

Na osnovu člana 54. Satuta Orijehtiring saveza Srbije i člana 3. Pravilnika o preventivnim merama za bezbedan i zdrav rad za sprečavanje pojave širenja epidemije zarazne bolesti („Sl. glasnik RS“ br. 94/2020), a u skladu sa odredbama Zakona o bezbednosti i zdravlju na radu („Sl. glasnik RS“ br. 101/05, 91/2015 i 113/17) i članom 17. i 18. Pravilnika o načinu i postupku procene rizika na radnom mestu i u radnoj okolini („Sl. Glasnik RS“ br. 72/06 i 84/06, ispravka 30/10 i 102/2015), predsednik Orijehtiring saveza Srbije, dana 04.08.2020. godine, donosi:

## **PLAN PRIMENE MERA I AKTIVNOSTI ZA SPREČAVANJE POJAVE I ŠIRENJA EPIDEMIJE ZARAZNE BOLESTI**

Plan primene mera obuhvata preventivne mere koje je predsednik Orijehtiring saveza Srbije dužan da primeni radi sprečavanja pojave i širenja zarazne bolesti i otklanjanja rizika za bezbedan i zdrav rad lica koja se zateknu u radnoj okolini u vreme epidemije zarazne bolesti.

Plan primene mera se primenjuje na svim mestima u radnoj okolini i sastavni je deo Akta o proceni rizika koji je donet saglasno zakonu i propisima o bezbednosti i zdravlju na radu.

Planom primene mera se utvrđuju mere i aktivnosti kojima se povećava i unapređuje bezbednost i zdravlje prisutnih lica radi sprečavanja pojave epidemije zarazne bolesti, kao i mere i aktivnosti koje se preduzimaju u slučaju pojave epidemije zarazne bolesti u cilju bezbednosti i zdravlja prisutnih lica.

Plan primene mera sadrži:

- 1) preventivne mere i aktivnosti za sprečavanje pojave epidemije zarazne bolesti;
- 2) zaduženje za sprovođenje i kontrolu sprovođenja preventivnih mera i aktivnosti;
- 3) mere i aktivnosti za postupanje u slučaju pojave epidemije zarazne bolesti.

## **PREVENTIVNE MERE I AKTIVNOSTI ZA SPREČAVANJE POJAVE EPIDEMIJE ZARAZNE BOLESTI**

### **1. Opšte preventivne mere**

Kako bi se umanjio rizik od infekcije i širenja zaraze, kada nadležni organ proglasi epidemiju zarazne bolesti, potrebno je primenjivati sledeće opšte preventivne mere i preporuke:

- sva prisutna lica su obavezni da koriste zaštitne maske (vizir);
- postaviti dezinfekciona sredstva za dezinfekciju obuće i ruku na ulazu objekata radi dezinfekcije prisutnih lica;
- obezbediti da uvek budu dostupna potrebna sredstva prisutnim licima za zaštitu od epidemije: zaštitna sredstva (maske, viziri, ...), sredstva za održavanje higijene i dezinfekciona sredstva;
- obezbediti prisutnim licima pisano uputstvo/a o merama i postupcima za sprečavanje pojave epidemije zarazne bolesti;
- obezbediti odgovarajuća sredstva za dezinfekciju radnih i pomoćnih prostorija, a u toaletu obezbediti toplu vodu i sredstvo za pranje ruku;
- organizovati redovnu dezinfekciju radnih i pomoćnih prostorija, kao i često provetravanje radnog prostora i o vršenju dezinfekcije voditi pisanu evidenciju;
- obezbediti prisutnim licima dovoljne količine sredstava za održavanje lične higijene (sapuna, ubrusa, tekuće vode) i dezinfekcionih sredstava na bazi alkohola;
- obezbediti redovno čišćenje svih površina koje se često dodiruju, kao što su oprema za rad, pribor za rad, kvake na vratima, prozorima, fiksni telefoni, računarska oprema i slično;
- sastancima treba da prisustvuju samo i jedino neophodni učesnici. Na sastancima u zatvorenim prostorijama broj učesnika svesti na minimum. Prisutni moraju koristiti zaštitne maske i biti na bezbednom odstojanju od najmanje 1,5 metar jedan od drugog. Prostorije moraju biti dobro provetrene, prozori otvoreni kako bi se omogućila cirkulacija svežeg vazduha;

