



International  
Labour  
Organization



- ▶ უსაფრთხო დაბრუნება სამუშაო ადგილზე  
დამსაქმებელთა სახელმძღვანელო COVID  
19-ის პრევენციისთვის

საავტორო უფლება © შრომის საერთაშორისო ორგანიზაცია, 2020

პირველი გამოცემა, 2020



წინამდებარე დოკუმენტი წარმოადგენს ღია წყაროს, რომელიც ვრცელდება მომიჯნავე უფლებების შესახებ არსებული (Creative Commons Attribution 4.0) სერთაშორისო ლიცენზიის უფლებამოსილებით (International License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)). მომხმარებელს შეუძლია მასალის გამოიყენება, გაზიარება და ადაპტირება, როგორც მითითებულია აღნიშნული ლიცენზირების პირობებში. შსო მკაფიოდ უნდა იქნას მოხსენიებული, როგორც ორიგინალი ნაშრომის ავტორი. შსო-ს ემბლემის გამოყენება დაუშვებელია მომხმარებლის მიერ.

თარგმანი - წინამდებარე ნაშრომის თარგმნის შემთხვევაში, მიუთითეთ შემდეგი: მოცემული თარგმანი არ შესრულებულა შსო-ს მიერ და არ წარმოადგენს შსო-ს ოფიციალურ ნათარგმნ მასალას. შსო არ არის პასუხისმგებელი წინამდებარე თარგმანის შინაარსის სიზუსტეში.

ადაპტირება - წინამდებარე ნაშრომის ადაპტირების შემთხვევაში, მიუთითეთ შემდეგი: მოცემული ორიგინლი დოკუმენტის ადაპტაცია არ განხორციელებულა შსო-ს მიერ. ადაპტირებული ვერსიაში გამოხატული ხედვებისა და მოსაზრებების შესახებ პასუხისმგებლობა სრულად ეკისრება ავტორს ან ავტორებს.

---

უსაფრთხო დაბრუნება სამუშაო ადგილზე: დამსაქმებელთა სახელმძღვანელო COVID 19-ის პრევენციისთვის

ჟენევა: შრომის საერთაშორისო ორგანიზაცია, 2020

ISBN 978-92-2-032220-8 (web PDF)

ხელმისაწვდომია ფრანგულ და ესპანურ ენებზე: ფრანგული - 978-92-2-032222-2 (web PDF); ესპანური: ISBN 978-92-2-032224-6 (web PDF)

---

შრომის საერთაშორისო ორგანიზაციის პუბლიკაციები შეესაბამება საავტორო უფლებათა უნივერსალური კონვენციის მე-2 პროტოკოლს. მასალაში გამოთქმული მოსაზრება რომელიმე ქვეყნის, მისი ტერიტორიული ერთეულის თუ სხვა... არ გამოხატავს შსო-ს, როგორც ორგანიზაციის დამოკიდებულებას.

ნებისმიერი პასუხისმგებლობა გამოთქმულ მოსაზრებებთან დაკავშირებით, ეკისრება მხოლოდ და მხოლოდ ავტორს.

კონკრეტული მითითებული ფირმების, პროდუქციის თუ პროცესის გამოყენება მასალაში, არ ეკუთვნის შსო-ს, როგორც ორგანიზაციას.

ინფორმაცია შსო-ს პუბლიკაციებისა და მასალაბის შესახებ იხილეთ მითითებულ ბმულზე: [www.ilo.org/publns](http://www.ilo.org/publns).

შექმნილია შვეიცარიაში

დაბეჭდილია შრომის საერთაშორისო ორგანიზაციის მიერ - ჟენევა, შვეიცარია

პასუხისმგებლობა: წინამდებარე ნაშრომში გამოთქმული ნებისმიერი მოსაზრება არის მხოლოდ და მხოლოდ ავტორთა პასუხისმგებლობა და არ გამოხატავს, შრომის საერთაშორისო ორგანიზაციის მოსაზრებებს. კონკრეტული მითითებული ფირმების, პროდუქციის თუ პროცესის გამოყენება მასალაში, არ ეკუთვნის უსო-ს, როგორც ორგანიზ



# სარჩევი

---

<b>1. სახელმძღვანელოს მიზანი .....</b>	<b>2</b>
<b>2. ზოგადი მოსაზრებები, ინფორმაცია და ცნობადობის ამაღლება.....</b>	<b>3</b>
<b>3. ჰიგიენური წესები .....</b>	<b>4</b>
პერსონალური ჰიგიენა .....	4
რესპირატორული ჰიგიენა.....	4
სამუშაო ადგილის, ინსტრუმენტებისა და შენობის დასუფთავება.....	4
ვენტილაცია .....	5
პერსონალური დამცავი საშუალებები.....	5
<b>4. რა უნდა გავითვალისწინოთ: სახლიდან სამუშაო ადგილზე წასვლისას.....</b>	<b>8</b>
სახლის დატოვებამდე.....	8
ტრანსპორტირება სამსახურამდე და უკან.....	8
<b>5. რა უნდა გავითვალისწინოთ: სამუშაო ადგილზე შესვლამდე.....</b>	<b>9</b>
<b>სიმპტომური სკრინინგი</b> (მაგ: ტემპერატურის კონტროლი) .....	9
შესასვლელებისა და გასასვლელების რეგისტრირება .....	9
თავშეყრის აკრძალვა შესასვლელებსა და გასასვლელებთან.....	10
ჰიგიენური წესების დამკვიდრება.....	10
<b>6. რა უნდა გავითვალისწინოთ: სამუშაო ადგილზე.....</b>	<b>11</b>
გამოსაცვლელი ოთახები .....	11
საპირფარეშო ადგილები.....	11
სასადილო და დასასვენებელი ადგილები.....	11
სამუშაო ადგილი ორგანიზება და პროდუქციის ხაზი .....	12
სამუშაო აღჭურვილობები.....	12
საკონტაქტო მონაცემების რეგისტრირება .....	12
შიდა გავრცელება.....	13
შეხვედრები და მოვლინებები.....	13
<b>7. რა უნდა გავითვალისწინოთ: სამუშაო ადგილის დატოვება.....</b>	<b>14</b>
<b>8. მომწოდებლებთან და მომხმარებლებთან ურთიერთობა.....</b>	<b>14</b>
მომწოდებლები და ადგილზე მიწოდება .....	14
მომხმარებლები .....	15
<b>9. დაუცველი ჯგუფები.....</b>	<b>16</b>
<b>10. დასაქმებულთა ფსიქოლოგიური განწყობა COVID 19-ის პანდემიის დროს .....</b>	<b>16</b>
პანდემიის ზეგავლენა დასაქმებულთა კეთილდღეობაზე.....	16
დასაქმებულთა საჭიროებებზე მორგებული დახმარება .....	17
<b>11. რა უნდა გავაკეთოთ თუკი დასაქმებულს გამოუვლინდება COVID 19-ის სიმპტომები სამუშაო</b>	

ადგილზე? .....19

გამოყენებული წყაროები ..... 20

## 1. სახელმძღვანელოს მიზანი

---

წინამდებარე სახელმძღვანელო შედგება შრომისა და ჯანმრთელობის უსაფრთხოების რეკომენდაციებისაგან COVID 19-ის პრევენციისთვის და ემყარება მსოფლიოს სხვადასხვა ორგანიზაციათა მიერ შემუშავებულ მასალებს, მათ შორის: „ზოგადი სახელმძღვანელო COVID 19-ის პრევენციისთვის სამუშაო ადგილზე“, რომელიც მოამზადეს ბელგიის სოციალურმა პარტნიორებმა და მთავრობის ექსპერტებმა ერთობლივად. გარდა ამისა, მასალა მოიცავს სხვა ორგანიზაციების მიერ შემუშავებულ ინსტრუქტაჟს, ესენია: NZ, IBEC, არგენტინის მრეწველობის გაერთიანება, ჩილეს სამშენებლო პალატა, გუაიაკილის სავაჭრო-სამრეწველო პალატა, გვატემალის სოფლის მეურნეობის პალატა და სხვა. სახელმძღვანელოში, ასევე გამოყენებულია მასალები ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის საინფორმაციო ბაზიდან.

ნაშრომის მიზანია დამსაქმებლებს გადასცეს ის ზოგადი მითითებები და რეკომენდაციები, რომელიც უნდა განახორციელონ სამუშაო ადგილზე COVID-19-თან საბრძოლველად დასაქმებულების უსაფრთხოდ დაბრუნების მიზნით. გარდა ამისა, სახელმძღვანელო გვამლევს რჩევებსაც დასაქმებულთა ფსიქოლოგიური მდგომარეობის დაცვის შესახებ არსებული პანდემიის პირობებში.

COVID 19-ის ვაქცინისა და სამკურნალო პრეპარატის შემუშავებამდე ვირუსი დიდი ალბათობით გააგრძელებს ცირკულირებას ჩვენს საზოგადოებაში. ფიზიკური დისტანცირების, ჰიგიენური და სხვა პრევენციული საშუალებები უზრუნველყოფილი უნდა იყოს სამუშაო ადგილებზე. პრევენციული ქმედებები აუცილებელია დასაქმებულთა უსაფრთხოდ დასაბუნებლად და ბიზნეს აქტივობების ეტაპობრივი გახსნისთვის. მოცემული სახელმძღვანელო სასრგებლოა იმ კომპანიებისთვისაც, რომლებიც აგრძელებენ ოპერირებას კრიზისი პერიოდში, თუმცა ამ ეტაპზე მაინც ესაჭიროებათ შრომისა და ჯანმრთელობის უსაფრთხოებისთვის აუცილებელი დამატებითი დამცავი თუ პრევენციული საშუალებები. ყველა საწარმომ, განურჩევლად მისი ზომისა თუ სექტორისა, სასურველია მიიღოს ეს რეკომენდაციები ადამიანთა ჯანმრთელობის დასაცავად, რაც თავიდან ააცალიბეს ბიზნესს უარყოფით ზეგავლენასაც.

როგორც ეპიდემიოლოგიური სიტუაცია, ისე ჯანმრთელობისა და შრომის უსაფრთხოების სახელმძღვანელო პრინციპები, სისტემები თუ რეგულაციები განსახვავებულია სხვადასხვა ქვეყნებში. სწორედ ამიტომ, საერთო ინსტრუმენტი უნდა განხორციელდეს ზოგადი ინსტრუმენტის ადაპტაცია ეროვნული მდგომარეობის მიხედვით. მეტიც, აუცილებელია მისი მოდიფიცირებაც სექტორულ კონტექსტში.

## 2. ზოგადი მოსაზრებები, ინფორმაცია და ცნობადობის ზრდა

---

პრევენციული და დამცავი ღონისძიებების გატარება მოითხოვს გარკვეულ ცვლილებებს სამუშაო პროცესებსა თუ პრაქტიკაში. გარდამავალი ეტაპის შესარბილებლად, განიხილეთ **შესამსუბუქებელი ეტაპობრივი ღონისძიებების გატარება** (მაგ: პრდუქტის ან აქტივობათა შემცირებული რაოდენობა) ლოგისტიკური და პროცესუალური ნაკადის გამარტივებისთვის სამუშაოზე დაბრუნების პირველ პერიოდში მაინც.

