FORNAX
INVESTMENTS

INSTRUIRE PERIODICĂ ÎN DOMENIUL SECURITĂȚII ȘI SĂNĂTĂȚII ÎN MUNCĂ

Semestrul II – Anul 2026

TEMATICA DE INSTRUIRE
Semestrul II

1. **Legislația SSM**
   - Obligațiile lucrătorilor
   - Informarea, consultarea și participarea lucrătorilor
2. **Factori de risc de accidentare și îmbolnăvire profesională și Plan de Prevenire și Protecție**
3. **Instrucțiuni proprii SSM**
   - Reguli generale în domeniul Securității și Sănătății în Muncă
   - Reguli de protecție privind utilizarea echipamentelor de muncă cu ecran de vizualizare
   - Reguli de protecție împotriva electrocutării la utilizarea echipamentelor electrice
4. **Măsuri privind acordarea primului ajutor în caz de accidentare**
   - Electrocutare
   - Arsuri
5. **Măsuri privind prevenirea apariției și răspândirii COVID-19.**
6. **Condiții minine privind desfășurarea activității în regim de Telemuncă(Work from Home)**

LEGISLAȚIE ÎN DOMENIUL SECURITĂȚII ȘI SĂNĂTĂȚII ÎN MUNCĂ

Lucrătorul este obigat să:

- Să își desfășoare activitatea în conformitate cu pregătirea și instruirea sa, precum și cu instrucțiunile primite din partea angajatorului. Activitatea trebuie să se desfășoare astfel încât să nu se expună la pericol de accidentare sau îmbolnăvire profesională, atât propria persoană cât și alți participanți la procesul de muncă, ce pot fi afectați de acțiunile sau omisiunile sale.
- Să utilizeze corect mașinile, aparatura, uneltele, substanțele periculoase, echipamentele de transport și alte mijloace de producție.







LEGISLAȚIE ÎN DOMENIUL SECURITĂȚII ȘI SĂNĂTĂȚII ÎN MUNCĂ

Lucrătorul este obigat să:

- Să utilizeze corect echipamentul individual de protecție acordat și după utilizare să îl înapoieze sau să îl pună la locul destinat de păstrare
- Să nu procedeze la scoaterea din funcțiune, la modificarea, schimbarea sau înlăturarea arbitrară a dispozitivelor de securitate proprii, în special ale mașinilor, aparaturii, uneltelor, instalațiilor tehnice ale clădirilor și să utilizeze corect aceste dispozitive.





LEGISLAȚIE ÎN DOMENIUL SECURITĂȚII ȘI SĂNĂTĂȚII ÎN MUNCĂ

Lucrătorul este obigat să:

- Să comunice imediat angajatorului și/sau lucrătorilor desemnați, orice situație de muncă despre care au motive întemeiate să o considere un pericol pentru securitatea și orice deficiență a sistemelor de protecție.
- Să aducă la cunoștiința conducătorului locului de muncă și/sau angajatorului, accidentele suferite de propria persoană.
- Să coopereze cu angajatorul și/sau cu lucrătorii desemnați, atât timp cât este necesar pentru a face posibilă realizarea oricăror măsuri sau cerințe dispuse de către inspectorii sanitari, pentru protecția sănătății și securității lucrătorilor.
- Să dea relațiile solicitate de către inspectorii de muncă.
- Să își însușească și să respecte prevederile legislației din domeniul securității și sănătății în muncă și măsurile de aplicare ale acestora.





INFORMAREA, CONSULTAREA ȘI PARTICIPAREA LUCRĂTORILOR

Angajatorii trebuie să consulte lucrătorii și/sau reprezentanții lor și să permită participarea acestora la discutarea tuturor problemelor referitoare la securitatea și sănătatea în muncă:

Întreprinderi cu mai puțin de 50 de lucratori

< 50 de lucrători

- Lucrători și/sau reprezentanți ai lucrătorilor, cu răspunderi specifice în domeniul securității și sănătății lucrătorilor

Întreprinderi cu mai mult de 50 de lucratori

> 50 de lucrători

- Comitet de Securitate și sănătate în muncă

INFORMAREA, CONSULTAREA ȘI PARTICIPAREA LUCRĂTORILOR

Reprezentantul lucrătorilor, cu răspunderi specifice în domeniul securității și sănătății lucrătorilor:

"persoană aleasă, selectată sau desemnată *de către lucrători*, în conformitate cu prevederile legale, să îi reprezinte în ceea ce privește problemele cu privire la securitatea și sănătatea lucrătorilor în muncă"

- **Care este modalitatea de alegere ?**
- **Care este numărul de reprezentanți ?**

Răspuns: se stabilesc prin contractul colectiv de muncă, regulament intern sau regulamentul de organizare și funcționare.

- **Ce condiții trebuie să îndeplinească reprezentanții lucrătorilor?**

Răspuns: trebuie să aibă pregătire în domeniul securității și sănătății în muncă corespunzătoare cel puțin nivelului de bază.



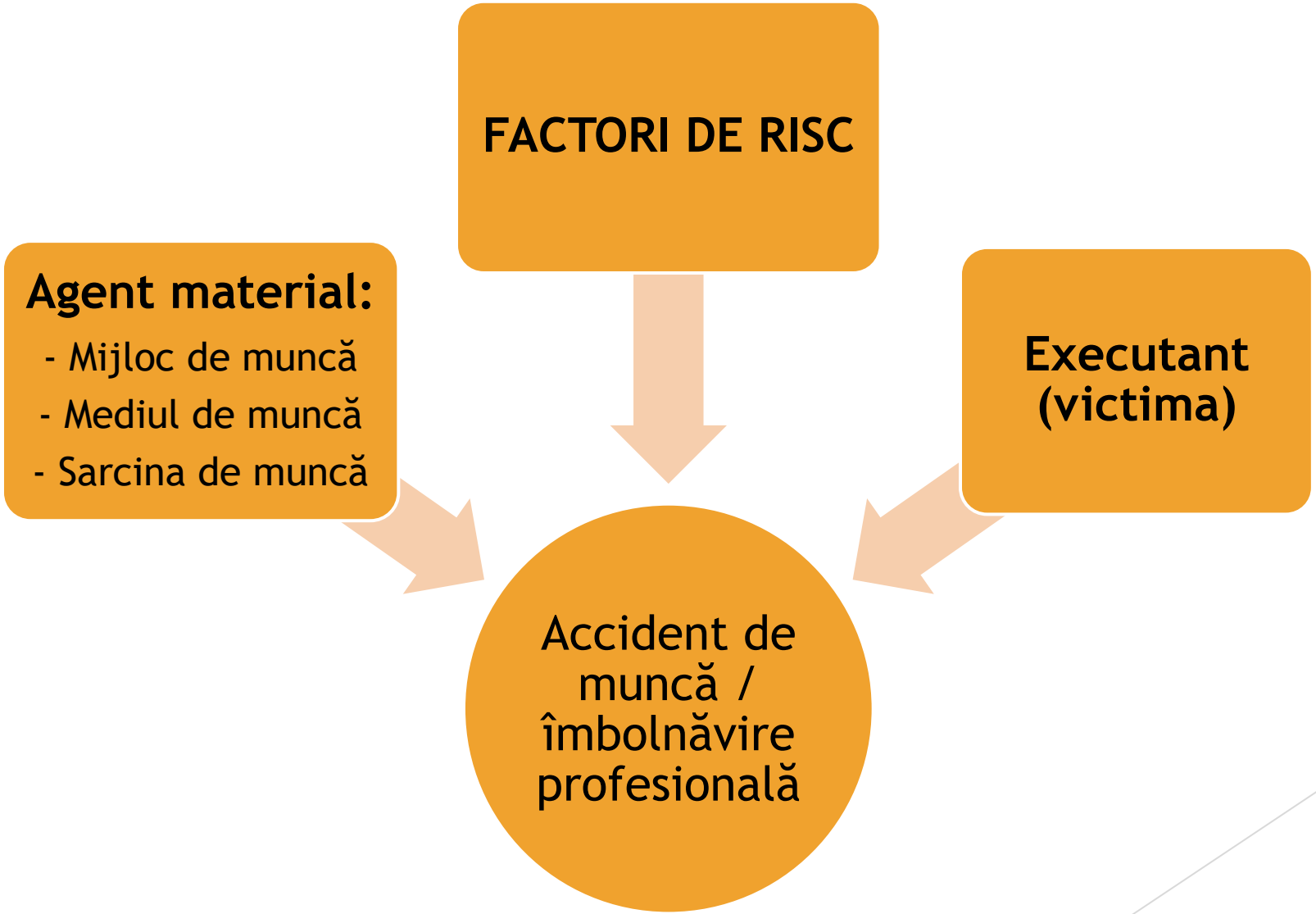
INFORMAREA, CONSULTAREA ȘI PARTICIPAREA LUCRĂTORILOR

Ce acțiuni desfășoară reprezentanții lucrătorilor?