- definisati pravce kretanja prisutnih lica kroz radne i pomoćne prostorije i maksimalno izbegavati nepotrebna mešanja i skupljanja zaposlenih i stvarati rizične kontakte;
- obezbediti redovno uklanjanje otpada i smeća iz radnog prostora i obezbediti da se kante za smeće oblažu plastičnom kesom tako da se mogu isprazniti bez kontakta sa sadržajem.

## 2. Preventivne mere za zaposlene

Licai su obavezni da sprovode mere zaštite pri dolasku u radno okruženje i u toku rada i pri odlasku iz radnog okruženja. To podrazumeva:

- obavezno korišćenje zaštitne maske pri dolasku, ukoliko koriste javni prevoz i dezinfekcija obuće pri ulasku u radni prostor, kao i higijena ruku pre rada i češće u toku rada;
- pre početka rada izvršiti dezinfekciju radne površine, telefona i kvake na vratima i prozorima;
- prisutna licai sprovode sve preventivne mere bezbednosti i zdravlja na radu kako bi sačuvao svoje zdravlje i zdravlje drugih lica;
- često pranje ruku, toplom vodom i sapunom, minimum 20 sekundi, posebno nakon „rizičnog“ kontakta, sastanka, pre obroka i posle upotrebe toaleta;
- u toku korišćenja pauze za ručak obezbediti poštovanje propisane distance i pojedinačni ulazak i izlazak iz prostorije za odmor i ručavanje;
- izbegavati dodirivanje usta, nosa i očiju, osim maramicom i čistim rukama;
- pre napuštanja kancelarije i odlaska kući obavezno srediti radno mesto i koristiti zaštitnu masku u javnom prevozu i svuda u zatvorenom prostoru, kao i na otvorenom kada ne može da se ispoštuje propisana distanca;
- neophodno je da se svi pridržavaju svih mera zaštite donetih od strane nadležnih organa, u vreme trajanja epidemije, naročito oko održavanja lične higijene – redovno pranje ruku i dezinfekcija kućnih prostorija i prostora u automobilu, kao i korišćenje zaštine maske i rukavica i poštovanje propisane distance na javnim mestima, prevozu, a naročito kada su u pitanju zatvoreni prostori;
- ukoliko lice primeti kod sebe bilo koje zdravstvene promene ili zdravstvene smetnje obavezan je da ostane kod kuće i o tome obavesti predsednika i javi se zdravstvenoj službi – nadležnom lekaru.

## 3. Posebne mere na radnom mestu i u radnoj okolini

Prisutna lica u toku obavljanja poslova u radnoj površini su obavezni da sprovode preventivne mere koje zavise od procesa rada i načina na koji se proces rada sprovodi. Kako se proces rada sprovodi u kancelarijskim uslovima rada i na održavanju sportskih događanja moraju se sprovoditi preventivne mere u cilju bezbednosti i zdravlja prisutnih lica.

### 3.1. Preventivne mere za rad u kancelarijskom delu i prilikom poslovnih sastanaka

Poslovna aktivnost podrazumeva stalnu komunikaciju među izvršiocima, održavanje sastanaka i neophodnost održavanja poslovnih sastanaka u radnim prostorijama kada se obavlja komunikacija između prisutnih lica. U datim okolnostima neophodno je sprovoditi preventivne mere:

- u radnim i pomoćnim prostorijama prisutno lice je obavezano da koristi zaštitnu masku, osim kada je u kancelariji sam ili kada je u kancelariji između zaposlenih distanca veća od 2 metra i to samo dok je u kancelariji;
- obezbediti dezinfekciono sredstvo za prisutna lica na ulazu da imaju u svakom trenutku;

