmie);
26. osoby, które mogą pracować w trybie pracy zdalnej albo telepracy powinny zostać upoważnione do wykonywania obowiązków w takim trybie;
27. w kontaktach interpersonalnych należy unikać wzajemnego dotykania (podawania rąk, przytulania, całowania przy powitaniu lub pożegnaniu, itp.);
28. należy zrezygnować z wzajemnego przygotowywania posiłków czy napojów;
29. należy ograniczyć organizowanie bezpośrednich spotkań i narad wewnętrznych; o ile spotkanie są niezbędne, powinny być przeprowadzone przy otwartych oknach z zachowaniem rekomendowanych przez służby sanitarne odległości pomiędzy osobami (minimum 1,5 metra, zalecane 2 metry);
30. odprawy medyczne, spotkania organizacyjne i konsultacje pomiędzy pracownikami powinny odbywać się w formie telekomunikacji (preferowany kontakt telefoniczny i mailowy oraz narady zdalne);
31. polecenia, ustalenia i raporty zaleca się przekazywać, o ile to możliwe, telefonicznie lub drogą elektroniczną;
32. należy ograniczyć do niezbędnego minimum obieg dokumentów papierowych;
33. należy promować wśród pacjentów i klientów załatwianie spraw z wykorzystaniem telefonu i poczty elektronicznej;
34. w wizytach lub obchodach lekarskich i pielęgniarskich oraz przy realizacji innych świadczeń (przyjęcia do oddziału, udzielanie informacji, procedury medyczne, zabiegowe i inne) powinna uczestniczyć minimalna liczba personelu, wyłącznie niezbędna do wykonania czynności;
35. zlecenia lekarskie i procedury pielęgniarskie powinny być realizowane w sposób ograniczający do minimum ilość wejść personelu do pokoju pacjenta lub pacjenta do dyżurek i gabinetów zabiegowych oraz w sposób ograniczający do minimum czas kontaktu personelu z pacjentem;
36. należy rozważyć wprowadzenie, do odwołania, zakazu udziału pracowników w kursach, szkoleniach i konferencjach (za wyjątkiem szkoleń online i e-lerningowych);
37. należy zalecać pracownikom ograniczanie udziału w wydarzeniach grupowych oraz wyjazdy do miejsc, w których istnieje podwyższone ryzyko nabycia zakażenia;
38. także poza pracą pracownicy powinni unikać kontaktu z osobami, u których występują objawy choroby układu oddechowego (należy przy tym pamiętać, że u części osób, szczególnie u dzieci i osób młodych, zakażenie SARS-CoV-2 może być skąpoobjawowe lub bezobjawowe);
39. szczególną troską należy otoczyć pracowników z grup bardziej narażonych na zakażenie wirusem SARS-CoV-2 – jeśli to możliwe nie należy angażować w bezpośredni kontakt z pacjentami i klientami osób powyżej 60.r.ż oraz przewlekle chorych.
40. Zasady zapewnienia pacjentom dystansu fizycznego w uzdrowisku:
41. do niezbędnego minimum należy ograniczyć czas przyjęcia pacjentów do ZLU;
42. należy rozważyć rezygnację z organizowania zebrań informacyjnych i grupowych zajęć edukacyjnych na rzecz edukacji przeprowadzanej indywidualnie, w tym w formie udostępniania ulotek, plakatów, materiałów informacyjnych lub filmów instruktażowych;
43. konieczne jest egzekwowanie wymogu utrzymania co najmniej 1,5 metra (zalecane 2 metry) odległości między osobami przebywającymi w poczekalniach lub miejscach wypoczynku; w tym celu należy w tych miejscach rozstawić krzesła, fotele lub siedziska w odpowiedniej odległości, a na siedziskach wieloosobowych wyznaczyć i oznakować miejsca, które mogą być zajmowane;
44. do niezbędnego minimum należy ograniczać czas korzystania przez pacjentów z przestrzeni wspólnych w tym samym czasie (np. poczekalnie, ZPL, pomieszczenia zabiegowe, sale gimnastyczne, wypoczywalnie, recepcje, jadalnie, korytarze, itp.) m.in. przez:

* ograniczenie liczby zabiegów planowanych w tym samym czasie w jednym pomieszczeniu ZPL;
* wydłużenie czasu przerw między planowanymi zabiegami;
* zalecenie pacjentom punktualnego zgłaszania się na zabieg i wyłącznie o wyznaczonej godzinie – bez zbędnego oczekiwania i gromadzenia się w poczekalni;
* zalecanie pacjentom wypoczynku po zabiegach w pokojach zakwaterowania, a nie w częściach wspólnych lub wypoczywalniach;

1. należy zapewnić dystans fizyczny między pacjentami w trakcie spożywania posiłków na jadalni co najmniej 1,5 metra oraz ograniczyć liczbę osób jednoczasowo przebywających na jadalni przez wprowadzenie kilku tur wydawania posiłków;
2. należy zapewnić dystans fizyczny między pacjentami podczas ćwiczeń grupowych i innych zajęć grupowych co najmniej 2 metry;
3. należy zachęcać pacjentów do kontaktu z personelem oddziału za pomocą telefonu udostępnionego w pokoju (domofonu) lub przez własny telefon komórkowy;
4. należy zachęcać pacjentów do zdalnego załatwiania różnych spraw z wykorzystaniem telefonu i poczty elektronicznej;
5. w kontaktach interpersonalnych pacjenci powinni unikać wzajemnego dotykania (podawania rąk, przytulania, całowania przy powitaniu, itp.);
6. należy rozważyć wprowadzenie – do odwołania:

* zakazu korzystania przez pacjentów z przepustek;
* zakazu samowolnego opuszczania przez pacjentów obiektu i / lub zakazu opuszczania przez pacjentów obiektu w celach innych, niż poprawa stanu zdrowia (spacer lub ćwiczenia na świeżym powietrzu);
* zakazu uczestniczenia przez pacjentów w wydarzeniach o charakterze zbiorowym (spotkania, zebrania, koncerty, wycieczki, itp.);
* zakazu odwiedzania się w pokojach;
* bezwzględnego zakazu przebywania w pokojach osób postronnych, nie zakwaterowanych w obiekcie.

1. Zasady przestrzegania w uzdrowisku higieny – zalecenia dla pacjentów:
2. podstawowym środkiem chroniącym przed zakażeniem jest higiena rąk (częste mycie wodą z mydłem lub dezynfekcja środkiem na bazie alkoholu);
3. należy zachęcać pacjentów do częstego mycia rąk, w szczególności po zabrudzeniu rąk, przed i po zabiegach, przed jedzeniem, przed i po kontakcie dotykowym z innymi osobami (przy czym kontakt taki powinien być ograniczony do minimum), po skorzystaniu z toalety oraz po kichnięciu i kasłaniu;
4. o ile nie będzie przeciwwskazań medycznych pacjent powinien mieć założoną własną maskę (higieniczną lub jednorazową) podczas kontaktu z personelem oraz korzystania z przestrzeni wspólnych w tym samym czasie (np. poczekalnie, recepcja, pomieszczenia zabiegowe – z wyjątkiem zabiegów kąpielowych, inhalacji i krenoterapii, sale gimnastyczne – z wyjątkiem ćwiczeń wysiłkowych, wypoczywalnie, tarasy wypoczynkowe, korytarze, jadalnia – poza czasem spożywania posiłków);
5. podczas przebywania w pokoju zakwaterowania pacjent nie musi zakładać maseczki, natomiast – powinien bezwzględnie zasłaniać usta i nos podczas przebywania poza pokojem, w szczególności w przypadku kontaktu z personelem;
6. pacjent powinien unikać dotykania rękoma twarzy, szczególnie okolicy ust, nosa i oczu oraz unikać dotykania ewentualnie stosowanej maseczki;
7. pacjent powinien ograniczyć ilość rzeczy zabieranych na zabiegi do niezbędnego minimum (zakazane powinno być używanie w trakcie zabiegów telefonu komórkowego);
8. pacjent powinien niezwłocznie zgłosić personelowi medycznemu (najlepiej telefonicznie) zaobserwowanie u siebie lub współlokatora objawów chorobowych ze strony układu oddechowego (przeziębienie, kaszel, katar, gorączka);
9. podczas kaszlu i kichania pacjent powinien zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką (chusteczkę powinien jak najszybciej wyrzucić do zamkniętego kosza i umyć ręce);
10. ile nie ma przeciwwskazań zdrowotnych pacjent powinien wietrzyć kilkukrotnie w ciągu dnia pokój, w którym jest zakwaterowany.