- colaborează cu angajatorul pentru îmbunătățirea condițiilor de securitate și sănătate în muncă
- însoțesc echipa/persoana care efectuează evaluarea riscurilor
- ajută lucrătorii să conștientizeze necesitatea aplicării măsurilor de securitate și sănătate în muncă
- aduc la cunoștință angajatorului sau comitetului de securitate și sănătate în muncă, propunerile lucrătorilor referitoare la îmbunătățirea condițiilor de muncă
- urmăresc realizarea măsurilor din planul de prevenire și protecție
- informează autoritățile competente asupra nerespectării prevederilor legale în domeniul securității și sănătății în muncă



FACTORII DE RISC DE ACCIDENTARE ȘI ÎMBOLNĂVIRE PROFESIONALĂ



FACTORII DE RISC DE ACCIDENTARE ȘI ÎMBOLNĂVIRE PROFESIONALĂ

MIJLOACE DE PRODUCȚIE

Factori de risc mecanic:

- Pericolul producerii unui accident rutier sau de altă natură la deplasarea pe traseul dintre domiciliul și locul de muncă și/sau pe traseele efectuate în interes de serviciu
- Defecțiuni ale sistemelor de rulare, frânare, direcție ale autoturismului din dotare
- Căderea/răsturnarea monitorului, a unității centrale (a laptopului), obiectelor de mobilier peste membre sau degete din cauza poziționării instabile a acestora
- Explozii cauzate de scăpările accidentale de gaz metan la centrala termică, presiunea aburului, utilizarea de recipiente sub presiune, etc.
- Părți, obiecte în mișcare – obiecte care se mișcă, se răstoarnă, sertare care se deschid, scaune rotative de birou – leziuni la nivelul corpului
- Proiectarea de corpuri sau particule pe parbriz pe drumurile acoperite cu criblura-șocuri, spargerea parbrizului sau orice geam al autovehiculului
- Deteriorarea mijloacelor de stingere a incendiilor sau mijloace de stingere neverificate, nefuncționale sau golite
- Suprafețe sau contururi periculoase: înțepătoare, tăioase, abrazive, alunecoase etc.

FACTORII DE RISC DE ACCIDENTARE ȘI ÎMBOLNĂVIRE PROFESIONALĂ

Factori de risc electric:

- Electrocutare prin atingere directă sau indirectă (prize deteriorate, deteriorare accidentală a izolației, cabluri neizolate, defecte, legături de împământare, izolații străpunse accidental)

Factori de risc termic:

- Arsuri ale corpului suferite în urma producerii de incendii sau explozii
- Contact cu obiecte sau suprafețe cu temperatură ridicată/coborâtă
- Flăcări, flame

Factori de risc chimic:

- Substanțe cancerigene, toxice, caustice, inflamabile, explozive

Factori de risc biologic:

- Animale periculoase (câini comunitari etc.)
- Culturi sau preparate cu microorganisme, bacterii, virusuri, ciuperci, mucegaiuri etc.

FACTORII DE RISC DE ACCIDENTARE ȘI ÎMBOLNĂVIRE PROFESIONALĂ

MIJLOACE DE MUNCĂ

- Calamități naturale
- Afecțiuni respiratorii cauzate de expunerea la temperaturi ridicate/scăzute, curenți de aer
- Potențial electrostatic
- Zgomot
- Iluminat: nivel de iluminare scăzut, strălucire, pâlpâire
- Radiații electromagnetice
- Pulberi pneumoconiogene



SARCINA DE MUNCĂ

Conținut necorespunzător al sarcinii de muncă în raport cu cerințele de securitate

- Operații, reguli, procedee greșite
- Metode de muncă necorespunzătoare (succesiune greșită a acțiunilor)

FACTORII DE RISC DE ACCIDENTARE ȘI ÎMBOLNĂVIRE PROFESIONALĂ

Sarcina sub/supradimensionată în raport cu capacitatea executantului

- Solicitare fizică prin: efort static, poziții de lucru forțate sau vicioase
- Suprasolicitare psihică: ritm de muncă ridicat, decizii dificile în timp scurt, operații repetititve de ciclu scurt sau extrem de complex, monotonia muncii
- Riscurile psiho-sociale de la locul de muncă: relații încordate, neînțelegeri, discuții neprincipiale, harțuire morala(initimidare, ostilitate, umilire etc.), discriminare, hărțuire sexuală, violență.

EXECUTANTUL

Acțiuni greșite:

- Nesupravegherea echipamentelor tehnice
- Loviri, fracturi cauzate de căderea de la același nivel prin împiedicare, alunecare
- Vătămări corporale din cauza lucrului în condiții psiho-fiziologice necorespunzătoare (oboseală, boală, alcool, droguri);
- Arsuri cauzate de incendii din cauza utilizării focului deschis sau a fumatului în zonele de lucru cu substanțe inflamabile, materiale periculoase
- Nerespectarea instrucțiunilor proprii SSM sau tehnologice

FACTORII DE RISC DE ACCIDENTARE ȘI ÎMBOLNĂVIRE PROFESIONALĂ

Omisiuni

- Vătămări ale corpului cauzate de neutilizarea echipamentelor de protecție colectivă/indivduală
- Dotarea necorespunzătoare a societății angajatoare cu aparatură și mijloace de primă intervenție
- Vătămări ale corpului cauzate de nerespectarea semnalizării de securitate
- Comenzi, manevre poziționări, fixări, asamblări, reglaje greșite, defectuoase
- Nesincronizări de operații (întârzieri, devansări).





MĂSURI DE PREVENIRE A ACCIDENTELOR ȘI BOLILOR PROFESIONALE

Măsurile tehnice de securitate și sanatate în muncă

Reprezintă ansamblul măsurilor ce se referă la echipamntele de lucru și la mediul de muncă:

- sisteme de apărare și dispozitive de combatere a riscurilor mecanice, electrice, chimice, termice, biologice
- sisteme, aparate și dispozitive de îmbunătățire a microclimatului
- sisteme și instalații de ventilație industrială
- sisteme si dispozitive de combatere a zgomotului și vibrațiilor
- aparate și dispozitive pentru prevenirea exploziilor, incendiilor și autoaprinderilor
- materiale și siteme de semnalizare, avertizare

Măsurile organizatorice de securitate a muncii

Reprezintă ansamblul măsurilor de securitate referitoare la executant si sarcina de muncă:

- instruirea personalului în domeniul securității muncii
- testarea medicală și psihologică a personalului
- autorizarea personalului pentru exercitarea activităților speciale (electricieni, șoferi, etc.) prin testarea medicală și testarea cunoștințelor profesionale, dacă este cazul;

MĂSURI DE PREVENIRE A ACCIDENTELOR ȘI BOLILOR PROFESIONALE

Măsuri Igienico-Sanitare

- acordarea de materiale igienico-sanitare
- acordarea alimentației speciale pentru creșterea rezistenței organismului
- amenajarea posturilor de prim ajutor

Supravegherea stării de sănătate a tuturor lucrătorilor din organizație este realizată prin servicii de medicina muncii, medicul de medicina muncii participând periodic la evaluarea riscurilor prezente și eventual posibile în viitor, sugerând și stabilind metode de lucru și măsuri preventive care să asigure o îmbunătățire a nivelului de protecție a angajaților.





INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM

Organizarea activității

- Fiecare lucrător își va organiza activitatea zilnică în așa fel încât să respecte programul de lucru și pauza de masă prevăzută în contractul colectiv de muncă
- Activitatea curentă trebuie să alterneze cu alte activități specifice muncii sale pentru evitarea monotoniei
- În cazul în care alternarea activităților nu este posibilă, se vor face ruperi de ritm pentru relaxarea și revizuirea poziției corpului și odihnirea ochilor

Comportamentul lucrătorului pentru evitarea accidentărilor

- Fiecare lucrător trebuie să cunoască și să aplice instrucțiunile proprii de securitate și sănătate în muncă în biroul sau încăperea în care își desfășoară activitatea (în incinta societății și pe toată durata programului de lucru)
- Fiecare lucrător trebuie să adopte un comportament normal neriscant, sigur, care nu conduce la periclitarea sănătății sau integrității anatomo-funcționale a executantului, prin:

✓ **Evitarea riscurilor** - prin respectarea prescripțiilor tehnice și a reglementărilor SSM referitoare la modul în care trebuie îndeplinită sarcina de muncă.

✓ **Neutralizarea situațiilor de risc create** - prin sesizarea rapidă a acestora (chiar anticiparea lor), prelucrarea rapidă a informațiilor, decizia și execuția ei promptă și rapidă

INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM

COMPORTAMENTUL LUCRĂTORULUI ÎN DEPLASĂRI PE DRUMURILE PUBLICE

Accidentul de muncă de traseu este accidentul survenit pe traseul de deplasare de la locul de muncă la domiciliu și invers și/sau în timpul pauzelor regulamentare și care a antrenat vătămarea sau decesul. Ca urmare, deplasarea la/de la serviciu sau în interes de serviciu se face adoptând următorul comportament:

În calitate de pieton:

- deplasarea se face pe trotuar, pe partea dreaptă în ensul de mers, se evită blocarea circulației, alergatul, împinsul etc.
- deplasarea se face numai pe partea stângă a drumurilor publice care nu au trotuare
- se interzice circulația pe sectoarele de drum cu indicatorul “Accesul interzis pietonilor”
- traversaea drumurilor publice se face numai prin locurile unde sunt indicatoare sau marcaje pentru trecerea pietonilor, iar în cazul în care aceste indicatoare lipsesc, se traversează pe la colțul străzilor, după ce se va asigura că nu există pericole
- traversarea se face numai la culoarea verde a semaforului, într-un ritm alert dara fără a se alerga.



INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM

- Nu se traversează prin fața sau spatele vehiculelor oprite în stațiile de transport public
- La intersecții se merge încet pe partea dreaptă, pentru a evita coliziunea cu persoane

sau mijloace de transport

- Nu se aleargă după mijloacele de transport în comun pentru a se urca în ele
- Urcarea sau coborârea scărilor se face încet, cu atenție, ținându-ne cu mâna de balustradă, fără a alerga, fără a desfășura activități care distrag atenția și fără a sări peste mai multe trepte
- Pe suprafețele alunecoase se circulă cu atenție, cu pași mărunți, ocolind porțiunile cu gheață și polei și purtând încălțăminte cu calități sporite de aderență
- La traversarea unor porțiuni unde se execută lucrări la carosabil, trotuar sau stradă, se vor respecta cu strictețe indicatoarele de pe marginea lucrărilor, se va traversa numai prin locurile prevăzute cu podețe sau dispozitive de trecere

În calitate de conducător de autovehicul:

- Se respectă semnificația indicatoarelor de circulație

amplasate pe traseu și toate regulile prevăzute de codul rutier

- Se respectă prevederile legislației privind circulația

pe drumurile publice și se deplasează în deplină siguranță.



INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM

- Conduce preventiv
- Nu va conduce autovehiculul dacă acesta este obosit, se află sub influența băturilor alcoolice, droguri sau alte substanțe care diminuează capacitatea de conducere în parametrii optimi.
- Angajatorul se va asigura de starea de conștiență în care se află conducătorul de autovehicul

REGULI DE PROTECȚIE LA UTILIZAREA ECHIPAMENTULUI IT

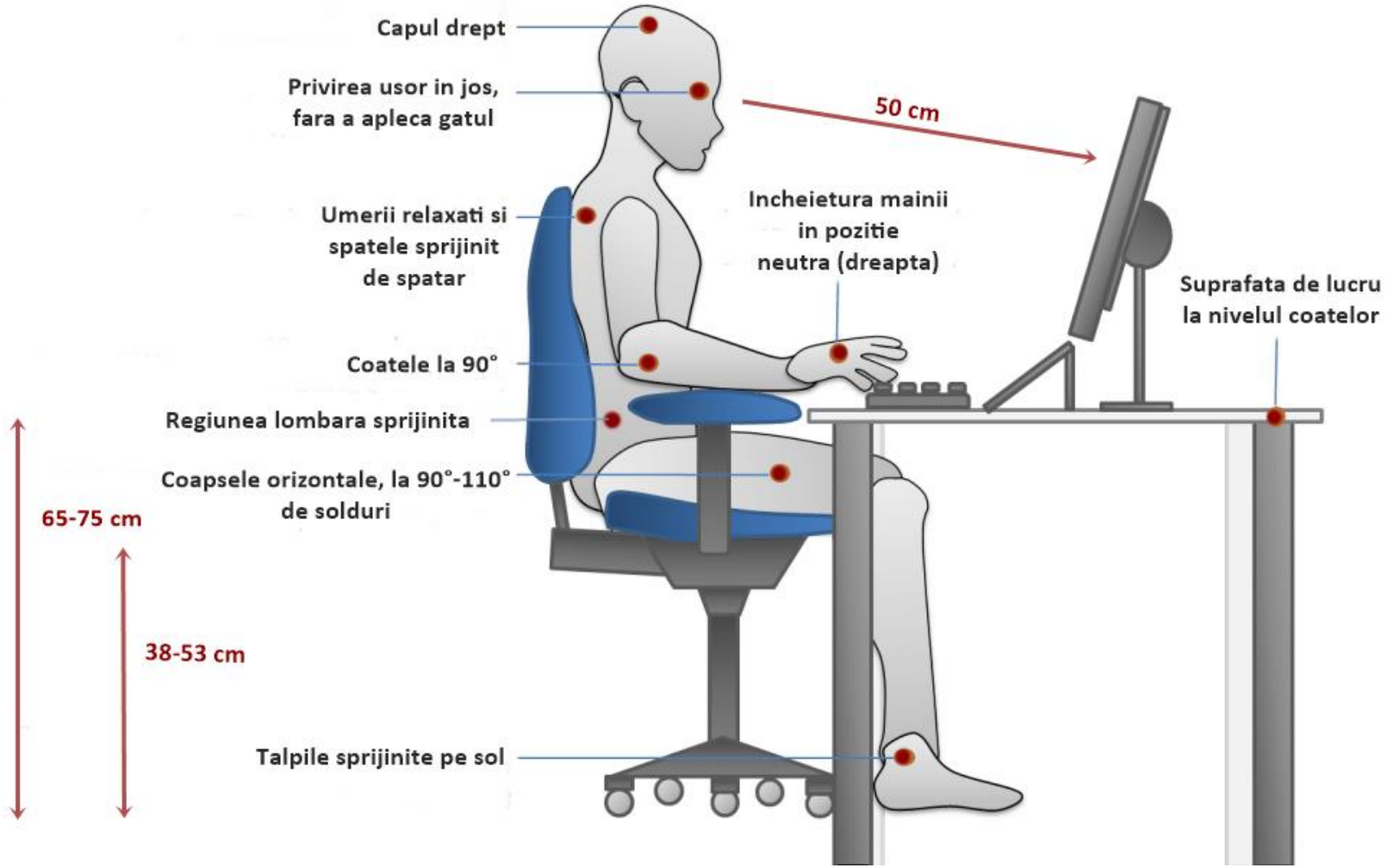
Intervențiile la echipamentul IT se fac numai de către personalul autorizat

Amenajarea locului de muncă de către lucrător, trebuie realizată astfel încât:

- Să ofere confort și libertate de mișcare și să diminueze riscurile de natură vizuală, mentală și posturală
- Să fie asigurat un spațiu de lucru care să răspundă nevoilor de spațiu personal, de comunicare între indivizi și de initmitate
- Să permită realizarea unei game diverse de sarcini de muncă, într-un mod confortabil și eficace, la nivelul de performanță cerut
- Să permită adaptarea acestora la schimbări de cerințe și situații

FORNAX INVESTMENTS

INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM



INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM

ERGONOMIA LOCULUI DE MUNCĂ

Adoptarea unei poziții corecte și câteva sfaturi simple te vor ajuta să ai o postură cât mai corectă la birou în timpul utilizării computerului.

1. DISTANȚA FAȚĂ DE MONITOR

Este esențial să așezi monitorul într-o poziție corectă. Acest lucru îți va permite să minimizezi problemele cauzate de oboseala ochilor. În mod ideal, ecranul trebuie să fie așezat la o distanță de 45 – 70 cm, care corespunde distanței necesare pentru a putea atinge ecranul cu vârful degetelor, ținând brațele întinse. De asemenea, partea superioară a ecranului trebuie să ajungă până la nivelul ochilor.



Distanță < 45 cm sau > 70 cm

Ești în afara intervalului distanței recomandate

Risc pentru:

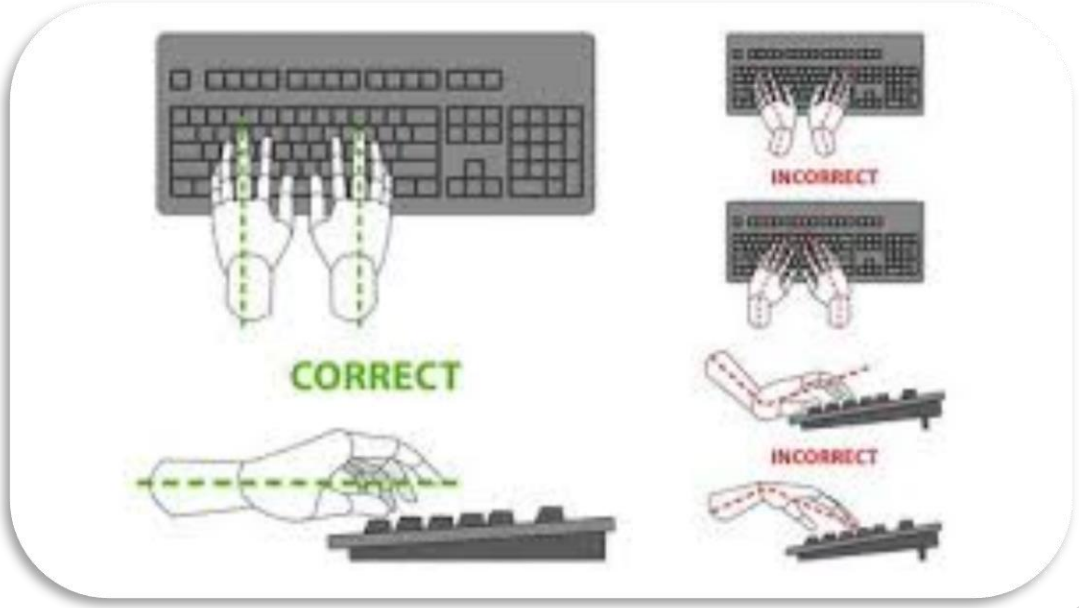
- **Gât**
- **Spate**
- **Brațe, picioare**
- **Ochi**

INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM

2. POZIȚIA ÎNCHEIETURILOR

O poziție incorectă a mâinii, provoacă presiune în articulația palmei. Poziția corectă a palmei este drept în continuarea mâinii pe tastatură și/sau pe mouse, cu antebrațele așezate firesc pe mânerele scaunului.





INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM

3. POZIȚIA PICIOARELEOR

Înălțimea necorespunzătoare a scunului și poziția greșită a picioarelor în timpul lucrului la calculator pot provoca, de asemenea, neplăceri. Un scaun mult prea jos sau, dimpotrivă, mult prea înalt îți va solicita musculatura membrelor inferioare. Recomandat ar fi ca picioarele tale să formeze un unghi de 90 de grade. Se vor relaxa, iar circulația nu va fi blocată.





INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM

3. PRINCIPALII FACTORI DE RISC

Simptomelor suprasolicitării vizuale si osteo-musculo-articulare pot fi diminuate prin amenajarea erogonomică a locului de muncă.