- spoljni saradnici i stranke koje dolaze u prostor Orijentiring saveza Srbije su obavezni da koriste zaštine maske sve vreme dok su u prostorijama Orijentiring saveza Srbije i da na ulazu u objekat izvrše dezinfekciju obuće i ruku. Obavezni su da se pridržavaju mere propisane distance i;
- prilikom poslovnih susreta izbegavati rukovanje i srdačno pozdravljanje;
- ograničiti grupne poslovne sastanke do 5 osoba, a u slučaju potrebe većeg broja učesnika obezbediti prostoriju dovoljne veličine da bi se ispoštovala potrebna distanca od najmanje 1,5 metar;
- pre početka i nakon sastanka potrebno je provetriti i dezinfikovati prostoriju (radne površine, kvake, korišćenu aparaturu itd.);
- dati prednost komunikaciji putem telefona, interneta, konferencijskih poziva kad god je to moguće.

### **3.2. Primena mera kod sportkih dešavanja u organizaciji Poslodavca**

- pripremiti detaljan plan organizacije i sprovođenja sportskog događaja/manifestacije u kome će poseban deo biti Plan sprovođenja mera i aktivnosti za sprečavanje pojave i širenja epidemije zarazne bolesti sa obezbeđenim sredstvima i opremom kao i detaljnim uputstvima, aktivnostima i zaduženjima u sprovođenju svih mera bezbednosti i zdravlja na radu;
- angažovati prateće službe u obezbeđenju prostora na kome se sportska aktivnost organizuje kao i zdravstvenu službu u cilju brzog reagovanja.

### **3.3. Korišćenje automobila, transportnog vozila**

- u automobilu uvek držati sredstvo za dezinfekciju (najefikasnije 70% alkohol), papirne ubruse ili maramice;
- po ulasku u vozilo izvršiti dezinfekciju ruku i obuće, a pre izlaska izvršiti dezinfekciju upravljača, menjača, ključa i ruku, a po izlasku i sedišta;
- vozilo najbolje da koristi jedao lice, pri čemu je obavezna dezinfekcija po završetku vožnje;

## **MERE I AKTIVNOSTI ZA POSTUPANJE U SLUČAJU POJAVE EPIDEMIJE ZARAZNE BOLESTI**

Predsednik Orijentiring saveza Srbije je dužan da u slučaju pojave zarazne bolesti kod lica koja su bila prisutna u radnom okruženju obezbedi primenu mera:

- obezbediti da svako lice ukoliko ima simptome koji ukazuju na simptome epidemije ne dolazi na sastanke, već da odmah ostane u samoizolaciji. Obavezno je da se ova osoba odmah javi najbližoj zdravstvenoj ustanovi – epidemiološkoj ambulanti u mestu stanovanja i dalje postupanje po njihovim instrukcijama;
- prostor u kome je boravio zaposleni koji je zaražen se dezinfikuje i provetrava;
- obezbediti odmah ispitivanje incidenta potencijalne opasnosti od širenja zarazne bolesti utvrđivanjem svih prethodnih kontakata zaposlenog sa simptomima bolesti i preduzeti mere izolovanja, praćenja njihovog stanja i vršiti stalnu komunikaciju sa nadležnim zdravstvenim službama po pitanju epidemije;
- izbegavati bliske kontakte, posebno sa osobama koje imaju simptome prehlade i gripa, odnosno omogućiti minimalnu distancu od druge osobe najmanje 2 metra;

Lice je dužano da u slučaju pojave simptoma zarazne bolesti kod sebe postupi na sledeći način:

- ukoliko primeti bilo koje simptome bolesti, potrebno je da kontaktira lekara ili epidemiološku službu;
- obavezno konsultuje lekara, telefonski ili odlaskom na pregled;
- ograniči kontakte sa zdravim osobama uz primenu mera korišćenja zaštitne maske i propisane distance („samoizolacija“, dok se ne utvrdi uzrok simptoma);
- ne dolazi u radni prostor ukoliko se jave tipični simptomi vezano za zaraznu bolest.