განსაზღვრეთ, თუ რომელი თანამშრომლები უნდა დაბრუნდნენ პირველად. სავარაუდოა, რომ უმეტესი კომპანიები ვერ შეძლებენ ერთდროულად ყველა თანამშრომლის დაბრუნებას. კომპანიამ უნდა გადაწყვიტოს, თუ რომელი დასაქმებული, დეპარტამენტი, ჯგუფი თუ განყოფილება შედის სამსახურში პირველი, სწორედ ბიზნესის საჭიროებიდან გამომდინარე. გარდა ამისა, გასათვალისწინებელია არსებული შეზღუდვები და მათთან შესაბამისობის უზრუნველყოფა. **დასაქმებულები, რომელთაც შეუძლიათ დისტანციური ფორმატით მუშაობა უნდა დარჩნენ სახლში.** მეტიც, შესაძლოა მოქნილი სამუშაო საათები და ცვლების დაშვება, რათა თავიდან ავიცილოთ ადამიანების ერთად თავმოყრა სამუშაო ადგილზე. აღნიშნული პროცესისთვის კომპანიებმა უნდა დაასაბუთონ ბიზნესის ლეგიტიმური მიზეზები და უზრუნველყონ დისკრიმინაციის გამომრციხველი მტკიცებულება შერჩევის კრიტერიუმებთან დაკავშირებით.

განაახლეთ ჯანმრთელობისა და უსაფრთხოების **რისკის შეფასება** (COVID-19-ის პრევენციის საჭიროებასთან მიმართებაში) და მიეცით სისტემატური ხასიათი ინფიცირების რისკის შეფასების პროცესს სამუშაო ადგილზე. ასევე, განსაზღვრეთ შესაბამისი კონტროლის მექანიზმები/ღონისძიებები. აუცილებლად უნდა გაითვალისწინოთ საკონტროლო ღონისძიებათა იერარქია.

**მოამზადეთ დასაქმებულთათვის სამუშაო ადგილი.** განსაკუთრებული ყურადღება მიაქციეთ სამუშაო ადგილის განლაგებას და განახროცილეთ ცვლილებები ისე, რომ ფიზიკური დისტანცია დაცული იყოს. უზრუნველყავით გეგმა სისტემატური დასუფთავებისა და სამუშაო ადგილისა თუ ინსტრუმენტების სადეზინფექციო საშუალებებით დამუშავებისთვის. გარდა ამისა, სასურველია სადეზინფექციო და სხვა დამცავი საშუალებების მარაგის უზრუნველყოფაც (მაგ: პირბადე და ხელთათმანი).

**დიად ესაუბრეთ დასაქმებულებს** (და/ან პროფ. კავშირებს როცა საჭიროა). განსაკუთრებით უზრუნველყავით შრომისა და ჯანმრთელობის უსაფრთხოების წარმომადგენლების ან უსაფრთხოების კომიტეტის ჩართულობა დაგეგმარების, დანერგვისა და პრევენციული თუ დამცავი ღონისძიებების განსაზღვრის პროცესში. დასაქმებულებს უდიდესი და უმნიშვნელოვანესი წილის შეტანა შეუძლიათ რისკების იდენტიფიცირებისა, მათი შეფასებისა თუ გადაწყვეტის საკითხებში. გარდა ამისა, რიგი ცვლილებები, როგორცაა მაგ: სამუშაოს შესრულების დისტანციური ფორმატისა და ცვლების შესახებ, შესაძლოა განიხილოთ პროფ. კავშირებთან ერთად ან ინდივიდუალურად.



**ჩართეთ პროცესში ექსპერტები.** „სამუშაო ადგილზე დაბრუნების“ გეგმის და პრევენციული თუ საკონტროლო ღონისძიებების შემუშავების პროცესში გაითვალისწინეთ ექსპერტების (შიდა ან გარე ექსპერტთა) მოსაზრებები (პრევენციისა თუ შრომისა და ჯანმრთელობის უსაფრთხოების გარე მომსახურება).

**ჯანდაცვისა და შრომის უწყებათა რეკომენდაციებისა და მოთხოვნების მუდმივი მონიტორინგი.** ეპიდემიოლოგიური სიტუაცია იცვლება და ცოდნა Covid 19 ვირუსის შესახებ გარკვეულწილად იზრდება, შესაბამისად შეიძლება შეიცვალოს ის მოთხოვნები და რეკომენდაციებიც, რომელიც აუცილებლად უნდა აისახოს სამუშაო ადგილისა და პრაქტიკის პოლიტიკაში. **თვალყური მიადევნეთ ადგილობრივ კანონებსა თუ რეგულაციებს** (მაგ: შენობაში ადამიანთა მაქსიმუმი დასაშვები რაოდენობა ან მომხმარებელი, შეხვედრების აკრძალვა, დაშვებული ეკონომიკური საქმიანობები და ა.შ.)

**მომზადეთ დასაქმებულები** COVID 19-ის შესახებ. ეს საკითხებია სიმპტომები, ინდივიდუალური დაცვის წესები, არსებული შეზღუდვები (მაგ: ტრანსპორტით გადაადგილების შეზღუდვა), ფიზიკური დისტანცია. გარდა ამისა, მიეცით ინფორმაცია კომპანიის პოლიტიკის, პროცესებისა და პრაქტიკის შესახებ, რომელიც უკავშირდება COVID 19-ს. დაარეგისტრირეთ ის დასაქმებულები, რომლებიც მონაწილეობას ღებულობდნენ საინფორმაციო სესიებში ან ტრენინგებში, რათა დარწმუნდეთ, რომ ყველა თანამშრომელი ესწრებოდა და ფლობს საჭირო ინფორმაციას.

უზრუნველყავით, რომ **დასაქმებულები კარგად არიან ინფორმირებულნი კომპანიის „სამუშაო ადგილზე დაბრუნების“ გეგმასა და პროცედურების შესახებ.** მეტიც, დარწმუნდით, რომ თქვენმა დასაქმებულებმა, ვიზიტორებმა და მომხმარებლებმა იციან კონკრეტულად ვის მიმართონ კომპანიაში თუკი მათ აქვთ COVID-19-თან დაკავშირებული შეკითხვები. გადადგით ნაბიჯები **დასაქმებულების ფსიქოლოგიური მდგომარეობის** გასაუმჯობესებლად სხვადასხვა გარემოებების გათვალისწინებით.

შესაძლოა ადგილი ქონდეს ე.წ. „დე-რისკის“ ტენდენციას, როდესაც ადამიანები ეგუებიან სამუშაო ადგილზე დაბრუნებას. სწორედ ამიტომ, მენეჯერებმა **მუდმივად უნდა აღნიშნონ არსებული მოთხოვნებისა და პრევენციული თუ დამცავი ღონისძიებების შესახებ, დასაქმებულთა ჯანმრთელობის მდგომარეობის უზრუნველსაყოფად.**

### 3. ჰიგიენური წესები

#### პერსონალური ჰიგიენა

##### ხელის დაბანა

ხელის ჰიგიენა ძალიან მნიშვნელოვანია COVID 19-ის გავრცელების პრევენციისთვის. უზრუნველყავით, რომ დასაქმებულებს აქვთ ხელის რეგულარულად დაბანისთვის განკუთვნილი ადგილები, საპონი და წყალი.

მომარაგეთ სველი წერტილები ხელის შესამშრალელებელი ხელსახოცებით (და არა პირსახოცები ან ხელის ელექტრო საშრობები).

შეახსენეთ დასაქმებულებს, რომ ხშირად დაიბანონ ხელები საპნით და წყლით **სულ მცირე 20 წამის** განმავლობაში, განსაკუთრებით სამუშაო ადგილზე მისვლისას, საპირფარეშოს გამოყენებამდე და გამოყენების შემდეგ, დახველების ან დაცემინების შემდეგ, საკვების მიღებამდე და მიღების შემდეგ.

განათავსეთ პოსტერები და ნიშნები ხელის სწორად დაბანის ილუსტრირებისთვის. ყველზე ეფექტურია კაშკაშა და მკაფიო ინფოგრაფიკები მცირე ტექსტით.

უზრუნველყავით ალკოჰოლის შემცველი ხელის სადეზინფექციო საშუალებები (60-80% ალკოჰოლის შემცველობით) სამუშაო ადგილებზე იქ, სადაც შეუძლებელია ხელის დაბანა საპნითა და წყლით.

მიუთითეთ დასაქმებულებს, რომ თავიდან აიცილონ იმ ნივთებსა და ზედაპირებზე შეხება, რომელთაც სხვა ადამიანები უკვე შეეხნენ (მაგ: კარის სახელური) და დაიბანონ ხელი კონტაქტისთანავე.

#### რესპირატორული ჰიგიენა

შეახსენეთ დასაქმებულებს, რომ დაცემინებისას ან დახველებისას სახეზე მიიფარონ ერთჯერადი ხელსახოცი ან იდაყვი და გამოყენებული ერთჯერადი ხელსახოცი კი გადაადგონ ურნაში;

უზრუნველყავით მშრალი ქაღალდის ხელსახოცები და სპეციფიკური ურნები, რომლებიც უნდა განადგურდეს. საუკეთესოა უკონტაქტო ურნები.

განათავსეთ პოსტერები და ნიშნები, რომელიც შეახსენებს დასაქმებულებს, რომ თავი შეიკავონ სახეზე, ცხვირზე და პირზე ხელის შეხებისაგან.

სადაც შესაძლებელია გამოიყენონ პირბადეები.

#### სამუშაო ადგილების, აღჭურვილობისა და სამუშაო სივრცის მოვლა

შეადგინეთ დასუფთავების ყოველდღიური პროტოკოლი და უზრუნველყავით, რომ სამუშაო ადგილი, სამუშაო იარაღები და მთლიანად სივრცე სუფთა და მოწესრიგებულია.

შექმენით ჯგუფი საგნების სანიტარული დამუშავებისთვის. აღნიშნულ ჯგუფს უნდა ქონდეს შესაბამისი საშუალებები, გავლილი სწავლება და პერსონალური დაცვის საშუალებები საჭირო დავალებათა განსახორციელებლად.

აღრიცხეთ ყველა სამუშაო, რომელიც დაკავშირებულია დასუფთავებასთან.

სამუშაო ადგილების დასუფთავებისა და დამუშავების დროს ყურადღება მიაქციეთ იმ ადგილებს, სადაც ყველაზე მაღალია შეხების მაჩვენებელი. ესენია: სასადილო სივრცეები, გამოსაცვლელი ოთახები, კორიდორები, მოსაწევი ადგილები, საერთო მაგიდები და დაფები, მოლარე-ოპერატორების აპარატები, ფანჯრისა და კარის სახელურები, სინათლის ჩამოთველები, ლიფტის ღილაკები, საპირფარეშოს კარი, ხელსაბანი ნიჟარის ონკანები, საპნის დისპენსერები, კონტროლ-პანელები და სხვადასხვა მოწყობილობებისა და ტექნიკის ღილაკები, მაგ: პრინტერი და ა.შ.

<sup>1</sup> According to **WHO guidance**, an effective alcohol-based hand rub product should contain between 60% and 80% of alcohol and its efficacy should be proven according to the European Norm 1500 or the standards of the ASTM International (formerly, the American Society for Testing and Materials)

შემცირეთ ყველაზე ხშირად შეხებადი ადგილები. მაგალითად:

- ოფისის შიდა კარების ღიად დატოვება ხშირად შეხებადი ადგილების შემცირების მიზნით (გაითვალისწინეთ, რომ ზოგიერთი შესაძლოა იყოს სახანძრო გასასვლელიც).
- სცადეთ, მონახოთ ისეთი შესაძლებლობა, რომ კარადის და სხვა ინვეტენტარის კარის გაღება მოხდეს კონტაქტის გარეშე (მაგ: ნახევრად ღიად დატოვით საპირფარეშოს კარი).
- ურჩიეთ პერსონალს თავი შეიკავონ საერთო ნივთებით სარგებლობისგან, მაგ: კალმები, საკანცელარიო ნივთები, ლამბაქები, თეფშები, დანა-ჩანგალი და სხვ.
- აალაგეთ ჟურნალ-გაზეთები მისაღები და სასადილო არეალებიდან.