A.MIȘCĂRI REPETITIVE

- ✓ Acțiune repetată de mai multe ori o perioadă îndelungată
- ✓ Provoacă traume în țesuturile afectate
- ✓ Fără timp pentru a se vindeca, țesuturile se inflamează
- ✓ Mâinile și brațele sunt adesea afectate



Reducerea Riscului:

- ✓ **Oprește activitatea**
- ✓ **Respectă programul pauzelor**
- ✓ **Efectuează sarcini alternative**
- ✓ **Utilizează echipament ergonomic care să reducă stresul** osteo-musculo-articular

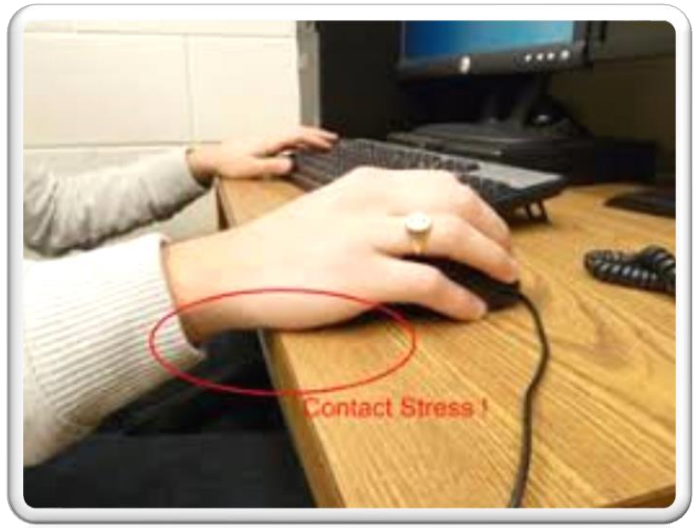
INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM

B.POZIȚIE INCORECTĂ

- ✓ Îndoire, răsucire, întindere
- ✓ Suprasarcină pe mușchi, tendoane și articulații
- ✓ Pontențial crescut de traumatisme
- ✓ Zone de risc sporit: **umeri, gât și spate**

Reducerea Riscului:

- ✓ Reconfigurează locul de muncă
- ✓ Poziția scaunului față de monitor
- ✓ Poziția picioarelor sub birou





C.STRESSUL DE CONTACT

- ✓ Presiune de diferite părți ale corpului
- ✓ Comprimă nervii și vasele de sânge
- ✓ Poate provoca dureri și amorțeală
- ✓ Poate restricționa circulația

INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM

D.OBOSEALĂ VIZUALĂ



- ✓ Stres asupra ochilor
- ✓ Poate provoca vedere încețoșată,

dureri de cap, dureri musculare

- ✓ Lipsa lubrifierii oculare

Reducerea Riscului:

- ✓ Respectarea pauzelor
- ✓ Utilizarea luminii naturale pe perioadă cat mai indelungată din programul de lucru, atât cât acesta este posibil
- ✓ Iluminare corectă din punct de vedere al intentsității necesare

FACTORI CU IMPACT ASUPRA OBOSELII VIZUALE

Deși evidențele medicale indică faptul că utilizarea computerelor nu este asociată cu vătămări permanente ale ochilor, unii lucrători pot prezenta temporar oboseală vizuală. Aceasta poate conduce la afectarea performanței vizuale, dureri de cap și oboseală, ochi roșii sau sensibili.

INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM

Aceste simptome pot fi cauzate de:

- ✓ Concentrarea asupra ecranului pentru o perioadă lungă de timp
- ✓ Poziționarea greșită a computerului
- ✓ Licăriri ale ecranului
- ✓ Iluminat inadecvat
- ✓ Străluciri și reflexii
- ✓ Slabă lizibilitae a documentelor de pe ecran



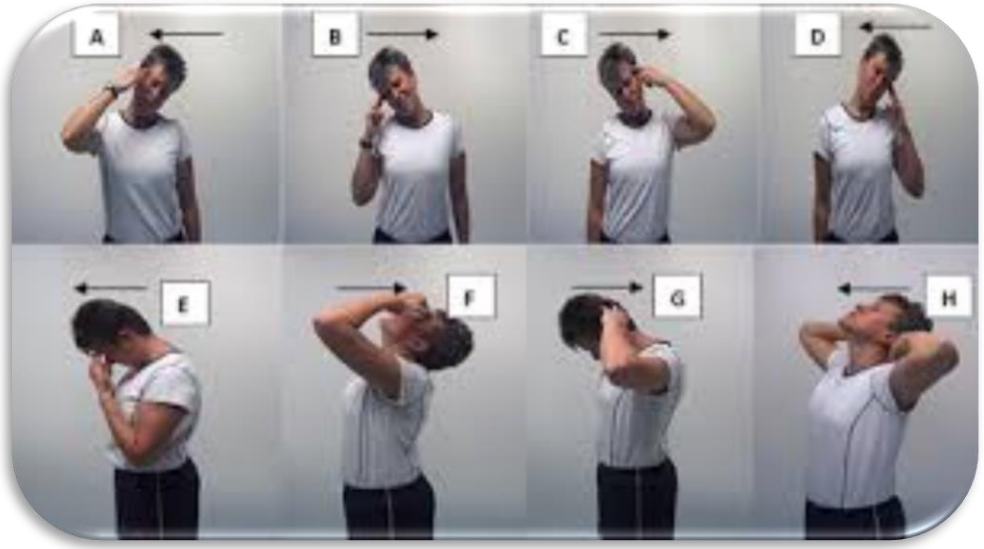


INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM

EXERCIȚII DE RELAXARE

Utilizarea echipamentelor cu ecran pentru perioade lungi de timp creează adesea rigiditatea gâtului și a umerilor și ocazional dureri de spate.

Practicați aceste exerciții de câteva ori pe zi sau de câte ori simțiți nevoia de relaxare.





INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM

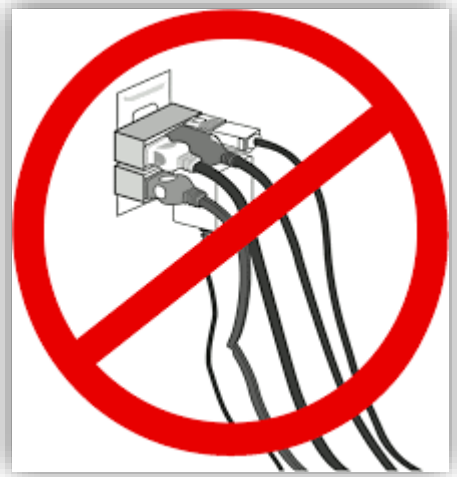
DIMINUAREA OBOSELII VIZUALE

- La fiecare 10 minute efectuează o pauză de 10 secunde și privește la cea mai mare distanță din încăpere. Ideal ar fi să te uiți pe geam la un corp/obiect viu colorat
- La fiecare 20 de minute: **A.** Ține ochii închiși cât de tare; B. Ține ochii închiși normal; C.Deschide ochii larg 7 secunde
- Clipește conștient de 10-20 de ori la fiecare 5 minute. În momentul în care clipești, doar pleoapa superioară se mișcă, iar mușchii pleoapelor vor regla glandele lacrimale. Lichidul lacrimal va umezi ochii, îi va hrănii și curăța de praful acumulat în timpul zilei
- Când sesizezi cea mai mică prezență a oboselii, ține ochii închiși pentru 10-20 de secunde. Poți acoperi ochii cu palmele. Ochii se odihnesc cel mai bine în întuneric total.
- Hidratare corespunzătoare ! Ochii sunt umpluți cu apă – umoare apoasă, care este responsabilă cu aproximativ 15-20% din capacitatea de refracție a ochiului. Un factor important este ca globul ocular să fie mereu umed, pentru a avea mobilitate de mișcare. Pentru acest lucru sunt responsabile lacrimile.
- Efectuarea zilnică a 10-15 minute de mișcare sunt suficiente pentru eliberarea tensiunii oculară și reduc tensiunea oculară cu 20%.

INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM

CARE SUNT PERICOLELE GENERATE DE ELECTRICITATE ?

- Contactul poate cauza explozii, incendii sau electrocutări
- Între utilaje și liniile electrice se poate forma un arc electric
- Curentul electric poate cauza atât arsuri grave cât și deces







INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM

CARE SUNT MĂSURILE DE PROTECȚIE PE CARE TREBUIE SĂ LE LUĂM?

- Instalațiile electrice se vor folosi conform instrucțiunilor livrate de producător
- Întreținerea instalațiilor electrice se va realiza doar de către electricieni autorizați
- Generatoarele de curent vor avea centuri de împământare adecvate
- Cablurile folosite în zonele de lucru vor fi protejate împotriva deteriorărilor
- În toate zonele care prezintă pericol de explozie, se vor folosi instalații ANTIEX

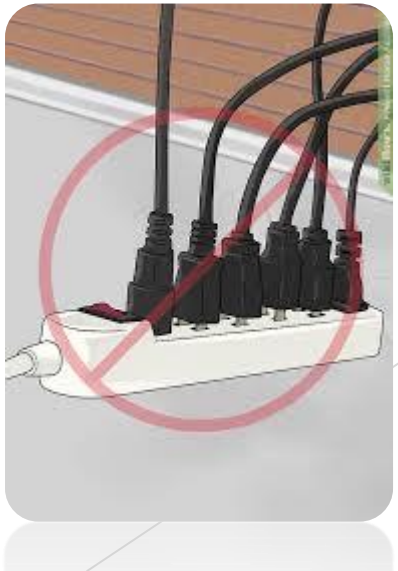




INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM

- ✓ Înainte de conectarea unui echipament lectric la rețeaua electrică acesta trebuie să fie în poziția “DECONECTAT”
- ✓ Orice operație de reglare, întreținere și curățare a echipamentelor electrice se va efectua după “DECONECTAREA” de la rețeaua electrică
- ✓ Cuplarea mai multor consumatori la aceeași priză se poate face numai în condițiile evitării supraîncărcării și supraîncălzirii prizei și a cablurilor de alimentare
- ✓ Cordoanele electrice – prelungitoare sunt periculoase putând provoca accidente prin electrocutare, deoarece izolația poate fi deteriorată ușor atunci când suportă o sarcină dură (când se așează pe acesta un scaun sau piciroul mesei de lucru etc,). Trebuie să se evite bararea trecerilor cu cordoane electrice.





INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM

- ✓ Prizele, ștecherele, întrerupătoarele complete fără crăpături, cu toate clemele și șuruburile strânse ferm, împotriva atingerilor directe
- ✓ Este interzis să se introducă conductoarele electrice direct în priză, fără să se folosească ștecherul, aceste improvizații putând duce la accidente grave prin electrocutare
- ✓ Este interzis a se scoate ștecherul din priză, tragându-se de cordon
- ✓ Este interzis să se atingă cu mâna un obiect metalic (țeavă, radiatorul caloriferului, dulap etc.) în timp ce cu cealaltă mână se introduce ștecherul în priză
- ✓ Trebuie semnalat orice defect care poate apare la prize sau uzură la cordoanele electrice. Acestea pot fi folosite numai după ce au fost reparate sau înlocuite, după caz
- ✓ În situații de necesitate:
  - se întrerupe alimentarea consumatorului de la butonul de comandă
  - se scoate consumatorul din priză
  - intervenția la tablourile electrice și circuite este permisă numai lucrătorilor calificați și instruiți cu utilizarea echipamentului individual de protecție acordat conform prevederilor legale

MĂSURI PRIVIND ACORDAREA PRIMULUI AJUTOR

Primul ajutor în caz de electrocutare de joasă tensiune:

- ✓ În cazul arsurilor electrice – ÎNTERRUPEȚI CURENTUL
- ✓ Îndepărtați victima de obiectul care a electrocutat-o, fară să o atingeți
- ✓ ATENȚIE la autoprotecție !!!
- ✓ Arsurile electrice la nivelul epidermei sunt de multe ori combinate cu leziuni interne
- ✓ Purtați-vă CALM în fața victimei !
- ✓ Așezați partea corpului ce prezintă arsuri mai sus de linia corpului



MĂSURI PRIVIND ACORDAREA PRIMULUI AJUTOR

Primul ajutor în caz de electrocutare :

1. Scoateți victima de sub influența curentului electric tragând-o de haine doar dacă este absolut necesar sa interveniți. NU O ATINGEȚI !!! În general nu se recomandă intrarea într-un perimetru de minim 5 metrii în jurul victimei.
2. Răciți cu jet de apă rece
3. Verificați funcțiile vitale
4. Acoperiți zona ce prezintă arsuri cu un cearșaf, pânză umedă
5. Nu îndepărtați hainele lipite de piele
6. Dacă victima este în stop cardio-respirator începeți resuscitarea cardio-pulmonară
7. Transportați victima la spital
8. Cereți AJUTOR !!!



MĂSURI PRIVIND ACORDAREA PRIMULUI AJUTOR

ARSURI DE GRADUL I - Unde numai zona superficială a pielii este lezată.Cea mai obișnuită cauza este expunerea la soare puternic

ARSURI DE GRADUL II - este caracteristică formarea băşicilor. O cauză este arsura cu apă fierbinte.

Imediat apare durerea. Dacă rana nu se infectează, această leziune se vindecă fără cicatrice. Dacă se află într-o zonă de maximă solicitare sau într-o zonă sensibilă, se transportă la spital.

ARSURI DE GRADUL III - cînd toate straturile pielii sunt afectate. Sunt provocate de multe ori de foc, substanțe chimice și curent electric, dacă acesta trece prin corp. Culoarea leziunii este alb-galben-maron, lipsește senzația de durere. Leziunile care afectează toate straturile pielii dau întotdeauna cicatrice.

FORNAX INVESTMENTS

CUM ACȚIONĂM ÎN CAZ DE ASURI

Locul accidentului trebuie asigurat înainte de începerea asistenței sau victima ar trebui mutată într-un loc sigur

Imersiunea imediată a părții arse în apă rece sau în alcool pentru a ușura durerea, pentru a reduce inflamarea, băsicarea și pentru a preveni lezarea ulterioară a țesuturilor. Dacă imersiunea nu este posibilă, aplicați pe zona arsurii îmbrăcăminte curată, umezită în apă rece sau alcool

Îndepărtarea imediată a oricăror surse de presiune a zonei arse (inele,brățări, îmbrăcăminte sau încălțăminte) înainte de apariția inflamării. Se îndepărtează hainele pacientului cu condiția ca acestea să nu fie lipite de piele, iar manevra să producă distrugeri tisulare

FORNAX INVESTMENTS

CUM ACȚIONĂM ÎN CAZ DE ASURI

Acoperirea arsurii cu un pansament curat, lipsit de scame, preferabil steril

Extinderea și localizarea arsurii trebuie evaluată

ARSURI PROVOCATE DE FLACĂRĂ

ATENȚIE!

- Nu aplicați loțiuni, unguente sau pansamente murdare și în nici un caz nu folosiți uleiuri, pământ, bălegar, cerneală, albastru de metilen etc.

ATENȚIE!

- Nu spargeți băsicile
- Nu pipăiți zona arsă
- Nu respirați și nu tușiți peste arsuri

ATENȚIE!

- Nu îndepărtați îmbrăcămintea lipită de zona arsă

ARSURI CHIMICE

Pasul 1

- Spălarea suprafeței arse cu jet de apă în aceste situații trebuie să fie de o durată mai mare, pentru a fi siguri că se îndepărtează orice urmă de substanța cauzatoare. Profunzimea arsurii este direct proporțională cu timpul de contact, de concentrația substanței și proprietățile acesteia

Pasul 2

- După îndepărtarea prin spălare a substanțelor chimice, continuați primul ajutor ca pentru arsură termică

Pasul 3

- Acoperiți arsura cu un pansament curat și solicitați ajutorul medicului

ATENȚIE!

Când acordați primul ajutor în arsuri chimice, nu utilizați agenți chimici neutralizanți precum oțet, sifon sau alcool fără avizul medicului.

FORNAX INVESTMENTS

ARSURI ELECTRICE

Pasul 1

- Scoaterea accidentatului de sub acțiunea curentului electric

Pasul 2

- Controlați respirația și aplicați respirația artificială, dacă este necesar. Controlați circulația sângelui și aplicați resuscitarea cardio-respiratorie, dacă pulsul nu este sesizabil și dacă sunteți anternați pentru reanimarea cardio-respiratorie

Pasul 3

- Acordați primul ajutor pentru arsuri, acoperindu-le cu un pansament uscat și curat
- Imobilizați fracturile și luxațiile
- Obțineți ajutorul medicului

FORNAX
INVESTMENTS

MĂSURI PRIVIND PREVENIREA APARIȚIEI ȘI RĂSPÂNDIRII COVID-19

GHID GENERAL COVID-19

1. **Documente de referinta**

- **Legea 319/2006** a securităţii şi sănătăţii în muncă;
- **HG1425/2006**, modificata prin **HG 955/2010** si **HG767/2016** Normele metodologice de aplicare a Legii securităţii şi sănătăţii în muncă 319/2006;
- **HG1218/2006** privind utilizarea agentilor chimici (dezinfectanti)
- **HG1048/2006** privind utilizarea EIP
- **HG971/2006** privind cerinţe minime pentru semnalizarea de securitate la locul de muncă;
- **HG1091/2006** privind cerinţe minime de securitate şi sănătate pentru locul de muncă;
- **HG1146/2006** privind cerinţe minime de securitate şi sănătate în muncă referitoare la utilizarea echipamentelor de muncă.
- **HG355/2007** privind supravegherea sănătăţii lucrătorilor, modificata prin **HG37/2008**

  si **HG 1169/2011**.
- **OUG 96/2003** modificata prin **Legea 154/2015**, privind protecţia maternitatii la locurile de munca

GHID GENERAL COVID-19

1. **Masuri preventive de limitare a infectiei cu COVID 19**
   Obligatiile angajatorilor privind măsurile SSM în caz de COVID 19

- **Efectuarea unei analize la nivelul de societate în vederea prioritizării serviciilor esențiale sau relevante de cele neesențiale, cu respectarea drepturilor la securitate și sănătate în muncă a lucrătorilor.**
- **Daca este posibil, organizati telemunca la domiciliu**
- **Asigurarea de către angajator a securității și sănătății lucrătorilor în toate aspectele legate de muncă în condițiile Legii 319/2006 privind securitatea și sănătatea în muncă și dispunerea măsurilor necesare pentru:**
- **Asigurarea securității și protecția sănătății lucrătorilor;**
- **Prevenirea riscurilor profesionale;**
- **Informarea şi instruirea lucrătorilor;**
- **Acordarea echipamentului de protecție angajatilor (măști, mănuși de protecție etc.), pentru a preveni răspândirea infecţiei şi urmărirea ca aceştia să le poarte.**
- **Determinarea naturii și nivelului de risc pentru orice activitate susceptibilă să prezinte un risc de expunere la COVID-19 și stabilirea următoarelor măsuri:**
- **Limitarea expunerii;**
- **Elaborarea unui plan de măsuri, întocmit în baza recomandărilor medicului de medicina muncii cu care are contract;**

GHID GENERAL COVID-19

- **Aplicarea procedurilor stabilite la nivel național de către Ministerul Sănătății în cazul în care lucrătorul prezintă simptome asociate infecțiilor respiratorii la locul de muncă;**
- **In conformitate cu Hotararea Comitetului National pentru situatii de urgenta se vor implementa urmatoarele masuri, in functie de gravitate:**
- **In aceasta etapa, este important ca angajatorii sa isi instruiasca angajatii in privinta regulilor de igiena care trebuie respectate cu strictete. Pentru a reduce riscul de infectie, salariatii trebuie sa tina cont de urmatoarele recomandari:**

● dezinfectarea suprafetelor

● spalarea mainilor cu apa si sapun, de mai multe ori pe zi, precum si inainte de a manca

● nu se va atinge fata, nasul, gura, ochii daca mainile nu sunt spalate si dezinfectate

● orice persoana care prezinta simptome sau tuseste se va trimite de indata acasa.In cazul in care situatia sanatatii persoanei se inrautateste, acesta va apela 112.

● daca o persoana este testata pozitiv cu noul coronavirus, va instiinta obligatoriu si managerul direct.Unitatea va anunta DSP ca are un caz confirmat.