## СПРОВОЂЕЊЕ I КОНТРОЛА СПРОВОЂЕЊА МЕРА I АКТИВНОСТИ

У циљу доследног спровођења предвиђених превентивних мера за безбедан и здрав рад за спречавање ширења епидемије заразне болести неопходно је одредити задужења за спровођење и контролу примене превентивних мера, обавезе и одговорности у вези са спровођењем, праћењем и контролом примене мера безбедности и здравља на раду:

### 1. Управни одбор saveza:

- обезбеђује и одобрава потребна финансијска средства за примену мера из овог Плана;
- доноси потребне одлуке, упутства, инструкције у циљу спровођења и праћења стања и примена мера у складу са законском регулативом и одредбама које важе за време епидемије;
- активно прати спровођење и примену свих планираних мера и врши корекције у примени мера заједно са председником, односно лицем задужењем за BZR.

### 2. Председник Orijehtiring saveza Srbije:

- врши контролу спровођења мера и активности на спречавању појаве епидемије заразне болести;
- води рачуна да присутна лица редовно добијају и користе заштитне маске (визире) и средства за одржавање личне хигијене и дезинфекциона средства;
- врши svakodnevnu контролу примене мера од стране присутних лица и овлашћен је да санкционише, до удаљаванја лица из радне површине svakог ко се не придржава propisanih мера овим Planом;
- забрани dolazak licima који има simptome заразне болести.

### 3. Лице за безбедност и здравље на раду:

- у сарадњи са председником планира и подстиче примену donetih превентивних мера;
- учествује у изради плана примене мера;
- учествује у изради писаних упутстава и инструкција за безбедан и здрав рад у циљу заштите здравља лица од епидемије заразне болести;
- врши контролу примене мера које су utvrđene у овом Planу;
- сарађује са државним organима и даје потребна обавештења о примени превентивних мера безбедности и здравља на раду.

### 4. Присутна лица:

- дужна су да се придржавају добијених упутстава и да примењују propisane, односно utvrđene мере које се односе на употребу средстава за личну заштиту, дезинфекцију и све остале мере и поступке utvrđene овим Planом;
- непридржавање упутстава и неприменјивање propisanih, односно utvrđених мера које се односе на употребу средстава за личну заштиту, дезинфекцију и свих осталих мера и поступка utvrđених овим Planом, smatra се повредом радне discipline.

## ZAVRŠNE ODREDBE

Organizovanje rada saglasno ovom Planу traje sve dok traje opasnost od širenja заразне болести на територији Republike Srbije.

Ovaj Plan stupa на снагу даном donošenja и objavljuje се на oglasnoj tabli и internet stranici Orijehtiring saveza Srbije, као и на vidnom mestu у radnoj површини.

Predlozi мера ће се prilagođavati uslovima odvijanja и trajanja епидемије.

ОРИЈЕНТИРИНГ САВЕЗ СРБИЈЕ  
Палмира Тољатија 5, локал 143 Л  
11070 Нови Београд, Београд  
Србија



**НАПОМЕНА:** U prilogu su uputstva koja treba odštampati i sa sadržinom upoznati sva prisutna lica u radnoj površini i po jedan primerak objaviti na oglasnoj tabli i internet stranici Orijentiring saveza Srbije.