მოაწყეთ დამატებითი კუთხე სხვადასხვა სადეზინფექციო მასალის განსათავსებლად (მაგ: ალკოჰოლის შემცველი ხელსახოცები) სამუშაო ადგილზე, რითიც ისარგებლებს პერსონალი საკუთარი ნივთების გასაწმენდად.

უზრუნველყავით კარგი და ხარისხიანი სადეზინფექციო აგენტები/საშუალებები სამუშაო ადგილზე.

#### 📌 გრაფა 1.

##### თქვენი დაწესებულების დამუშავება – დაავადებათა პრევენციისა და კონტროლის ცენტრი

- X გამოიყენეთ ერთჯერადი ხელთათმანი დეზინფექციისა და დასუფთავების დროს.
- X ზედაპირები ჯერ საპნითა და წყლით გაწმინდეთ, შემდეგ კი დაამუშავეთ სპეციალური ხსნარით.
- X რეკომენდირებულია სადეზინფექციო საშუალებების გამოყენება SARS-CoV-2-ის საწინააღმდეგოდ. მიყევით იარაღებზე მოცემულ მითითებებს პროდუქტის ეფექტურად გამოყენების მიზნით. შესაძლებელია გამოიყენოთ ალკოჰოლის სულ მცირე 70% -ის შემცველობის ხსნარებიც.
- X გამოიყენეთ ალკოჰოლის შემცველი ხელსახოცები ან საფრქვევები განსაკუთრებით მაღალი შემხებლობის ელექტრო-ხელსაწყოების/მოწყობილობების ზედაპირების დამუშავების დროს.

Source: Centers for Disease Control and Prevention, [Cleaning and Disinfecting Your Facility](#)

## ვენტილაცია

სამუშაო ადგილის ვენტილაცია მექანიკური ან ბუნებრივი გზით მუდმივად უნდა ხდებოდეს (ცვლებს შორის, მთელი დღის განმავლობაში). მაგალითად, შენობებში, სადაც მექანიკური ვენტილაციაა ჩართეთ სავენტილაციო საშუალებები ნომინალურ სიჩქარეზე მინიმუმ 2 საათით ადრე სამუშაო დროის დაწყებამდე, ხოლო დაბალ სიჩქარეზე სამუშაო დროისა და შენობის გამოყენების დასრულების შემდეგ.

საპირფარეშების ვენტალიაც უნდა ხდებოდეს 24/7-ზე რეჟიმით. შენობით მოსარგებლე ადამიანებს

მიეცით მითითებები საპირფარეშოს სწორი გამოყენებისთვის.

უზრუნველყავით, რომ სავენტილაციო სისტემა ფუნქციონირებდეს გარე კვების რეჟიმით.

ხშირად გააღეთ ფანჯრები მექანიკური ვენტილაციის სისტემის მქონე შენობებშიც.

არ გამოიყენოთ ინდივიდუალური ვენტილატორი, რომელიც რეალურად ხელს უწყობს ვირუსის გავრცელებას.

## **პერსონალური დაცვის საშუალებები**

პერსონალური დაცვის საშუალება მოიცავს ქირურგიულ და რესპირატორულ პირბადეს, ერთჯერად ხელთათმანს, თვალის დამცავ ან ერთჯერად საფარს. არასამედიცინო პირბადე არ განიხილება, როგორც პირადი დამცავი საშუალება, მაგრამ მას შეუძლია COVID 19-ის გავრცელების პრევენცია, განსაკუთრებით ხველების დროს.

თვალი ადევნეთ ეროვნული ან ადგილობრივი უწყებების ოფიციალურ მითითებებს პერსონალური დამცავი საშუალებების სავალდებულო თუ რეკომენდირებულ გამოყენებასთან დაკავშირებით. მაგალითად, არსებობს პირბადეები, რომლებიც სულ სხვადასხვა მიზნებისთვის გამოიყენება. ეს დამოკიდებულია კონკრეტულ სამუშაოსა თუ დავალებაზე, ლოკაციაზე, დასაქმებულთა რისკების შეფასებაზე, ვირუსის გავრცელებაზე და ა.შ.

ზოგადად, საფრთხეთა კონტროლის იერარქიის მიხედვით, კოლექტიური დამცავი საშუალებებს (პლასტიკური პანელების ინსტალაცია დასაქმებულთათვის, სამუშაო ადგილების განცალკევება ფიზიკური დისტანცირებისთვის) გააჩნიათ პრიორიტეტი პერსონალურ დამცავ საშუალებებთან შედარებით. ხშირად რეკომენდირებულია სახის დამცავი ფარი, როგორც პრევენციის დამატებითი ღონისძიება იმ სიტუაციებში, სადაც ფიზიკური დისტანცირების წესები ზედმიწევნით ვერ სრულდება.

სახის ნიღბები უმეტესწილად იმ ადამიანთათვისაა რეკომენდირებული, რომლებსაც ეწყებათ COVID 19-ის სიმპტომები და ასევე, იმ დასაქმებულთათვის, ვისაც ასეთ ადამიანთან უხდება კონტაქტი.

ნებისმიერი სახეობის ნიღბისთვის აუცილებელი პირობაა მისი სწორი გამოყენებისა და განადგურების წესები ვირუსის გავრცელების პრევენციისთვის. თუკი დამსაქმებელი მოითხოვს დასაქმებულებისგან ნიღბის ტარებას ან რომელიმე პერსონალური დამცავი საშუალების გამოყენებას, აუცილებელია ამ პროცესს წინ უსწრებდეს შესაბამისი სწავლება.

იმ შემთხვევაშიც კი, როდესაც გამოიყენება ნიღაბი, კრიტიკულია პრევენციის წესებისა და აქტივობების ჯეროვანი შესრულება (ხელის ჰიგიენა, ფიზიკური დისტანცია).

## **X გრაფა 2. ნიღბის სახეობები: არასამედიცინო ნიღაბი, ქირურგიული ნიღაბი, რესპირატორები**

არსებობს სხვადასხვა სახეობის სახის ნიღაბი, თუმცა გაითვალისწინეთ სამედიცინო უწყებების რჩევები და რეკომენდაციები მათი შერჩევისა და გამოყენების შესახებ.

### **არასამედიცინო სახის ნიღაბი**

(ამ სახის ნიღბებს ასევე უწოდებენ “ზოგადს” ან “ბარიერს”) და არსებობს მათი ნაირსახეობა, მათ შორის თვითნაკეთი ან კომერციული, რომელიც სხვადასხვა მასალისგან თუ ტექსტილისგან მზადდება (მაგ: ქაღალდი). ისინი არაა სტანდარტიზებული და ამავდროულად არც რეკომენდირებული ვირუსისგან დასაცავად. თუმცა, ასეთი ნიღბების გამოყენება ამცირებს ვირუსის გავრცელების რისკს და ეხმარება იმ ადამიანებს, რომლებიც არიან ინფიცირებული და არ იციან ამის შესახებ, ვირუსის გადადების ალბათობის შესამცირებლად.

### **ქირურგიული ნიღაბი**

(ასევე ეწოდება “სამედიცინო” ან “პროცედურული”). ქირურგიული ნიღაბი არის ერჯერადი, რომელიც წარმოადგენს ფიზიკურ ბარიერს მომხმარებლის ცხვირსა და პირსა და პოტენციურ კონტამინანტებს შორის რისკის შემცველ გარემოში. ქირურგიული ნიღაბი რეგულირებას ექვემდებარება. ქირურგიული ნიღაბი მზადდება სხვადასხვა სქელი ფენით და აქვს განსხვავებული შესაძლებლობები მომხმარებლის რაიმე სითხისგან/წვეთებისგან დასაცავად.

ქირურგიული ნიღაბის სწორი გამოყენებისას ხდება წვეთებისა, ცრემლებისა და განაფრქვევის ბლოკირება, რომლებიც ვირუსსა თუ ბაქტერიას შეიცავენ.

ქირურგიული ნიღაბი ეფექტურია ზემოაღნიშნულ შემთხვევებთან დაკავშირებით მაშინ, როცა სახის ნიღაბი არ ფილტრავს და არ ბლოკავს იმ უმცირეს ნაწილაკებს, რომელიც გამოიყოფა და გადადის ხველების, დაცემინების და ა.შ. დროს. თუმცა, აქვე აღსანიშნავია, რომ ქირურგიული ნიღაბი სრულყოფილად არ იცავს მიკროორგანიზმებისა და კონტამინანტებისაგან, რადგან, როგორც აღინიშნა, ის თავისუფალი სტრუქტურისაა და მჭიდროდ არ კეთდება სახეზე.

### **რესპირატორი**

(FFP2, N95, KN95, და ა.შ.). რესპირატორი არის დამცავი საშუალება, რომელიც სახეზე მყარად მაგრდება და შესაბამისად, გააჩნია ჰაერში წარმოშობილი ნაწილაკების ეფექტური ფილტრაციის უნარი. იგი რეგულირების საგანია და კლასიფიცირდება, როგორც პერსონალური დამცავი საშუალება. თუკი მას სწორად გამოვიყენებთ, ფილტრაციის შესაძლებლობები აჭარბებს სამედიცინო ნიღბის შესაძლებლობას. მიუხედავად ამისა, კარგად მორგებული რესპირატორიც კი სრულად არ გამორიცხავს დაავადების რისკს.

Source: US food and drug administration, [N95 Respirators and Surgical Masks \(Face-masks\)](#)

**გრაფა 3. WHO-ის სახელმძღვანელო ინსტრუქციები ნიღბების გამოყენების შესახებ საზოგადოებრივი თავშეყრის ადგილებში**

ნიღბის გამოყენების პოტენციური უპირატესობა ჯანმრთელი ადამიანის მიერ საზოგადოებრივი თავშეყრის ადგილზე არის ის, რომ იგი ამცირებს დაინფიცირების რისკს დასნებოვნებული პირისგან „პრე-სიმტომატური“ პერიოდის განმავლობაში.