GHID GENERAL COVID-19

● daca un angajat a intrat in contact cu o persoana venita din zonele cu transmitere comunitara extinsa va intra in carantina sau izolare la domiciliu pe o perioada de cel putin 14 zile si va anunta managerul direct.
● la nivelul unitatii se vor sista toate calatoriile in strainatate in interes de serviciu
● se vor pune la dispozitia angajatilor geluri dezinfectante, manusi, masti de unica folosinta, tava cu materiale dezinfectante pentru incaltaminte la intrare in societate

Recomandari, măsuri preventive de securitate și sănătate în caz de COVID 19
Pentru a reduce riscul de infectie, salariatii trebuie sa tina cont de urmatoarele recomandari:

- **Spala-te des pe maini (spalarea mainilor elimina virusul).**
- **Evita contactul cu persoane care sunt suspecte de infectii respiratorii acute.**
- **Nu atinge ochii, nasul si gura cu mainile (virusul se transmite mai ales pe cale respiratorie, dar poate intra in corp prin ochi, nas sau gura).**
- **Acopera gura si nasul daca stranuti sau tusesti.**
- **Nu lua medicamente antivirale si nici antibiotice decat in cazul in care iti prescrie medicul.**
- **Curata toate suprafetele cu dezinfectanti pe baza de clor sau alcool**

GHID GENERAL COVID-19

Generalitati :

Gripa/inclusiv infecția cu coronavirus, se transmite:

- pe cale aeriană, direct prin tuse sau strănut;
- indirect prin obiecte proaspăt contaminate (batistă, prosop, veselă, etc.)

Simptome frecvent întâlnite:

- frisoane;
- febră 39 – 40 grade Celsius; subfebrilități (37,5 și peste grade Celsius),
- cefalee (dureri de cap);
- dureri musculare (mialgii);
- oboseală fără un motiv clar;
- strănut;
- disfonie, răgușeală;
- dureri în gât; dureri la înghițire; congestionarea faringelui (roşu în gât);
- tuse -frecvent uscată (sau cu expectorație), episodică sau recurentă
- inapetenţă (lipsa poftei de mâncare);
- indispoziție, iritabilitate (fără o cauză clară);
- tahipnee (cresterea frecventei respiratorii) în absența efortului fizic;
- greţuri, vărsături.

Oricare din aceste simptome poate fi considerat ca atribuibil unei infecții virale fără a fi însă un semn cert pentru aceasta. Un cumul de simptome crește probabilitatea existenței infecției virale.

GHID GENERAL COVID-19

Orice persoana venita din zonele cu transmitere comunitara extinsa va intra in carantina sau izolare la domiciliu pe o perioada de cel putin 14 zile. In cazul in care un angajat prezinta unul sau mai multe simptome de mai sus si a intrat in contact cu o persoana posibil infectata, trebuie sa sune la 112.

Recomandări generale:

- evitarea expunerii prin evitarea aglomerărilor,
- igiena individuală, în special spălarea mâinilor înainte de luarea meselor și după strângerea mâinilor mai ales după întâlnirea cu o persoană susceptibilă de infecție gripală

Este recomandata spalarea mainilor de mai multe ori pe zi cu sapun si apa calda, cel putin 20 secunde.

1. **Informatii despre noul coronavirus (COVID-19):**

Pana in acest moment este stabilit ca noul coronavirus (COVID-19 / Sars-Cov-2) este transmis:

- de la persoana la persoana printr-un contact apropiat cu un individ infectat, simptomatic in principal prin picaturi respiratorii si contact direct/indirect cu secretii.
- Contact fata in fata cu un caz de COVID-19 la o distanta mai mica de 2 m si pe o durata de peste 15 minute;
- In aceeasi incapere (ex.birou, sala de sedinte) cu un caz de COVID-19, timp de minimum 15 minute si la o distanta mai mica de 2 m;

GHID GENERAL COVID-19

Deplasarile – limitati pe cat posibil:

- Evitați zonele aglomerate unde sunteți expuși la contact direct și/sau interacțiune cu un număr mare de persoane, de tipul adunărilor publice, cozi, zone de trafic intens, zone de recreere.
- Feriți copiii de acele locuri de joacă care presupun atingerea unor suprafețe/obiecte comune de către un număr mare de copii.
- Limitați la maximum orice contact direct cu alte persoane, în afara celor care fac parte din familia restrânsă, prin gesturi cum ar fi: strângerea mâinilor, îmbrățișările, sărutul obrajilor sau al mâinilor, atingerea fețelor cu mâinile.
- Se recomandă, inclusiv în privința persoanelor împreună cu care locuiți, să NU intrați în contact direct decât după igienizarea mâinilor atunci când reveniți la domiciliu.
- Evitați atingerea suprafețelor care sunt atinse în mod frecvent și de alte persoane, precum: balustrade, clanțe, mânere, butoane de lift sau de acces.
- În cazul în care sunteți totuși nevoiți să atingeți aceste suprafețe, protejați-vă folosind șervețele de unică folosință.
- Păstrați o distanță semnificativă, de 2 metri, față de celelalte persoane pe care le întâlniți. În cazul în care vă aflați în transportul în comun încercați să NU stați față în față cu alte persoane

GHID GENERAL COVID-19

Deplasarile – limitati pe cat posibil:

- Folosiţi un şerveţel pentru a vă ţine de stâlp, evitaţi să vă atingeţi faţa şi folosiți dezinfectant pentru mâini dacă îl aveți în timp ce mergeţi cu trenul, autobuzul, metroul sau tramvaiul.
- Este recomandabil să vă anulați călătoriile în această perioadă.
- Asigurați-vă, după folosirea transportului în comun, că v-ați igienizat mâinile înainte de a vă atinge fața, nasul sau gura.
- Folosiți, pe cât posibil, rute sau modalități alternative de transport pentru a evita zonele aglomerate de trafic de persoane. În cazul în care programul vă permite, folosiți intervalele orare cu nivel scăzut de trafic de persoane.
- În zonele urbane, pentru distanțe mici, se recomandă folosirea modalităților alternative de deplasare, fie cu bicicleta/trotineta electrică, fie mersul pe jos.
- Dacă aveţi opţiunea de a merge pe jos sau cu bicicleta, este recomandat să nu folosiţi transportul în comun.
- Dacă sunteţi în vârstă sau aveți o boală cronică, găsiți mijloace de transport alternative - prezenţa dumneavoastră într-un mijloc de transport poate crește semnificativ riscul de infecție.
- Încercați să reduceți deplasările în această perioadă, dacă este posibil.
- Evitaţi autobuzele / metroul în caz de aglomeraţie.

GHID GENERAL COVID-19

Deplasarile – limitati pe cat posibil:

- Evitați deplasările în țările care se confruntă cu număr mare de cazuri de infectări cu noul coronavirus (COVID-19) și descurajați întoarcerea în țară a persoanelor din zonele de risc, respectiv din țările cu număr mare de cazuri cu noul coronavirus.
- În cazul în care călătoriți într-o țară expusă infecției cu noul coronavirus există riscul ca la momentul revenirii în țară, în funcție de actualizarea zonelor roșii/galbene, să fie necesar să rămâneți în carantină/izolare la domiciliu timp de 14 zile, împreună cu familia.
- În mod obligatoriu, românii care se întorc în țară din zone de risc vor trebui să intre în autoizolare la domiciliu, ceea ce presupune ca întreaga familie să facă același lucru.

Contactul Direct de evitat:

- Evitati contactul cu persoane care sufera de infectii respiratorii.
- Evitati contactul cu persoane care s-au reintors in tara recent.
- Evitati locurile agglomerate
- Evitati spitalele daca nu prezentati simptome specifice noului coronavirus.(febra, tuse, dificultati de a inghiti, dificultati de a respira).
- Nu vă atingeți ochii, nasul si gura cu mâinile.
- Acoperiți-vă gura și nasul daca stranutați sau tușiți;

GHID GENERAL COVID-19

Contactul Direct de evitat:

- Evitati folosirea la comun a anumitor echipamente de munca/lucru (tastatura, mouse,etc.)
- Limitati deplarile pe cat posibil.
- Limitați folosirea bancnotelor și a monedelor, optând pentru plăți cu cardul/telefonul sau plăți on-line.
- Transmiterea virușilor se realizează într-o pondere semnificativă prin intermediul banilor, cu care ia contact, statistic, un număr foarte mare de persoane.
- Optați pentru munca de acasă, în măsura în care aveți această posibilitate oferită de angajator

Igiena este obligatorie:

- Respectați cu strictețe regulile de igienă personală recomandate de autorități, pentru a vă proteja atât pe dumneavoastră cât și pe cei apropiați. Folosiți masca de protecție doar în cazul în care aveți simptome de gripă sau răceală, pentru a-i proteja pe ceilalți.
- Spălați-vă pe mâini cu apă și săpun, minimum 20 de secunde, după orice contact cu o suprafață potențial contaminată.
- Folosiți prosoape de hârtie, de preferat, pentru a vă șterge mâinile.
- Nu vă atingeți ochii, nasul sau gura cu mâinile neigienizate.
- Dacă strănutați sau tușiți acoperiți-vă gura și nasul cu un șervețel de unică folosință, pe care aveți grijă să-l aruncați imediat la coșul de gunoi.

GHID GENERAL COVID-19

Igiena este obligatorie:

- Dezinfectați frecvent, cu soluție pe bază de alcool sau clor, suprafețele cu care intrați în contact, atât acasă cât și la locul de muncă.
- Aerisiți de mai multe ori pe zi încăperile în care desfășurați activități.
- Luați medicamente antivirale sau antibiotice numai la prescripția medicului.
- NU beți lichide din aceeași sticlă/pahar cu alte persoane și nu folosiți aceleași tacâmuri.
- NU intrați în contact direct cu persoanele aflate în autoizolare la domiciliu, indiferent dacă prezintă sau nu simptome specifice coronavirus.
- Masca de protecție/masca chirurgicală îi protejează pe cei din jurul dumneavoastră, în cazul în care aveți simptome de gripă sau răceală, întrucât previne răspândirea virusului pe cale respiratorie.
- Masca de protecție trebuie să acopere complet nasul și gura persoanei care o poartă.
- Hidratarea organismului este importantă în orice condiții, indiferent de contextul epidemiologic actual. Consumați zilnic o cantitate suficientă de apă, adaptată la greutatea dumneavoastră și la nivelul de efort fizic depus. Este important ca orice tratament să fie luat doar la indicația medicului, nu în urma sfaturilor de pe internet.
- Vitamina C este un micronutrient esențial pentru buna funcționare a organismului nostru.
- Doza zilnică necesară de vitamina C se obține printr-o alimentație echilibrată ce include fructe și legume.