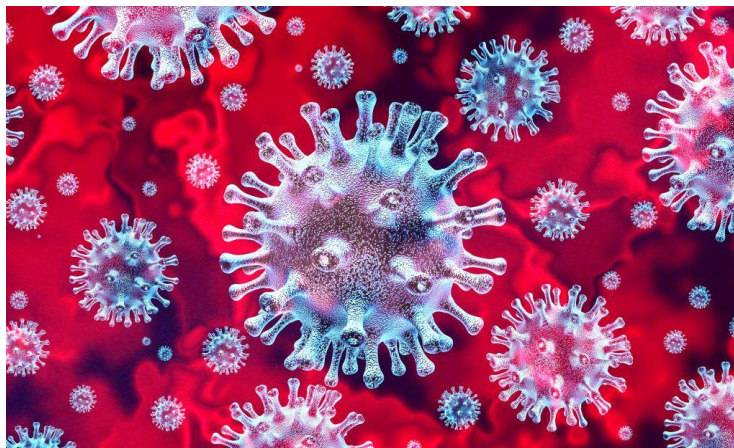
ORIJENTIRING SAVEZ SRBIJE

---

Dobrica Jelić, predsednik

## УПУТСТВА

### УПУТСТВО О МЕРАМА I ПОСТУПЦИМА ЗА СПРЕЉАВАНЈЕ ПОЈАВЕ ЕПИДЕМИЈЕ ЗАРАЗНЕ БОЛЕСТИ COVID-19 У РАДНОМ ПРОСТОРУ



#### ЗАШТИТИТЕ СЕ

Kорона вирус (CoV) су велика породица вируса који изазивају болести у распону од благе прехладе до тежих респираторних болести, попут познатог блискоистоћног респираторног синдрома (MERS-CoV) и тежког акутног респираторног синдрома (SARS-CoV). Поред ових познатих корона вируса, тренутно се појавио нови корона вирус (2019-nCoV) који је добио назив COVID-19. То је сој који раније није идентификован код људи.

#### SИМPTОMИ ЗАРАЗНЕ БОЕСТИ COVID-19

Респираторни симптоми попут:

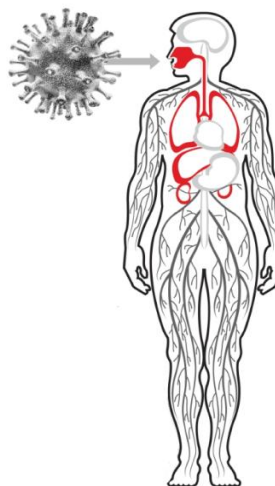
- главоболје, цурења из носа,
- високе температуре преко (38°C), грознице,
- јаког кашља, упалјеног грла и
- отежаног дисања.

У тежим случајевима инфекције, може доћи до:

- упале плућа,
- јаког акутног респираторног синдрома.

А у појединим случајевима долази до:

- оtkазивања бубрега и
- смрти.



#### КАКО СЕ ШИРИ CORONA VIRUS?

Када неко ко има CORONA VIRUS кашље или издише, ослобађа капљице заражене течности. Већина ових капљица пада на оближње површине и предмете - попут stolова или телефона. Људи би могли добити CORONA VIRUS додиривањем загађених површина или предмета - а затим додиривањем очју, носа или уста. Ако стоје на удаљености од једног метра од особе са CORONA VIRUSOM, могу је добити удисањем капљица које оболели искија или искашље. Другим рећима, CORONA VIRUS се шири на сличан начин као и грип. Већина особа заражених CORONA VIRUSOM има благе симптоме и опоравља се.

#### МЕРЕ ЗАШТИТЕ





Perite ruke oko 20 sekundi  
sapunom i toplom vodom ili  
koristite gel za dezinfikovanje



Kašljite i kijajte u  
papirne maramice



Ukoliko nemate  
maramicu, koristite  
rukav



Izbegavajte dodir očiju, nosa  
i usana neopranim rukama

### Najbolji način da se ruke ispravno operu

**Korak 1:** Pokvasite ruke (šake) tekućom vodom.

**Korak 2:** Upotrebite dovoljno sapuna da se prekriju  
moke šake.

**Korak 3:** Istrljajte sve površine šaka – uključujući  
delove na pozadini, između prstiju i ispod noktiju –  
čineći to najmanje 20 sekundi.

**Korak 4:** Temeljno isperite tekućom vodom.

**Korak 5:** Osušite ruke čistim  
ubrusom/maramicom ili peškirom za  
jednokratnu upotrebu.

### Šta da radite ako posumnjate na novu CORONA VIRUSNU infekciju?



Ako imate temperaturu, kašalj i otežano disanje, potražite lekarsku pomoć sa prvim simptomima bolesti kako biste smanjili rizik od razvoja težih oblika infekcije i setite se da kažete svom lekaru ako ste nedavno putovali u virusom ugrožena područja.



Uzimanje lekova na svoju ruku poput antibiotika nije efikasno protiv CORONA VIRUSA i može čak biti štetno.