მიუხედავად აღნიშნულისა, გასათვალისწინებელია შემდეგი რისკები ნებისმიერი გადაწყვეტილების მიღების დროს:

X თვით-კონტამინაცია ინფიცირებული ნიღბის შეხებით ან ხელახალი გამოყენებით;

X სუნთქვის პოტენციური გართულება იმის მიხედვით, თუ რომელ ნიღბს იყენებთ;

X დაცულობის ყალბი შეგრძნება, რომელიც ამცირებს სხვა, რეალურად პრევენციულ აქტივობას, მაგალითად, როგორცაა ფიზიკური დისტანცირება და ხელის ჰიგიენა;

X ჯანდაცვის სფეროში დასაქმებულთათვის სხვადასხვა სახის ნიღბებისა და შესაბამისი საცავის უზრუნველყოფა;

X ჯანდაცვის საყოველთაო ღონისძიებების უზრუნველყოფა, მაგ: ხელის ჰიგიენა;

WHO განმარტავს, რომ სამედიცინო ნიღბი და რესპირატორტი უნდა გამოიყენონ ჯანდაცვის მუშაკებმა, განსაკუთრებით დღევანდელ რეალობაში, როდესაც მათი მარაგების ნაკლებობაა;

Source: WHO, 2020, [Advice on the use of masks in the context of COVID-19: interim guidance, 6 April 2020](#)

**პირბადის ტარების წესის დამტკიცების შესახებ საქართველოს მთავრობის დადგენილების თანახმად, პირბადის გამოყენება აუცილებელია:**

ა) დახურულ საჯარო სივრცეში, კერძოდ:

ა.ა) საჯარო და კერძო დაწესებულებების მისაღებში; ასევე შეხვედრებზე/თავშეყრისას, როდესაც შეუძლებელია 2 მეტრის სოციალური დისტანციის დაცვა;

ა.ბ) საერთო სარგებლობის ლიფტებში;

ა.გ) სავაჭრო ობიექტებში;

ა1) ღია საჯარო სივრცეში ყოფნისას/გადაადგილებისას;

ბ) საზოგადოებრივ ტრანსპორტში (მათ შორის, მეტროპოლიტენში) და ტაქსით (M1 კატეგორია) გადაადგილებისას;

გ) ზოგადსაგანმანათლებლო, პროფესიულ და უმაღლეს საგანმანათლებლო დაწესებულებებსა და სხვა შემთხვევებში – „სამუშაო ადგილებზე ახალი კორონავირუსის (COVID-19) გავრცელების თავიდან აცილების მიზნით რეკომენდაციების დამტკიცების თაობაზე“ საქართველოს ოკუპირებული ტერიტორიებიდან დევნილთა, შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის მინისტრის 2020 წლის 29 მაისის №01-227/ო ბრძანების შესაბამისად.

- საზოგადოებრივი ტრანსპორტი გულისხმობს მგზავრთა გადაყვანას სატრანსპორტო საშუალებით (სავტომობილო (M2, M3 კატეგორია), სარკინიგზო, მეტროპოლიტენი, საბაგირო). მათ შორის იგულისხმება როგორც ადგილობრივი საქალაქო რეგულარული სამგზავრო გადაყვანა, აგრეთვე, საქალაქთაშორისო მგზავრთა გადაყვანა ორ ან მეტ მუნიციპალიტეტს ან/და ქალაქს შორის.
- ზემოთხსენებულ შემთხვევებში დასაშვებია როგორც სამედიცინო, ასევე არასამედიცინო პირბადის გამოყენება.



## 4. რა უნდა გავითვალისწინოთ: სახლიდან სამუშაო ადგილმდე

### სახლის დატოვებამდე

მიუთითეთ თანამშრომლებს COVID-19 -ის სიმპტომებთან დაკავშირებით (ცხელება, მშრალი ხველა, ყელის ტკივილი, სუნთქვის გაუარესება, სურდო ან ცემინება, გემოვნური თვისების დაკარგვა), რომ თუკი აღენიშნებათ რომელიმე ჩამოთვლილთაგანი დარჩნენ სახლში, დაუკავშირდნენ სამედიცინო დაწესებულებებს ან ჯანდაცვის სერვისების პროვაიდერებს, შეასრულონ მითითებები, რომლებიც გაწერილია შესაბამის სახელმწიფო სტრუქტურების მიერ. დასაქმებულებმა უნდა აცნობონ თავიანთ ზედამხედველებს ასეთი სიტუაციის დადგომისთანავე.

გადაამოწმეთ სახელმძღვანელო ინსტრუქციები თუ რა და როგორ უნდა გაკეთდეს, როდესაც დასაქმებულის ოჯახი თვითიზოლაციაშია. ხშირ შემთხვევაში, ასეთ სიტუაციაში დასაქმებულს მოეთხოვება დარჩეს სახლში საკარანტინო რეჟიმში.

კონტაქტები, რომლებსაც აღენიშნებათ კორონავირუსის სიმპტომები, განიხილებიან როგორც შესაძლო შემთხვევები, რომლების გადაწყვეტა სამედიცინო დაწესებულებაში, სადაც მათ უტარდებათ დიაგნოსტიკა კორონავირუსზე. კონტაქტებს, რომლებსაც არ უვლინდებათ სიმპტომები ეძლევათ არჩევანი: დადასტურებულ შემთხვევასთან ბოლო კონტაქტიდან 14 დღის განმავლობაში დარჩნენ თვითიზოლაციაში შინ (თუ დაცულია იზოლაციისთვის მოთხოვნილი წესები) ან გადაყვანილი იქნენ საკარანტინო დაწესებულებაში საგანგებო სიტუაციების კოორდინაციისა და გადაუდებელი დახმარების ცენტრის მიერ. პირის მიმართ იზოლაციის გადაწყვეტილების აღსრულებას უზრუნველყოფს საქართველოს შინაგან საქმეთა სამინისტროს შესაბამისი დანაყოფები.

### ტრანსპორტირება სახლიდან სამსახურამდე და უკან

წახალისეთ თანამშრომლები სამსახურამდე ველოსიპედით ან ფეხით მოვიდნენ.

სთხოვეთ, მაქსიმალურად მოარიდონ თავი საზოგადოებრივი ტრანსპორტით გადაადგილებას, განსაკუთრებით კი პიკის საათებში. ურჩიეთ დასაქმებულებს შეასრულონ საპტრანსპორტო კომპანოების მიერ შემუშავებულ ინსტრუქციები საზოგადოებრივი ტრანსპორტის გამოყენების შემთხვევაში.

უზრუნველყავით პარკირებისთვის განკუთვნილი დამატებითი ადგილები, რადგან დასაქმებულთა უმეტესი ნაწილი მოისურვებს სამუსახურში მისვლას საკუთარი ავტომობილით.

შეახსენეთ თანამშრომლებს მუდმივად მიაქციონ ყურადღება ხელისა და რესპორატორულ ჰიგიენას მგავზრობამდე, მგზავრობის დროს და მას შემდეგაც.

თუკი დასაქმებული უზრუნველყოფს ტრანსპორტირებას (მაგ: ავტობუსით, მიკრო ავტობუსით):

- დაიცავით 1 მეტრიანი რეკომენდირებული დისტანცია ყოველ პირს შორის (მაგ: მოახდინეთ სხვა ადგილების ბლოკირება). ადამიანების რაოდენობა, რომელთა ტრანსპორტირებაც შეიძლება, განსხვავებულია თავად სატრანსპორტო საშუალების სპეციფიკის მიხედვით.
- თუკი ვერ ხერხდება რეკომენდირებული დისტანცირება, დაამატეთ სხვა დამცავი საშუალებები, მაგ: სახის ნიღაბი;
- უზრუნველყავით ტრანსპორტის გამოყენების სიხშირე თავშეყრის თავიდან ასაცილებლად;
- ყურადღება მიაქციეთ ვენტილაციას (მაგ: ღია ფანჯრები ტრასპორტირებისას)

- დაასუფთავეთ სატრანსპორტო საშუალება რეგულარულად და ყურადღება მიაქციეთ ხშირად შეხებად ადგილებს (მაგ: სახელურები);
- გამოყავით მძღოლის ადგილი სატრანსპორტო საშუალების სხვა ადგილებისგან;
- მოთხოვეთ მგზავრებს ისარგებლონ მხოლოდ უკანა ასასვლელით;
- თავიდან აიცილეთ ტრანსპორტის მოსაცდელი ადგილების გადატვირთვა;

<sup>2</sup> Throughout this guide ensuring 1 meter of distance between people is recommended, in accordance with the **World Health Organization's recommendations**. However, each country's authorities may make its own recommendations and these usually vary from 1 to 2 meters. Employers' organizations and companies should comply with the regulations and recommendations established in their own countries.

## 5. რა უნდა გავითვალისწინოთ: სამუშაო ადგილზე შესვლამდე

### სიმპტომური სქრინინგი (მაგ: ტემპერატურის გაზომვა)

აუცილებლად გადაამოწმეთ კანონები და ჯანდაცვის უწყებათა მიერ დადგენილი რეგულაციები თუ სახელმძღვანელო ინსტრუქციები სიმპტომური სქრინინგის პოლიტიკასთან დაკავშირებით.

ზოგიერთ ქვეყანაში კონტროლდება დასაქმებულთა ტემპერატურა სამსახურში მისვლისთანავე. თუკი ფიქსირდება ტემპერატურა ( $37.5^{\circ}$ -ზე მეტი) დაშვება იკრძალება.

ტემპერატურის კონტროლი უნდა ხორციელდებოდეს ყველა დასაქმებულისთვის სპეციალური წესის დაცვით (მიუხედავად საქმიანობის სპეციფიკისა და კონტრაქტის ხასიათისა და ა.შ.) და შესაბამისი ინსტრუმენტებით (მაგ: ინფრაწითელი თერმომეტრი) იმ პირის მიერ, რომელსაც მიღებული აქვს შესაბამისი ინსტრუქტაჟი. აღნიშნული პირი შესაძლოა იყოს სამედიცინო პერსონალი, ადამიანური რესურსების მართვის სამსახურის თანამშრომლები ან გადამზადებული დასაქმებული. მიუხედავად ამისა, ყველამ უნდა იცოდეს, რომ ეს პროცედურა არ არის კლინიკური დიაგნოსტიკა.

რიგ ქვეყნებში ტემპერატურის სქრინინგი არ არის რეკომენდირებული, რადგან COVID-19 ყოველთვის არ ვლინდება ტემპერატურის მატებით. გარდა ამისა, სქრინინგს უარყოფითი შედეგიც მოაქვს, რადგან რიგ შემთხვევებში ადანიამები იღებენ სიცხის დამწვევ საშუალებებს (მაგ: პარაცეტამოლს), რაც თავისთავად უსაფრთხოების ცრუ შეგრძნებას.

ზოგიერთ ქვეყანაში დამსაქმებლები დასაქმებულებისგან მოითხოვენ ხელმოწერით დადასტურებულ განცხადებას, რომ მათ არ აღენიშნებათ არანაირი სიმპტომი (ხველა, ყელის ტკივილი, თავის ტკივილი, სურდო, გემოვნური თვისებების დაკარგვა, ტემპერატურა) და მხოლოდ ამის შემდეგ უშვებენ მათ სამუშაო ადგილზე.

თუკი ხორციელდება სქრინინგი, აცნობეთ დასაქმებულებს, რომ ეს კეთდება მხოლოდ მათი დაცულობისთვის. მეტიც, მიაწოდეთ პერსონალს ინფორმაცია პერსონალურ მონაცემების მართვის შესახებ (დაცულია კონფიდენციალურობის წესები).

შეზღუდვების შემსუბუქების ეტაპზე მნიშვნელოვანია ქვეყნის COVID-19-ის ლაბორატორიული კვლევის შესაძლებლობების გაძლიერება. ამ მხრივ, საქართველოს მთავრობის გადაწყვეტილებაა უზრუნველყოს სისტემური ტესტირება და სქრინინგი, რაც ადაპტაციის ფაზის მართვის აუცილებელი პირობაა. მიზნობრივი ტესტირება და გამოვლენა უზრუნველყოფს მიღწეული შედეგების სწორად მართვას და შეზღუდვების ხელახლა გამკაცრების მაქსიმალურ პრევენციას.

ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაცია რეკომენდაციას უწევს ლაბორატორიულად დადასტურებული ყველა შემთხვევის იზოლირებას ბინაზე და შესაფერის შემთხვევებში, მკურნალობას სამედიცინო დაწესებულებაში.

პაციენტებისთვის მსუბუქი სიმპტომებით, რომელთაც არ აღენიშნებათ რისკ- ფაქტორები, ჰოსპიტალიზაცია შეიძლება ვერ განხორციელდეს ჰოსპიტალური ქსელის გადატვირთვის გამო, იმ შემთხვევების გარდა, როცა არსებობს მდგომარეობის სწრაფი გაუარესების ალბათობა.

ბინაზე მკურნალობის გადაწყვეტილება მიიღება პაციენტის მდგომარეობის სიმძიმის, ბინაზე მონიტორინგისა და მოვლის შესაძლებლობების გათვალისწინებით.

## **რეგისტრაცია სამუშაო ადგილზე შესვლისა და მისი დატოვების დროს**

მინიმუმამდე დაიყვანეთ კომპანიის შენობაში შესასვლელის რაოდენობა - ზოგადად, ის ადამიანები, რომლებიც პირდაპირ არ არიან ჩართულები კომპანიის საქმიანობაში, არ უნდა შედიოდნენ სამუშაო ადგილის ლოკაციაზე. შეატყობინეთ ვიზიტორებს (მაგ: მომხმარებელს, მომწოდებელს) კომპანიის ჰიგიენისა და უსაფრთხოების პოლიტიკის შესახებ კომპანიის შენობაში შესვლამდე. ამასთანავე, მოთხოვეთ ვიზიტორებს ხელი მოაწერონ თანხმობის

დოკუმენტს, რომ ისინი წინასწარ ნამდვილად ფლობენ ინფორმაციას კომპანიის პოლიტიკის თაობაზე.

არიან ქვეყნები, სადაც დასაქმებულები კომპანიის ტერიტორიაზე აკონტროლებენ ყველა დასაქმებულის, ვიზიტორის, კონტრაქტორის შესვლას, გასვლას და საკონტაქტო ინფორმაციას (მისამართი, ტელეფონის ნომერი), რაც ძალიან ეფექტური საშუალებაა იმ შემთხვევისთვის, თუ ფიქსირდება COVID 19-ის ინფექცია ან სავარაუდო შემთხვევა. ასეთ დროს, შესაძლებელია გამოიყენოთ ადამიანური რესურსების მართვისა და ვიზიტორთა რეგისტრაციის სისტემა. სასურველია ე.წ. ელექტრონული სისტემით სარგებლობა. თუკი გამოიყენება თითის ანაბეჭდების სისტემა სასურველია დროებით გამორთოთ და გამოიყენოთ საბარათე ფორმატი. ქაღალდის სისტემაც პოტენციურ საფრთხეს წაროადგენს, რადგან ბევრი ადამიანის მოკიდებს ხელს მის ზედაპირს რეგისტრაციის დროს. იმ შემთხვევაში, თუ შეუძლებელია ელექტრონულ სისტემაზე გადასვლა, უზრუნველყავით, რომ დასაქმებულები და ვიზიტორები იცავენ ხელის ჰიგიენას. ასევე, შეგიძლიათ მოიმარაგოთ ალკოჰოლის შემცველი ხსნარი/გელი კომპანიაში შესვლის სარეგისტრაციო ჟურნალში ხელმოწერამდე სარგებლობისთვის.

## თავიდან აიცილეთ შესასვლელებთან/გასასვლელებთან შეკრებას

უზრუნველყავით ფიზიკური დისტანცირებისთვის აუცილებელი პირობები კომპანიის შენობის შესასვლელებთან და გასასვლელებთან. განახორციელეთ იატაკის მარკირება, ლენტი ან ბარიერები.

თუ შესაძლებელია, გადაანაწილეთ შესვლისა და გასვლის დროები (მაგ: როდესაც თანამშრომლები სხვადასხვა დროს იწყებენ ან ამთავრებენ სამუშაო დღეს) ადამიანთა თავშეყრის თავიდან ასაცილებლად.

თუ შესაძლებელია, მოაწყეთ განცალკევებული შესასვლელი ბილიკები სხვადასხვა ჯგუფებისთვის.

ყურადღება მიაქციეთ ავტომობილების პარკირების ადგილებს (რაოდენობა, სატრანსპორტო საშუალებების განაწილება, მაგ: ავტომობილები, ველოსიპედები, მოტოციკლები) დისტანცირების უზრუნველსაყოფად.

## ჰიგიენის დაცვის წესები

განათავსეთ პოსტერები, რომელიც მუდმივად შეახსენებს დასაქმებულებს ხელის დაბანისა წესების შესახებ სამუშაო ადგილზე შესვლისას.

ასევე, ნიშნების საშუალებით შეახსენეთ დასაქმებულებს, რომ ხელის ჩამორთმევის და მისაღმების, ასევე სხვა მსგავსი ჩვეებისგან/კონტაქტისგან თავი შეიკავონ.

## 6. რა უნდა გავითვალისწინოთ: სამუშაო ადგილზე

### გამოსაცვლელი ოთახები

შეამცირეთ ადამიანთა რაოდენობა გამოსაცვლელ ოთახებში დასაქმებულთა შორის ფიზიკური დისტანცირების უზრუნველსაყოფად.

თუ საჭიროა, დაამატეთ გამოსაცვლელი ოთახები.

მუდმივად დაასუფთავეთ და დაამუშავეთ გამოსაცვლელი ოთახები - ცვლების, სამუშაო დღის დაწყებისა და დასრულების დროს.

### საპირფარეშო არეალები

შეახსენეთ დასაქმებულებს ხელის დაბანის შესახებ საპირფარეშოს გამოყენების შემდეგ.

მიმართეთ სხვადასხვა ღონისძიებებს ფიზიკური დისტანცირების უზრუნველსაყოფად, მაგ: დროებითი საპირფარეშოების მოწყობა, ერთდროულად რამდენიმე ადამიანის მიერ საპირფარეშოთი სარგებლობა, საკმარისი ადგილები ხელსაბან ნიჟარასთან.

თუ შესაძლებელია, მოიმარაგეთ თხევადი საპონი (უკეთესია ვიდრე მყარი საპონი) და ქაღალდის ხელსახოცები ხელების შესამშრალეზად (უმჯობესია ვიდრე პირსახოცი ან ელექტრო საშრობი).

მუდმივად დაამუშავებინეთ სამუშაო სივრცეები.

### სასადილო და მოსასვენებელი ადგილები

შეახსენეთ დასაქმებულებს დაიბანონ ხელები სასადილო არეალში შესვლამდე და უზრუნველყავით ხელის სადეზინფექციო საშუალებების სპეციალურად გამოყოფილი ლოკაცია.

განსაზღვრეთ ადამიანთა მაქსიმალური დასაშვები რაოდენობა სასადილო ადგილზე ფიზიკური დისტანცირების პრინციპების გათვალისწინებით.

შესვენებებისა და ლანჩის დროს გადანაწილება გააკეთეთ ისე, რომ ერთდროულად ბევრმა ადამიანმა არ მოიყაროს თავის ერთსა და იმავე ადგილას. თუკი ჯგუფებად დაყოფთ დასაქმებულებს, თავიდან აიცილეთ ჯგუფების შერევა ერთსა და იმავე სივრცეში ერთსა და იმავე დროს.

გაანაწილეთ სასადილო სივრცე ისე, რომ დაიცვათ ფიზიკური დისტანცირების ყველა წესი (მაგ: დადგით მაგიდები და სკამები შორს ერთმანეთისგან, შეამცირეთ სკამების რაოდენობა).

შეზღუდეთ/აკრძალეთ ისეთი საკვები, რომელიც ნაწილდება საერთო წყაროდან (მაგ: წვნიანი, ფაფა) და საერთო აღჭურვილობა (მაგ: მიკროტალღური ღუმელი).



შეეცადეთ შეცვალოთ კვების სერვისი წინასწარ შეფუთული „წასაღები“ საკვებით.

მოუწოდეთ დასაქმებულებს გადაიხადონ უნაღდო ანგარიშსწორების წესით (ბარათით).

დაასუფთავეთ და დაამუშავეთ სასადილო ადგილები ჰიგიენური წესით, განსაკუთრებით კი ჭურჭელი, მაგ: დანა-ჩანგალი, ლამბაქები, მაგიდის გადასაფარებელი.

მოუწოდეთ დასაქმებულებს არ გაუზიარონ ერთმანეთს საკვები ან ჭურჭელი.

განსაკუთრებული ყურადღება მიაქციეთ საკვები/სასმელი გამანაწილებელი აპარატების (დისპენსერების) ღილაკების დამუშავებას. დადგით ხელის სადეზინფექციო საშუალებები სპეციალურად მოწყობილ ადგილებზე/კუთხეებში.

## სამუშაო ადგილების მოწყობა და/ან პროდუქციის ხაზი

გამოიყენეთ დისტანციური მუშაობის ფორმატი, განსაკუთრებით მათთვის, ვისი სამსახურეობრივი ფუნქციებისათვისაც მოსახერხებელია.

მოაწყეთ სამუშაო ადგილები ისე, რომ ფიზიკური დისტანცირების წესები დაცული იყოს.

საოფისე პირობებში, სამუშაო ადგილები ისე განათავსეთ, რომ ადამიანები დაშორებულები იყვნენ ერთმანეთისგან შესაბამისი წესის მიხედვით. თუკი ეს არაა შესაძლებელი, გადაადგილეთ სამუშაო ადგილები/მაგიდები ისე, რომ დაიცვათ დისტანცია, მაგ: არ გამოიყენოთ მაგიდები ღია სივრცეებში, გამოიყენეთ თავისუფალი ოთახები მაგიდების განსათავსებლად, დასვით თანამშრომლები ერთმანეთისგან ზურგით (არა პირისპირ).

იმ რეალობაში, როდესაც არაა შესაძლებელი თანამშრომელთა შორის დისტანცირების დაცვა, უპირველეს ყოვლისა, გამოიყენეთ კოლექტიური დამცავი საშუალებები, როგორცაა მაგ: პლასტიკური კედელი, კედელი-ბარიერი. ასევე, შეგიძლიათ სამუშაო საათების გადალაგება, შესვენებების განაწილება და ა.შ. ჯგუფური სამუშაოს დროს, შესაძლებელია ცალკეულმა ადამიანმა გააკეთოს საქმის უმეტესი ნაწილი, რომელსაც ნორმალურ მდგომარეობაში ორი დასაქმებული ესაჭიროებოდა.

რეკომენდირებულია სამუშაო ჯგუფების შემცირება, რითიც თავიდან აიცილებთ ერთად ბევრი ადამიანის შეკრებას (მაგ: გადანაწილებული სამუშაო დრო, სამუშაო სივრცის ზონებად დაყოფა).

თუკი ჯგუფის რომელიმე წევრი ავად გახდება, შეეცადეთ ყველა დანარჩენი პირი საკარანტინე რეჟიმში გადაიყვანოთ (ახლო კონტაქტის შემთხვევაში) და ჩაანაცვლოთ სხვა ჯგუფით. გასათვალისწინებელია, რომ ჯგუფის ყველა წევრი უნდა მუშაობდეს ერთსა და იმავე სივრცეში (ოფისი/ქარხანა).

უზრუნველყავით იატაკის მონიშვნა, რომელიც შესაბამისი დისტანციის დაცვითაა გაკეთებული სამუშაო ადგილებს შორის.