GHID GENERAL COVID-19

Igiena este obligatorie:

- Studiile științifice arată că vitamina C poate reduce simptomele într-o răceală obișnuită și, în special la persoanele cu carență de vitamină C, poate avea efecte benefice în pneumonii.
- În prezent, nu există dovezi că vitamina C ajută a prevenirea sau tratamentul infecției cu coronavirus.
- Supradoza de vitamina C poate cauza reacții adverse precum greață, crampe abdominale.

Informarea din surse de incredere:

- Țineți cont de faptul că nu în toate cazurile infectarea cu noul coronavirus(COVID-
  - 19) este vizibilă prin simptome specifice (tuse, febră, dificultăți în respirație).
- Virusul poate fi răspândit inclusiv de persoane aparent sănătoase, care nu au cunoștință de faptul că sunt purtători ai noului coronavirus.
- Informați-vă despre noul coronavirus numai din surse oficiale!
- Doar în cazul urgențelor sunați la 112!
- Protejați-vă apropiații, nu-i expuneți!
- Evitați, cu prioritate, expunerea persoanelor în vârstă (peste 65 de ani) și a celor cu imunitate scăzută/boli asociate către alte persoane cu simptome de gripă sau răceală, în zone aglomerate sau zone cu trafic intens de persoane.

GHID GENERAL COVID-19

Informarea din surse de incredere:

- Potrivit statisticilor, persoanele cele mai vulnerabile în cazul infectării cu noul coronavirus sunt vârstinicii cu multiple afecțiuni asociate (ex: diabet zaharat, boli pulmonare cronice, boli cardiovasculare, cancer).

Anuntarea cazurilor posibile de infectare cu COVID-19:

- Semnalați autorităților orice caz despre care aveți cunoștință că ar fi putut intra în contact cu o persoană confirmată cu noul coronavirus sau ar fi venit dintr-o țară afectată (zona roșie sau zona galbenă) și care nu se află în izolare.
- Manifestați o atitudine preventivă față de orice caz, întrucât răspândirea virusului este posibilă și din partea persoanelor care nu manifestă simptome specifice.
- Semnalați imediat medicului de familie dacă ați călătorit în zonele afectate de coronavirus (COVID-19), chiar dacă la momentul respectiv NU se aflau pe lista zonelor aflate sub alertă. Detalii pot fi obținute accesând link-ul (http://www.cnscbt.ro/), respectiv „Lista regiunilor și localităților din zona roșie și zona galbenă cu transmitere a COVID-19”, actualizată periodic.
- În cazul în care nu puteți contacta medicul de familie, apelați la Direcția de Sănătate Publică din județul dumneavoastră și în ultimă instanță la 112.

GHID GENERAL COVID-19

In caz de simptome:

- Rămâneți acasă dacă aveți simptome de gripă sau răceală (tuse, febră, dificultăți în respirație) și sunați medicul de familie pentru a solicita sfaturi, NU mergeți din primul moment la unitățile de urgență.
- Există riscul, în cazul în care sunteți purtător al virusului, să transmiteți și altor persoane noul coronavirus.
- Este de preferat să rămâneți la domiciliu, iar transferul către spital să se realizeze în mod organizat, respectând toate măsurile de izolare.
- În cazul în care încălcați regimul autoizolării la domiciliu riscați amendă de până la
  - 20.000 de lei, precum și dosar penal în cazul în care contribuiți la răspândirea virusului.

In caz de autoizolare / izolare la domiciliu:

- Respectați cu strictețe recomandările autorităților
- NU părăsiți sub nicio formă domiciliul pe perioada celor 14 zile,
- NU primiți vizitatori și NU intrați în contact apropiat cu eventualele persoane care vă furnizează alimente sau produse.
- Personalul de curatenie care deserveste zona de autoizolare/izolare (mai ales toaleta) sa fie instruit in vederea tehnicii de curatenie/dezinfectie a suprafetelor si sa poarte echipament de protectie adecvat, mai ales in zona de grup sanitar unde
- Exista riscul de stropire (masca, ochelari, halat de unica folosinta, manusi menajere, botosei).

GHID GENERAL COVID-19

In caz de confirmare a infectarii cu noul coronavirus (COVID-19)

- Dacă se pozitivează testele de diagnostic al infecției, se va respecta procedura oficială în vigoare pentru cazurile pozitive.
- Contacții apropiați ai unui caz confirmat pot fi izolați la locul de muncă, în condițiile în care:
- vor purta permanent mască schimbata la intervale de timp adecvate,
- vor reduce la minim în timp contactul cu alte personae si vor pastra distanta de siguranta intre persoane adica mai mult de 1,5 – 2 metri, preferabil vor lucra in camera individuala;
- vor reduce la minim utilizarea in comun a unor echipamente sau aparate (ex. tastatura, imprimanta, telefon etc.) precum si a toaletelor comune.
- vor respecta toate procedurile legate de decontaminarea mainilor, dezinfecția suprafețelor pe care le ating etc.

In caz de autoizolare / izolare la domiciliu:

- Respectați cu strictețe recomandările autorităților
- NU părăsiți sub nicio formă domiciliul pe perioada celor 14 zile,
- NU primiți vizitatori și NU intrați în contact apropiat cu eventualele persoane care vă furnizează alimente sau produse.
- Personalul de curatenie care deserveste zona de autoizolare/izolare (mai ales toaleta) sa fie instruit in vederea tehnicii de curatenie/dezinfectie a suprafetelor si sa poarte echipament de protectie adecvat, mai ales in zona de grup sanitar unde Exista riscul de stropire (masca, ochelari, halat de unica folosinta, manusi menajere, botosei).

GHID GENERAL COVID-19

Cine este in contact apropiat al unui caz confirmat:
Contactul apropiat este definit ca:

- Persoana care locuieste in aceeasi gospodarie cu un pacient cu COVID-19;
- Persoana care a avut contact fizic direct cu un caz de COVID-19 (ex.strangere de mana neurmata de igiena mainilor);
- Persoana care a avut contact direct neprotejat cu secretii infectioase ale unui caz de COVID-19 (ex.in timpul tusei, atingerea unor batiste cu mana neprotejata de manusa);
- Persoana care a avut contact fata in fata cu un caz de COVID-19 la o distanta mai mica de 2 m si pe o durata de peste 15 minute;
- Persoana care s-a aflat in aceeasi incapere (ex.sala de clasa, sala de sedinte, sala de asteptare din spital) cu un caz de COVID-19, timp de minimum 15 minute si la o distanta mai mica de 2 m;
- Persoana din randul personalului medico-sanitar sau alta persoana care acorda ingrjire directa unui pacient cu COVID-19 sau o persoana din randul personalului de laborator care manipuleaza probe recoltate de la un pacient cu COVID-19, fara portul corect al echipamentului de protectie;
- Scopul definirii contactului apropiat este sa permita anchetei epidemiologice sa deceleze care persoane din lista contactilor unui caz confirmat primesc indicatie de izolare la domiciliu timp de 14 zile si testarea acestora la inceputul perioadei de izolare si la sfarsitul acesteia. O ancheta epidemiologica corecta NU trebuie sa duca la izolarea si testarea altor persoane care nu indeplinesc exact criteriile din definitie si nici pe aceia care sunt contacti ai contactilor.

FORNAX INVESTMENTS

CARE SUNT SIMPTOMELE COVID-19?

- Cele mai frecvente simptome ale infecției cu noul coronavirus sunt:
  – **tuse seacă** și / sau
  – **febră**
- Simptome secundare:
  – **scurgeri nazale**
  – **dificultăți de respirație**
  – durere în gât
  – dureri musculare
  – oboseală generală



- Ca și în cazul altor boli respiratorii, infecția cu noul coronavirus provoacă simptome ușoare.
  Se pot manifesta mai sever în cazul unor persoane și pot duce la pneumonie sau dificultăți de respirație.
- Febra este un simptom al unei inflamații, infecții, intoxicații sau al unei alte boli, ce se manifestă prin creșterea temperaturii interne peste valoarea normală a organismului
  – la adulți 37°C / 37.5°C
  – la copii 38°C / 38.5°C

FORNAX INVESTMENTS

CE TREBUIE SĂ FAC DACĂ PREZINT SIMPOTME ALE COVID-19?

- **NU mergeți direct la spital sau la medicul de familie!**
  Puteți infecta personalul medical și alți pacienți.
- Apelați **112** dacă aveți febră sau tuse și ați călătorit în țări cu cazuri confirmate de persoane infectate cu Coronavirus sau ați intrat în contact cu o persoană suspectată de infecție COVID-19. Specificați acest lucru dispecerului.
- Izolați-vă la domiciliu și evitați contactul cu alte persoane până la sosirea ambulanței.

CE TREBUIE SĂ FAC DACĂ PREZINT SIMPOTME ALE COVID-19?

- Perioada medie de incubație este de **5-6 zile**, adică perioada dintre momentul infectării și debutul simptomelor clinice ale bolii. Estimările curente ale perioadei de incubație variază între 1-14 zile. Aceste estimări vor fi ajustate pe măsură ce vor fi disponibile mai multe date și studii confirmate clinic.
- În contextul actual de **transmitere intracomunitară**, există posibilitatea **să fiți infectat și să răspândiți virusul, fără să știți**.
- Fiți responsabili și preveniți această situație, respectând recomandările oficiale ale autorităților, publicate pe această platformă.