### UPUTSTVO ZA PONAŠANJE U VEZI CORONA VIRUSA

- 1) Ne paničite! Budite razumni, svesni, oprezni i organizovani, svako u svom okruženju (porodica, posao, škola, ...). Detaljno isplanirajte kako ćete da se ponašate ako se pojave prvi simptomi.
- 2) Važno je da se onaj koji doputuje iz inostranstva sam prijavi gde je sve i koliko boravio.
- 3) Opšta lična higijena.
- 4) Hranite se zdravo. Jedite voće i povrće i sve ono što će da vam podigne imunitet i ublaži kliničku sliku. Namirnice dobro operite i dovoljno termički obradite.
- 5) Koristite lepe dane, šetajte pored jezera, u parkovima i gde nema zagađenja.
- 6) Izbegavajte boravak u grupama.
- 7) Ako već dođe do zaraze, lečenje se sprovodi u izolaciji. Takva osoba nije u stanju da radi i ne treba ni zbog drugih da odlazi na radno mesto.

**Kontakt:** Institut za javno zdravlje Srbije „Dr Milan Jovanović Batut“ – Epidemiološki centar.

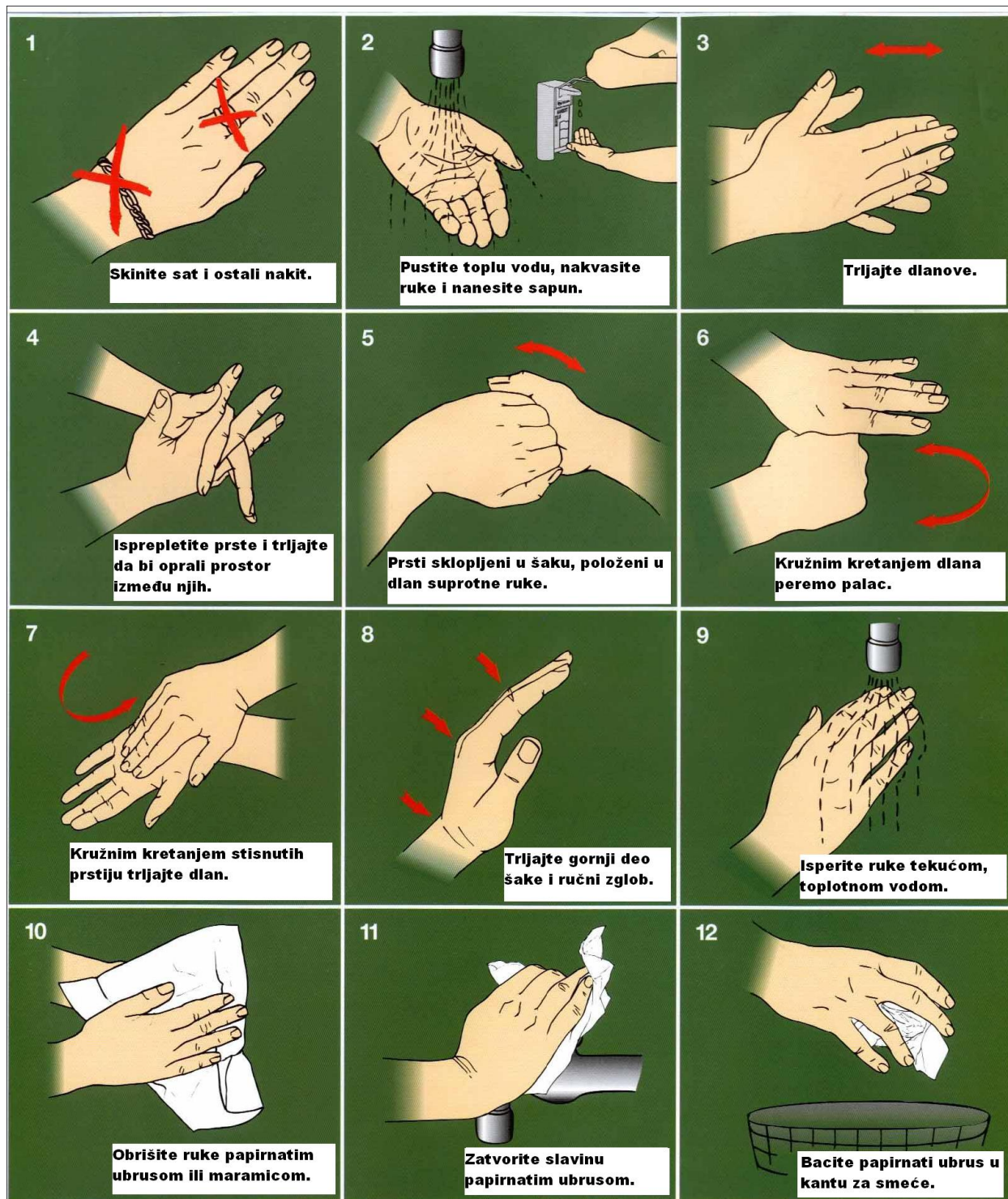
Telefoni mobilnih ekipa epidemiologa: 011/207 86 72