თუ კოლექტიური და ორგანიზაციული ღონისძიებები არაა საკმარისი ფიზიკური დისტანცირების დასაცავად, განახორციელეთ დამატებითი დამცავი საშუალებების მობილიზება სამუშაო ადგილზე (სახის ნიღაბი და/ან პერსონალური დაცვის საშუალებები) ეროვნული მოთხოვნებისა და რეკომენდაციების გათვალისწინებით.

## სამუშაო ადგილები/ინსტრუმენტები

მიუთითეთ დასაქმებულებს გამოიყენონ მხოლოდ საკუთარი ან კომპანიის მიერ გადაცემული სამუშაო ინსტრუმენტები. აკრძალეთ თანამშრომელთა შორის სამუშაო იარაღებისა და მოწყობილობების გაზიარება.

დარწმუნდით, რომ სამუშაო ინსტრუმენტები რეგულარულად იწმინდება (განსაკუთრებით ცვლების დასრულებისას მანამ, სანამ სხვა დასაქმებულები გამოიყენებენ).

## საკონტაქტო მონაცემების აღრიცხვის ჟურნალი

შექმენით საკონტაქტო მონაცემების აღრიცხვის ჟურნალი. ამ უმარტივესი ფორმით (თარიღი/კოლეგის სახელი/დეპარტამენტი) ყველა დასაქმებულის საკონტაქტო ინფორმაციას ფლობთ, რომლის გაზიარებაც შესაძლებელია თანამშრომლებთან, რათა მათ თავადაც შეეძლოთ ცვლებისა და შეცვლილი სამუშაო დროის კონტროლი ინტერვალების დაცვის მიზნით.

ყოველი თანამშრომელი ვალდებულია შეავსოს საკონტაქტო მონაცემების ჟურნალი და დაუბრუნოს ის ჯგუფის ლიდერს ცვლის /სამუშაო დღის დასრულების შემდეგ. აღნიშნულ ჟურნალში შესაძლებელია დავალებების ნუსხის ინტეგრირებაც, რაც კონტროლის ერთგვარი ალტერნატიული მექანიზმია.

## შიდა გავრცელება

მინიმუმამდე შეამცირეთ შიდა ცირკულირების ალბათობა - მიუთითეთ დასაქმებულებს არ შევიდნენ იმ სივრცეებსა და ოთახებში, სადაც არ აქვთ კონკრეტული საქმე და არ არსებობს მათი იქ ყოფნის აბსოლუტური აუცილებლობა.

შეახსენეთ დასაქმებულებს დაიცვან ფიზიკური დისტანციის წესები სამუშაო სივრცეში მიმოსვლისას.

ურჩიეთ თანამშრომლებს თავი შეიკაონ ლიფტის გამოყენებისგან. თუ ეს შეუძლებელია, მაქსიმალურად შეზღუდეთ ლიფტით ერთდროულად მოსარგებლე ადამიანთა რაოდენობა (მაგ: დააწესეთ მოსარგებლეთა რაოდენობრივი ლიმიტი/მხოლოდ ერთ ადამიანი). გარდა ამისა, მიეცით ინსტრუქცია დადგენენ ერთმანეთის ზურგიით ლიფტის ლოდინისა თუ გამოყენების დროს.

სამუშაო ადგილის იატაკზე გააკეთეთ დისტანცირების ნიშნულები.

კიბით სარგებლობა შეზღუდეთ ისე, რომ მხოლოდ ერთ ადამიანს შეეძლოს (მაგ: პრიორიტეტი მიენიჭება მას, ვინც ჩამოდის კიბეზე და არა ვინც ადის). ამით თავიდან აიცილებთ შემხვედრ ადამიანებს.

დააწესეთ შენობის შიდა და გარე პერიმეტრზე მოძრაობის წესები (ასევე, გამოიყენეთ ზემოაღნიშნული წესები), მაგალითად, ავტომატური პარკირების ადგილებზე, მოსაწევ ადგილებზე, ყავის აპარატებთან და ა.შ.

თუ შესაძლებელია, დააწესეთ დამატებითი დამცავი ღონისძიებებიც (სახის ნიღაბი), ადგილობრივ მოთხოვნებთან და რეკომენდაციებთან ერთად.

## შეხვედრები და მივლინებები

გააქუმეთ არაპრიორიტეტული შეხვედრები, ტრენინგები და მივლინებები.

შეამცირეთ შეხვედრები, სადაც ბევრი ადამიანი მიიღებს მონაწილეობას და გაითვალისწინეთ ადგილობრივი მოთხოვნები თუ რეკომენდაციები.

ყოველდღიური სასტარტო შეხვედრები ჩაატარეთ სპიკერის საშუალებით, რადგან ასე ყველა დასაქმებული თავის ადგილას იქნება და დაიცავს დისტანციას.

გამოიყენეთ პირისპირი შეხვედრების ალტერნატიული ვერსია, მაგ: ციფრული საკომუნიკაციო ინსტრუმენტები.

თუკი არსებობს პირისპირი შეხვედრის აუცილებლობა, შეამცირეთ დამსწრეთა რაოდენობა მინიმუმამდე, შეარჩიეთ ფიზიკური დისტანცირებისთვის აუცილებელი ადექვატური ზომის ოთახი, სადაც კარგი სავენტილაციო სისტემაა (სასურველი შეხვედრის ღია სივრცეში ჩატარება).

შეინახეთ მონაწილეთა საკონტაქტო ინფორმაცია სულ მცირე 14 დღის განმავლობაში, რათა გაადვილდეს მათთან დაკავშირება საჭიროების შემთხვევაში.

ყოველ ოთახზე, სადაც უნდა გაიმართოს შეხვედრა, დააწესეთ და მიუთითეთ შესასვლელათან, ადამიანთა მაქსიმუმი დასაშვები რაოდენობა.



მთავრობის რეკომენდაციით უნდა შეიზღუდოს სამსახურებრივი მივლინებები, გარდა განსაკუთრებული შემთხვევებისა.

სახელმწიფო უწყებებს მიეცათ მკაცრი რეკომენდაცია, უკიდურესი აუცილებლობის გარდა, მაქსიმალურად შეიზღუდოს სამუშაო მივლინებები საზღვარგარეთ. აღნიშნული რეკომენდაცია ეხება სასწავლო ვიზიტებსაც, რის შესახებ საგანმანათლებლო დაწესებულებების ინფორმირებას განათლების, მეცნიერების, კულტურისა და სპორტის სამინისტრო უზრუნველყოფს.

## 7. რა უნდა გავითვალისწინოთ: სამუშაო ადგილის დატოვება

სთხოვეთ დასაქმებულებს დაიბანონ ხელი სამუშაო ადგილის დატოვებამდე.

გადაანწილეთ სამუშაო ადგილის დატოვების დრო ისე, რომ ადამიანები ერთად არ შეგროვდნენ.

თუკი ორგანიზაცია უზრუნველყოფს დასაქმებულთა ტრანსპორტირებას, დარწმუნდით, რომ სატრანსპორტო საშუალება გამოყენებამდე სწორად დამუშავდა და გაიწმინდა. (იხილეთ, ასევე რეკომენდაცია მე-4 თავში).

შეახსენეთ დასაქმებულებს დაიბანონ ხელი სახლში მისვლისთანავე.

## 8. მომარაგება და მომხმარებელთან ურთიერთობა

### მომარაგება და ადგილზე მიტანის სერვისი

აუცილებელია სპეციფიკური პროცედურების განხორციელება პროდუქციის მიღებისთვის. გადახედეთ უსაფრთხოების შესაბამის პროტოკოლს (პროდუქციის დატვირთვა, გადაზიდვა, ჩამოტვირთვა) და გაითვალისწინეთ COVID 19-თან დაკავშირებული რისკები. შეამცირეთ კონტაქტი მომწოდებლებსა და დასაქმებულებს შორის.

პერსონალისთვის, რომელიც პროდუქციის გაცემის მომსახურებას ეწევა, უზრუნველყავით სწავლება რელევანტური პროცედურების შესახებ.

თუ შესაძლებელია, დაგეგმეთ მიწოდების სერვისი ისე, რომ თავიდან აიცილოთ დიდი რაოდენობით გარე პირების თავყრილობა.

ვირუსი COVID 19 სიცოცხლისუნარიანია 72 საათამდე პლასტიკურ და უჟანგავ მეტალზე, 4 საათზე ნაკლებს ძლებს სპილენძზე და 24 საათზე ნაკლებს მუყაოზე. თუ შესაძლებელია დაამუშავეთ სადეზინფექციო საშუალებებით საწყობის შესასვლელი. თუმცა, გაითვალისწინეთ, რომ COVID 19-ი ვრცელდება ადამიანიდან ადამიანზე.

მაქსიმალურად შეეცადეთ, რომ შეიზღუდოს მომწოდებელთა შესვლა კომპანიის შენობაში. დადგით სპეციალური ყუთი ამანათებისა და ფოსტისთვის ადამიანთა უშუალო კონტაქტის შემცირების მიზნით.

უზრუნველყავით ანაზღაურების ელექტრონული ფორმატი ნაღდი ფულის გამოყენების თავიდან ასაცილებლად. გარდა ამისა, რეგულარულად დაამუშავეთ ტერმინალები.

## მომხმარებელი

ბიზნეს ოპერირების განახლება დიდწილად სირთულეებთან იქნება დაკავშირებული, განსაკუთრებით მომსახურებისა და ვაჭრობის სექტორებისთვის, რადგან გარდა საკუთარი დასაქმებულებისა, დასაქმებელმა უნდა იზუნოს მომხმარებლის უსაფრთხოებაზეც. უსაფრთხოების დამატებითი ღონისძიებები მოიცავს ქვემოთ ჩამოთვლილ სიტუაციებს:

- X ხშირად გადაამოწმეთ ოფიციალური მოთხოვნები, რეკომენდაციები და შეზღუდვები, რომელიც დაწესებულია სახელმწიფოს მიერ თქვენი სექტორისთვის;
- X განათავსეთ ნიშნები და მითითებები თქვენი მომხმარებლისთვის, რომ თუკი აღენიშნებათ რაიმე სიმპტომი, თავი შეიკავონ კომპანიაში ვიზიტისაგან;
- X მოუწოდეთ საკუთარ დასაქმებულებსა და მომხმარებელს დაიცვალ დისტანცია და ჰიგიენის წესები;
- X განსაზღვრეთ ადამიანების მაქსიმალური რაოდენობა, რომელთაც შენობაში ყოფნის უფლება ექნებათ. გაითვალისწინეთ ჯანდაცვის უწყებათა სახელმძღვანელო პრინციპები და რეკომენდაციები. საჭიროების შემთხვევაში მიმართეთ დამატებითი კონსულტაციებისთვის.
- X აკონტროლეთ კომპანიის/შენობის შესასვლელები, რათა ერთდორულად არ მოხდეს ადამიანთა დიდი რაოდენობის ერთად თავმოყრა. აუცილებელია შემსვლელი და გამსვლელი ადამიანების/მომხმარებელი/დასაქმებულთა მოძრაობის კონტროლი.
- X როდესაც მომხმარებელი გარეთ ელოდება თავის რიგს შენობაში შესაღწევად, დარწმუნდით, რომ ისინი ნამდვილად იცავენ დისტანცირების წესებს. განათავსეთ იატაკის ნიშნულები შესაბამისი შუალედების დაცვით.
- X უზრუნველყავით ადამიანთა მოძრაობის სწორი მართვა. აუცილებელია ერთი მიმართულებით მოძრაობა.
- X განათავსეთ ალკოჰოლის შემცველი სადეზინფექციო საშუალებები შენობის შესასვლელებთან და გასასვლელებთან.
- X სთხოვეთ მომხმარებელს შეეხონ მხოლოდ იმ ობიექტებს, რომლებსაც ნამდვილად ყიდულობენ.
- X თუკი შესაძლებელია, განალაგეთ შუშის ბარიერები ყველა აუცილებელ წერტილზე, სადაც რეგულარულად უხდებათ ადამიანებს ურთიერთობა (მაგ: მისაღები არეალები, გადახდის პუნქტები და ა.შ.) ინფიცირების რისკის შესამცირებლად. მუდმივად გაწმინდეთ ბარიერები.
- X მოითხოვეთ დასაქმებულებისგან და მომხმარებლისგან სახის ნიღბების გამოყენება ადგილობრივი უწყებების რეკომენდაციებისა და მოთხოვნების მიხედვით.
- X შეეცადეთ დაკვეთების მიღება სატელეფონო და ონლაინ რეჟიმში პირისპირი ურთიერთობების შეზღუდვის მიზნით.

საღარო

- X განახორციელეთ ადგილზე მიტანის მომსახურება, თუკი ეს შესაძლებელია.

X სასურველია მომხმარებლის მიღება მხოლოდ წინასწარი ჩაწერის საფუძველზე.



## 9. მოწყვლადი თანამშრომლები

COVID-19 ახალი დაავადებაა და შესაბამისად ინფორმაცია რისკ ფაქტორების შესახებ მწირია. დღეისათვის ხელმისაწვდომ მონაცემებსა და ინფორმაციაზე დაყრდნობით ხანშიშესული ადამიანები, რომელთაც სერიოზული ქრონიკური დაავადებები აღენიშნებათ, მაღალი რისკის ჯგუფს მიეკუთვნებიან.<sup>4</sup>

ურჩიეთ დასაქმებულებს, რომლებიც მოწყვლადები არიან, მიმართონ ექიმს რეკომენდაციებისთვის. თუ საჭიროა გაიცემა ცნობა „შრომის უუნარობის“ შესახებ COVID 19-ის შემდგომი პრევენციის მიზნით.

პრევენციული ღონისძიებები მოიცავს მაგ: დისტანციურ სამუშაო რეჟიმს ან საქმის გადანაწილებას იმ დასაქმებულებზე, რომლებიც ნაკლები რისკის ქვეშ იმყოფებიან.

ექიმს შეუძლია გაზარდოს პრევენციული ღონისძიებები სახლის პირობებშიც.

ნებისმიერი საკითხი, რომელიც დაკავშირებული დასაქმებულის ჯანმრთელობის მდგომარეობასთან სავადებულოდ კონფიდენციალურია.

## 10. დასაქმებულთა ფსიქოლოგიური მდგომარეობის დაცვა COVID 19-ის პანდემიის დროს

### პანდემიის ზეგავლენა დასაქმებულთა კეთილდღეობაზე

კორონავირუსის პანდემია ამჟამად შიშს, შფოთვისა და უარყოფით განწყობას. არსებობს რამდენიმე ფაქტორი, რომელიც ზრდის სტრესს და შფოთვის, მათ შორის:

- კორონავირუსის რისკით გამოწვეული შფოთვა, განსაკუთრებით მათთვის, ვინც იდენტიფიცირებულია, როგორც ე.წ. „რისკ ჯგუფი“ ან ცხოვრობს მსგავს დაუცველადამიანებთან ერთად.
  - იზოლაცია, განსაკუთრებით ისინი, ვინც სახლიდან დისტანციურად მუშაობს.
  - ინფორმაციის მიღება დაუსრულებლად.
  - გაურკვევლობა: როდესაც არ იცი რამდენ ხანს გასტანს კრიზისი, სამსახურისა და შემოსავლების დაკარგვის შიში და ა.შ.
  - სამსახურის დაკარგვა, თუნდაც დროებით.
  - სკოლების დახურვით გამოწვეული წნეხი დასაქმებულ მშობლებისთვის.
  - გაზრდილი მოთხოვნის ფონზე შესასრულებელი სამუშაოს გაორმაგებული მოცულობა. და
  - მწუხარებასთან გამკლავება.

იმისათვის, რომ დავეხმაროთ დასაქმებულებს პანდემიასთან დაკავშირებული სტრესული და მშფოთვარე მდგომარეობის დაძლევაში, შეგვიძლია გავითვალისწინოთ შემდეგი:

- თანამშრომლებთან მუდმივი კონტაქტი, მკაფიო და ზუსტი ინფორმაციის მიწოდება და გაურკვევლობების შემსუბუქება.
- დასაქმებულთა დარწმუნება, რომ კომპანია ცდილობს მაქსიმალურად დააკეთებს ყველაფერს პანდემიასთან გასამკლავლებლად.
- უზრუნველყავით, რომ დასაქმებულმა იცის თუ ვის დაუკავშირედეს დახმარების საჭიროების შემთხვევაში.

<sup>4</sup> Including people over 65 years of age, people with chronic respiratory diseases, cardiovascular diseases, diabetics, undergoing cancer treatments, immunosuppressed people (e.g. with HIV).

- მოუწოდეთ დასაქმებულებს შეზღუდონ მედია საშუალებების გამოყენება - ახალი ამბები, სოციალური მედია და ა.შ. რაც კიდევ უფრო ზრდის სტრესს, დაძაბულობას და შფოთვის. უმჯობესია ისარგებლონ ოფიციალური წყაროებით, მაგ: ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაცია და ჯანდაცვის ეროვნული უწყებები.
- დაამკვიდრეთ ემპათიური მართვის კულტურა: მოუწოდეთ მენეჯერებს ისაუბრონ თავის ჯგუფებთან და მუდმივად კითხონ დასაქმებულებს თავიანთი მდგომარეობის შესახებ.
- შეახსენეთ დასაქმებულებს ისარგებლონ დასაქმებულთა მხარდაჭერის პროგრამით, ასეთის არსებობს შემთხვევაში. ეს შესაძლოა აღმოჩნდეს სწორედ საკვანძო საკითხი ფსიქოლოგიური თუ ფინანსური თვალსაზრისით.
- იმ შემთხვევაშიც კი, თუ არ არის ადგილზე კომპანიაში მსგავსი პროგრამა, მიუთითეთ დასაქმებულებს ისარგებლონ სხვა წყაროებით, მაგ: ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაცია, შესაბამისი ეროვნული ინსტიტუციები თუ ორგანიზაციები.

## დასაქმებულთა საჭიროებებზე მორგება

ყველა ადამიანი სხვადასხვაგვარად რეაგირებს სტრესულ სიტუაციებზე და ჩივილები, რომელიც პანდემიას ახლავს თან სრულიად განსხვავებულია ყველასთვის. ამგვარად, პირველი ნაბიჯია დასაქმებულთა ფსიქოლოგიური მდგომარეობის სწორი აღქმა. შეგიძლიათ ჩაატაროთ კვლევა ან განიხილოთ მსგავსი საკითხები თანამშრომელთა სხვადასხვა ჯგუფებთან. ზუსტი ინფორმაცია საშუალებას მოგცემთ დაგეგმოთ და განახორციელოთ მიზნობრივი დახმარებები.

დასაქმებულთა ფსიქოლოგიური დახმარების მომზადებისას, გაითვალისწინეთ დასაქმებულთა სამი მსხვილი ჯგუფი: ისინი ვინც დისტანციურად მუშაობენ; დასაქმებულები, რომლებსაც დროებით შეჩერებული აქვთ შრომითი ურთიერთობები და ისინი, ვინც აგრძელებს ადგილზე მუშაობას.

## დისტანციური რეჟიმით მომუშავე დასაქმებულების დახმარება

ბევრი დასაქმებულისთვის დისტანციურ სამუშაო ფორმატზე გადასვლა სიახლეა. ცხოვრების ყოველდღიური რეჟიმის შეცვლა იწვევს სტრესსა და შფოთვის. შესაბამისად, აუცილებელია დასაქმებულთა დახმარება მსგავს სიტუაციასთან ადაპტირების მიზნით.

ურჩიეთ დასაქმებულებს თუ როგორ დაეხმარონ საკუთარ თავს აღწერილ მდგომარეობაში, ანუ დისტანციური მუშაობისას. მაგალითად: დააწესეთ რეგულარული სამუშაო განრიგი, შეარჩიეთ შესაბამისი გარემო, შესვენებები, გონივრული სამუშაო საათები და ა.შ. რათა იზოლაციისა და მარტოობის გრძნობა შემსუბუქდეს.

გარდა ამისა:

- აჩვენეთ ემპათია და რომ ისინი კვლავ საჭირონი არიან: მენეჯერებმა უნდა იცოდნენ, რომ დასაქმებულებს აქვთ შფოთვა და გადაღლა. შესაბამისად, ყოველთვის უსმინეთ ყურადღებით, უპასუხეთ მათ შეკითხვებს და გაამხნევეთ.
- წახალისეთ, რომ გამოიყენონ ციფრული კომუნიკაციის ინსტრუმენტები: ვირტუალური შეხვედრები, სადაც დასაქმებულები ერთმანეთთან გაისაუბრებენ.

- შეეცადეთ დაარწმუნოთ დასაქმებულები, რომ „შეჩერდნენ“: სახლში მუშაობამ შესაძლოა გამოიწვიოს ე.წ. მუდმივი „ხელმისაწვდომობის/ჩართულობის“ კულტურა და ამიტომ, მენეჯერებმა თავად უნდა მისცენ თანამშრომლებს საკუთარი მაგალითი. (არ გააგზავნოთ მოკლე ტესტური შეტყობინებები მსგავს სიტუაციებში და მოუწოდეთ დასაქმებულებსაც მსგავსი ქმედებისკენ)

მიაქციეთ განსაკუთრებული ყურადღება დისტანციურად მომუშავე დასაქმებულთა საჭიროებებს, რადგან ასეთ კატეგორიას უწევს სახლისა და სამსახურის ვალდებულებათა შეჯერება. განიხილეთ მათთან ერთად სამუშაო საათების რაოდენობა, მოქნილობა, დასვენება და სხვა.

**დასაქმებულთა დახმარება, რომლებსაც დროებით შეჩერებული აქვთ საქმიანობა**

ადამიანები ისეთ მდგომარეობაში, რომლებსაც დროებით შეუჩერდათ საქმიანობა, სხვადასხვაგვარად აღიქვამენ მსგავს რეალობას. ზოგიერთს მოწონს კიდევაც სამსახურისგან დასვენება, მაგრამ არა ყველას. არიან ისეთებიც, რომლებიც მეტად რთულ სიტუაციაში ხვდებიან მომავლის გაურკვეველობისა თუ საკუთარი თავის რწმენის დაკარგვის გამო. კითხვით თქვენს დასაქმებულებს, რომელთაც დროებით შეჩერებული აქვთ საქმიანობა, რა უნდათ და რა ჭირდებათ. დასაქმებულებს სხვადასხვა მიდგომები და სურვილები ექნებათ.