Telefoni epidemiološke službe u „Gradskom Zavodu za javno zdravlje Beograd“ su:

**011/207 86 71 i 011/207 86 73**

i ostali kontakt telefoni **Instituta za javno zdravlje u mestu odredišta.**

### POSTUPAK PRANJA RUKU KOD RESPIRATORNIH INFEKCIJA



## ŠTA ZAPOSLENI TREBA DA PREDUZMU?

**Mere za sprečavanje pojave infekcije novim CORONA VIRUSOM moraju preduzeti svi zaposleni.**

- Pri korišćenju gradskog prevoza pridržavati se propisanih mera – NOSITI MASKU.
- Pri kašljanju i kihanju koristiti maramicu ili to radi u prevoj lakta ruke.
- Upotrebљenu maramicu pri kihanju baciti u kantu za smeće i oprati ruke ili ih dezinfikovati.
- Izbegavajte bliži kontakt sa ljudima koji pokazuju znakove infekcije.



- Избегавajte putovanje u погођена подручја.
- Правилно користите заштитну маску.

### **Šta znači bliski kontakta sa potencijalno zaraženom osobom?**

- Живите u istom домаћинству.
- Директан физички контакт са оболелим (нпр. додир).
- Не заштићен директан контакт (боравак u непосредној близини) са пацијентом током његовог кихања, кашља, итд.
- Боравите u истој соби мањој од 2 м u трајању дужем од 15 минута.
- Контакт медицинског и лабораторијског особља које се брине о болеснима.
- Коришћење јавног превоза.

### **Koje su razlike između korona virusa i gripa?**

- Корона вирус и инфекције грипа имају сличне симптоме који отежавају дијагнозу. Главни симптоми корона вирусне инфекције су грозница и кашаљ. Грип често прате и други додатни симптоми попут болова u мишићима и грлу.

### **Da li treba da nosim zaštitnu masku?**

- U svakom затвореном простору где борави више од једна особа треба носити заштитну маску док траје епидемија.
- U случају ношења маски, исте се морају користити и одбацити на адекватан начин како би се обезбедила њихова делотворност и избегао повећани ризик од преношења вируса.
- Коришћење маске само по себи није довољно да заустави инфекције и мора се комбиновати са честим прањем руку, покривањем уста и носа приликом кихања и кашља, као и с избегавањем блиског контакта с било ким ко показује симптоме који указују на прехладу или грип (кашаљ, кихање, грозница).

### **OSOBA KOJA JE POD SUMNJOM DA JE ZARAŽENA CORONA VIRUSNOM INFEKCIJOM TREBA DA:**

- Се јави u епидемиолошки центар;
- Изолује се од других људи;
- Одмах стави маску за лице.

## RAZLIKA IZMEĐU NOŠENJA I NENOŠENJA MASKE

Nošenje maske može da smanji stopu prenosa na 1,5%



(COVID-19) bez maske



Zdrava osoba bez maske



(COVID-19) bez maske



Zdrava osoba sa maskom



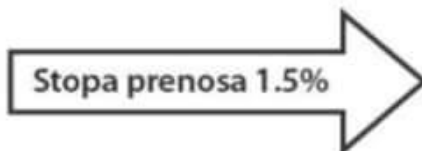
(COVID-19) sa maskom



Zdrava osoba bez maske



(COVID-19) sa maskom



Zdrava osoba sa maskom