უამრავი ადამიანისთვის სამსახური მათი იდენტობის უდიდეს ნაწილს წარმოადგენს. სწორედ ამიტომ, შეეცადეთ მოიწვიოთ ონლაინ სესიები და დაანახოთ თანამშრომლებს, რომ ისინი ჩართულები არიან ორგანიზაციის საქმიანობაში და კვლავ ურთიერთობენ თავიანთ კოლეგებთან.

შესთავაზეთ თანამშრომლებს დასაქმებულთა განვითარებაზე ორიენტირებული ონლაინ ტრენინგები, როგორც ალტერნატიული აქტივობა.

**დასაქმებულები, რომლებიც აგრძელებენ ადგილზე მუშაობას ან ბრუნდებიან სამუშაო ადგილზე**

განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია, რომ ის დასაქმებულები, რომლებიც აგრძელებენ მუშაობას ან ბრუნდებიან სამუშაო ადგილზე, თავს დაცულად და უსაფრთხოდ გრძნობდნენ. ამიტომაც, კრიტიკულია მათთან კომუნიკაცია ჰიგიენისა და უსაფრთხოების შესახებ. გარდა ამისა, გაითვალისწინეთ დასაქმებულთა განსაკუთრებული მდგომარეობა (მაგ: მომვლელის) და განიხილეთ მათთან ერთად მოქნილი სამუშაო პირობები, შეზღუდული სამუშაო საათები და სხვ.

## 11. რა უნდა გავაკეთოთ თუ დასაქმებულს განუვითარდება COVID 19-ის სიმპტომები სამუშაო ადგილზე?

მოიძიეთ და გაითვალისწინეთ ჯანდაცვის ეროვნული უწყებების მიერ დადგენილი სახელმძღვანელო პრინციპები და პროცედურები. შეიმუშავეთ გეგმა იმ შემთხვევისთვის, თუკი თქვენს დასაქმებულს აღმოაჩნდება სიმპტომები (ცხელება, ხველა, სუნთქვის გაუარესება/უკმარისობა) სამუშაო ადგილზე. შეატყობინეთ დასაქმებულებს შესაბამისი ნაბიჯებისა და პროცედურების შესახებ. გაითვალისწინეთ შემდეგი:

- გადაიყვანეთ იზოლაციაში ინფიცირებული თანამშრომელი, სასურველია ცალკე ოთახში. თუ შესაძლებელია, გააღეთ ფანჯარა ვენტილაციისთვის. მიეცით ქირურგიული ნიღაბი.
- თუ გადაუდებელია (დასაქმებულს აღენიშნება მძაფრი სიმპტომები, მაგ: სუნთქვის გაძნელება), დაურეკეთ სასწრაფო სამედიცინო დახმარებას დაუყოვნებლივ. სხვა შემთხვევაში, დაუკავშირდით საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ცხელ ხაზს და შეასრულეთ მითითებები.
- შეწყვიტეთ კონტაქტი ინფიცირებულ დასაქმებულთან აუცილებლად. ყველა, ვისაც ინფიცირებულთან ექნება შეხება, უნდა ატაროს ნიღაბი, სათვალე და ხელთათმანი.
- დაასუფთავეთ ადგილები, რომელსაც იყენებდა ინფიცირებული დასაქმებული ჯანდაცვის უწყებათა ინსტრუქტაჟის მიხედვით.
- მოიკვლიეთ ინფიცირებული დასაქმებულის ახლო კონტაქტები თანამშრომელთა შორის (სიმპტომების გამოაშკარავებამდე ბოლო 2 დღის განმავლობაში ვისთანაც ქონდა კონტაქტი). ითანამშრომლეთ ჯანდაცვის უწყებებთან ეპიდემიოლოგიური მოკვლევებისას.



### ინფექციური დაავადებისთვის მზადყოფნისა და რეაგირების გეგმის შემუშავება

დამსაქმებლებს, რომელთაც ჯერ არ მიუღიათ სპეციალური ზომები, უნდა შეიმუშაონ ინფექციური დაავადებისთვის მზადყოფნისა და რეაგირების გეგმა (საგანგებო სიტუაციების გეგმა), რომელიც COVID-19-გან დაცვის ღონისძიებების წარმართვაში დაეხმარება მათ. მნიშვნელოვანია გამოყენებულ იქნეს საქართველოს ოკუპირებული ტერიტორიებიდან დევნილთა, შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის სამინისტროსა და საჯარო სამართლის იურიდიული პირის ლ. საყვარელიძის სახელობის დაავადებათა კონტროლისა და საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის ეროვნული ცენტრის

სახელმძღვანელო მითითებები და განისაზღვროს, თუ როგორ უნდა მოხდეს მათი რეკომენდაციების შესრულება.

**პერსონალი არ უნდა გამოცხადდეს სამუშაო ადგილზე იმ შემთხვევაში, თუ:**

- მათ დატოვეს ვირუსის გავრცელების ქვეყნები ბოლო 14 დღის განმავლობაში;
- ბოლო 14 დღის განმავლობაში მჭიდრო კონტაქტში იმყოფებოდნენ კორონავირუსის მატარებელ პირთან/პირებთან (მათ უნდა გაიარონ თვითიზოლაცია/კარანტინი შესაბამისად დადგენილი წესით);
- აღნიშნებათ რესპირატორული ინფექციისთვის დამახასიათებელი სიმპტომები (ხველა, ტემპერატურა, ცემინება, სუთქვის გამწვანება, საერთო სისუსტე და ა.შ.);
- მიეკუთვნებიან COVID-19-ით დაინფიცირებისა და გართულებების მაღალი რისკის მქონეებს: 70 წელს გადაცილებული, აგრეთვე, ქრონიკული დაავადებების (გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები, დიაბეტი, ბრონქული ასთმა და სასუნთქი ორგანოების სხვა დაავადებები) მქონე პირები.

**ინფექციის პრევენციის ძირითადი ღონისძიებების განხორციელებისთვის მზადება**

ყველა დამსაქმებელმა უნდა უზრუნველყოს ჰიგიენის და ინფექციის კონტროლის სათანადო პრაქტიკის განხორციელება, მათ შორის:

- ხელების ხშირი და გულდასმით დაბანის ხელშეწყობა;
- ხელის დასაბანი ადგილის გამოყოფა თანამშრომლებისა და მესამე პირებისთვის;
- ხელის დაბანის შეუძლებლობის შემთხვევაში, გამოყენებულ უნდა იქნას სულ მცირე 70 % ალკოჰოლის შემცველი ხელის გამწმენდი სითხე;
- თანამშრომელთა წახალისება, დარჩნენ სახლში ავად ყოფნის შემთხვევაში;
- რესპირატორული ეტიკეტის დაცვის წახალისება, მათ შორის ხველის დაცემინების დროს ცხვირის და პირის დაფარვა;
- ერთჯერადი ხელსახოცებისა და ნაგვის ყუთების უზრუნველყოფა მომხმარებლებისა და საზოგადოებისთვის.

დამსაქმებელმა უნდა შეიმუშაოს იმ პირთა დაუყოვნებელი იზოლაციის პოლიტიკა და პროცედურები, რომელთაც COVID-19-ის ნიშნები და/ან სიმპტომები გააჩნიათ და ტრენინგები უნდა ჩაუტარონ თანამშრომლებს მათ განხორციელებაში. უნდა უზრუნველყონ სამუშაო ადგილზე მოქნილი სამუშაო რეჟიმის შემუშავება და

განხორციელება, მათ შესახებ ინფორმაციის მიწოდება, ავადმყოფობის გამო შვებულების პოლიტიკის მოქნილობა და საზოგადოებრივი ჯანდაცვის შესახებ მითითებებთან მისი შესაბამისობა. ობიექტზე არსებულ კომპანიებს მიაწოდონ ინფორმაცია იმის შესახებ თუ რაოდენ მნიშვნელოვანია დაავადებული თანამშრომლების სახლში დარჩენა და მათთვის წამახალისებელი, პოლიტიკის, შვებულების აღების, როტაციული გრაფიკის ან/და დისტანციურად შესასრულებელი სამუშაოს შესახებ ღონისძიებების განხორციელება. შესაძლებლობის ფარგლებში უნდა შეიმუშავონ მოქნილი პოლიტიკა, რომელიც თანამშრომლებს საშუალებას მისცემს დარჩნენ სახლში და იზრუნონ ოჯახის წევრებზე.



## ▶ გამოყენებული წყაროები

- Behavioural Insights Team, 2020, **Bright infographics & minimal text make handwashing posters most effective – result from an online experiment.**
- BetterWork Indonesia, 2020, **Compilation of Guidelines on Covid-19 Transmission, Prevention and Management and the Best Practices in the Workplace.**
- Center for Workplace Mental Health, 2020, **Working Remotely During COVID-19.**
- Centers for Disease Control and Prevention, 2020, **Coronavirus disease 2019 - People Who Are at Higher Risk for Severe Illness.**
- Chilean Chamber of Construction, 2020, **Protocol of preventive actions for construction works, Version 2.0 updated to 04.20.2020.** (in Spanish)
- Confederation of British Industry, 2020, **Factsheet: mental health and wellbeing in a crisis.**
- Conseil supérieur pour la prévention et la protection au travail en Belgique, 2020, **Guide générique pour lutter contre la propagation du COVID-19 au travail** (in French and Dutch).
- Federation of European Heating, Ventilation, and Air Conditioning Associations, 2020, **REHVA COVID-19 guidance document, April 3, 2020.**
- FEDIL - The Voice of Luxembourg's Industry, 2020, **Guide de bonnes pratiques destiné à accompagner les entreprises du secteur manufacturier poursuivant ou redémarrant leurs activités** (in French).
- Guatemala Chamber of Agriculture, 2020, **Application of Protocols of the Agricultural Sector for the prevention of contagion COVID19 in the workplace** (in Spanish).
- Guayaquil Chamber of Commerce, 2020, **COVID-19 Prevention Protocol in commercial companies or services** (in Spanish).
- Ibec, 2020, **COVID-19 hub.**
- ILO, 2020, **Prevention and Mitigation of COVID-19 at Work - Action Checklist**
- ManufacturingNZ, 2020, **Covid-19 Safe Work Protocols for the manufacturing industries**, 19 April.
- McKinsey & Company, 2020. **Europe needs to prepare now to get back to work—safely.**
- UK government, 2020, **Social distancing in the workplace during coronavirus (COVID-19): sector guidance.**
- Union Industrial Argentina, 2020, Protocolo de actuación. Prevención y control de coronavirus (COVID-19)** (in Spanish).
- WHO, 2020, **Advice on the use of masks in the context of COVID-19: interim guidance**, 6 April 2020.
- , 2020, **Interim recommendations on obligatory hand hygiene against transmission of COVID-19.**
- , 2020. **Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak.**

### ▶ კონტაქტი

ა(ა)იპ „საქართველოს დამსაქმებელთა ასოციაცია“  
მისამართი: საქართველო, თბილისი, ბელიაშვილის  
ქუჩა #106.  
ელ-ფოსტა: [employer@employer.ge](mailto:employer@employer.ge); [legal@employer.ge](mailto:legal@employer.ge)  
ვებ-გვერდი: [www.employer.ge](http://www.employer.ge)



**International Labour Office**  
**ILO Bureau for Employers' Activities (ACT/EMP)**

Route des Morillons, 4  
Geneva 22, Switzerland, CH-1211

[actemp@ilo.org](mailto:actemp@ilo.org)

[ilo.org/actemp](http://ilo.org/actemp)

ISBN 978-92-2-032220-8



9 789220 322208