FORNAX INVESTMENTS

DESPRE TRANSMITEREA NOULUI CORONAVIRUS

- **Pot fi infectat cu Coronavirus chiar dacă nu am simptome? DA.**

Chiar și cei care nu manifestă simptome pot fi infectați cu Coronavirus și pot transmite infecția mai departe.

- **Coronavirusul se transmite prin tuse sau strănut? DA.**

Picăturile eliminate când cineva infectat cu COVID-19 vorbește, strănută sau tușește pot transmite Coronavirusul celor din jur.

- **Mă pot infecta de pe suprafața fructelor sau legumelor? NU.**

Nu există dovezi care să susțină transmiterea prin intermediul fructelor și legumelor neambalate.

Chiar și așa, spălați bine fructele și legumele!Coronavirusul poate rezista până la cateva ore pe diferite suprafețe, in funcție de mai multe condiții:

– tipul suprafeței (plastic, hârtie, carton, metal etc.)
– temperatura
– umiditate

FORNAX INVESTMENTS

DESPRE TRANSMITEREA NOULUI CORONAVIRUS

- **Animalele de companie pot transmite Coronavirus? NU.**
  Nu există dovezi că animalele de companie, cum ar fi câinii sau pisicile, pot fi infectate cu noul Coronavirus. Este întotdeauna o idee bună să vă spălați pe mâini cu apă și săpun după ce atingeți animalele de companie. Acest lucru vă poate proteja împotriva diferitelor bacterii comune, cum ar fi E.coli și Salmonella, care pot trece de la animalele de companie la oameni.

- **Există vreun risc de infectare cu Coronavirus dacă primesc o scrisoare sau un colet din China? NU.**
  Nu există niciun risc. Persoanele care primesc colete din China nu prezintă riscul de a intra în contact cu Coronavirus. Din analizele anterioare s-a demonstrat faptul că acest virus nu supraviețuiește mult timp pe obiecte, cum ar fi scrisori sau pachete.

- **Vremea caldă previne infectarea cu Coronavirus? NU.**
  Datele existente arată că infecția poate fi dobândită în toate zonele climatice, inclusiv în cele calde.

CINE ESTE CONSIDERAT CONTACT APROPIAT AL UNEI PERSOANE INFECTATE CU CORONAVIRUS?

- Persoană alături de care o persoană infectată cu noul Coronavirus locuiește;
- Persoană care a avut contact fizic direct cu o persoană infectată cu noul Coronavirus (ex.strângere de mâna neurmată de igiena mâinilor);
- Persoană care a avut contact direct neprotejat cu secreții infecțioase ale unei persoane infectate cu noul Coronavirs (ex.în timpul tusei, atingerea unor batiste cu mâna neprotejata de mănușă);
- Persoană care a avut contact față în față cu o persoană infectată cu noul Coronavirsu la o distanță mai mică de 2 metri și pe o durata de peste 15 minute;
- Persoană care s-a aflat în aceeași încăpere (ex. sala de clasa, sala de ședințe, sala de așteptare din spital) cu o persoană infectată cu noul Coronavirus, timp de minimum 15 minute și la o distanță mai mică de 2 metri;
- Persoană din rândul personalului medico-sanitar sau altă persoană care acordă îngrijire directă unei persoane infectată cu noul Coronavirus sau o persoană din rândul personalului de laborator care manipulează probe recoltate de la un pacient infectat cu noul Coronavirus, fără portul corect al echipamentului de protecție;

GHID PRIVIND UTILIZAREA TRANSPORTULUI ÎN COMUN

Ce trebuie să știm înainte de a circula cu un mijloc de transport în comun?

- Folosirea mijloacelor aglomerate de transport public vă poate crește riscul de expunere la coronavirus.
- Dacă aveţi opţiunea de a merge pe jos sau cu bicicleta, este recomandat să nu folosiţi transportul în comun.
- Dacă sunteţi în vârstă sau aveți o boală cronică, găsiți mijloace de transport alternative – prezența dumneavoastră într-un mijloc de transport poate crește semnificativ riscul de infecție.
- Încercați să reduceți deplasările în această perioadă, dacă este posibil.



NU AM DE ALES, TREBUIE SĂ CIRCUL CU UN MIJLOC DE TRANSPORT ÎN COMUN. CE POT FACE?

- Evitaţi orele de vârf și autobuzele /tramvaiele / metroul în caz de aglomeraţie. Lăsaţi să treacă autobuzele aglomerate și **așteptați unul mai puțin aglomera**t.
- Staţi la minimum 1.5 metri distanţă (cât doi pași mari) de ceilalţi pasageri, **dezinfectaţi-vă pe mâini înainte, în timpul şi imediat după călătorie**.
- Folosiţi **un şerveţel** pentru a vă ţine de bară/mânere sau **mănuși** de unică folosință.
- Evitaţi să vă atingeţi faţa și să apropiați telefonul mobil de față/ureche. Așteptați până ajungeți înapoi acasă sau într-un loc unde vă puteți spăla / dezinfecta mâinile.



Ce trebuie să fac după ce cobor din mijlocul de transport în comun?

La coborârea din orice mijloc de transport în comun încercați să vă dezinfectați cât mai rapid pe mâini (folosind șervețele dezinfectante, un gel deinfectant, alcoolul sanitar/spirt)

MĂSURI GENERALE DE PROTECȚIE

- Respectați măsurile generale de protecție descrise mai jos:
  - Spălați des mâinile cu săpun
  - Dezinfectați suprafețele din preajmă
  - Dacă strănutați sau tușiți, acoperiți-vă nasul și gura
  - Nu vă atingeți fața cu mâinile murdare
  - Evitați persoanele bolnave
  - Purtați masca de protecție în spații inchise (instituții, mijloace de transport în comun, în locuri aglomerate, în interiorul cladirilor, ori de câte ori sunteți expus sau în apropierea altor persoane).
  - Animalele de companie nu sunt un pericol
  - Luați medicamente doar la recomandarea medicului





MĂSURI PRIORITARE PRIVIND PREVENIREA APARIȚIEI ŞI RĂSPÂNDIRII COVID-19 LA LOCURILE DE MUNCĂ:

- Asigurați echipamente individuale de protecție (măști de protecție, mănuși de protecție etc.) și verificați corecta utilizare a acestora, iar în cazul degradării sau al pierderii calităților de protecție, acordați echipamente individuale de protecție noi care să protejeze lucrătorii împotriva COVID-19.
- Stabiliți măsuri igienico-sanitare în urma consultării medicilor de medicina muncii.
- Se vor acorda în mod gratuit, materiale igienico-sanitare (săpun, prosoape de hârtie, dezinfectanți etc.) care să prevină răspândirea infecţiei cu noul Coronavirus.
- Se va asigura control medical periodic al lucrătorilor.



MĂSURI PRIORITARE PRIVIND PREVENIREA APARIȚIEI ŞI RĂSPÂNDIRII COVID-19 LA LOCURILE DE MUNCĂ:

- Se vor limita reuniunile de lucru la minim posibil, iar dacă acestea sunt absolut necesare luați toate măsurile de prevenire şi protecție (ședințe în sistem video conferință, distanța de siguranță între participanți etc.).
- Se va limita contactul dintre persoane. Se vor lua măsuri pentru păstrarea distanței de siguranță, evitați activităţile colective (evitaţi expunerea lucrătorilor la contact direct/interacţiune cu un număr mare de persoane, formarea zonelor aglomerate în cadrul proceselor de muncă etc.).
- Reduceți la minim posibil delegaţiile/deplasările lucrătorilor pentru îndeplinirea sarcinilor de muncă.



FORNAX INVESTMENTS

CURĂȚAREA ȘI DEZINFECTAREA SUPRAFEȚELOR DIN MEDIUL ÎNCONJURĂTOR

În unitățile ne-sanitare, suprafețele includ mobilier și alte obiecte fixe, cum ar fi blaturi, balustrade, precum podele și pereți. Dezinfectanții ar trebui aplicați pe suprafețele atinse frecvent pentru a reduce contaminarea potențială cu virusul SARS-CoV-2 în locațiile comunitare, unde riscul de contaminare nu este cunoscut (birouri, restaurante, cantine, unități de cazare).

În cazul în care se aplică dezinfectați, tebuie realizată curățarea manuală a suprafețelor, prin aplicarea de apă și detergent și frecarea suprafețelor pentru a asigura eliminarea fizică a materialelor organice, urmată de curățarea cu o cîrpă sau o lavetă înmuiată în dezinfectant.

Pulverizarea persoanelor cu dezinfectanți (cum ar fi într-un tunel, poartă sau cameră) **NU** este recomandată în nici un caz. Această practică poate fi dăunătoare fizic și psihologic și nu reduce capacitatea unei persoane infectate de a răspândi virusul prin picături(salivă sau secreții nazale) sau contact. Efectul toxic al pulverizării de substanțe chimice, cum ar fi clorul, pe persoane, poate duce la iritații la nivelul ochilor și pielii, bronhospasm cauzat de inhalare și efecte potențiale gastro-intestinale, cum ar fi greața și voma.

FORNAX INVESTMENTS

CURĂȚAREA ȘI DEZINFECTAREA SUPRAFEȚELOR DIN MEDIUL ÎNCONJURĂTOR

În unitățile ne-sanitare, suprafețele includ mobilier și alte obiecte fixe, cum ar fi blaturi, balustrade, precum podele și pereți. Dezinfectanții ar trebui aplicați pe suprafețele atinse frecvent pentru a reduce contaminarea potențială cu virusul SARS-CoV-2 în locațiile comunitare, unde riscul de contaminare nu este cunoscut (birouri, restaurante, cantine, unități de cazare).

În cazul în care se aplică dezinfectați, tebuie realizată curățarea manuală a suprafețelor, prin aplicarea de apă și detergent și frecarea suprafețelor pentru a asigura eliminarea fizică a materialelor organice, urmată de curățarea cu o cîrpă sau o lavetă înmuiată în dezinfectant.

Pulverizarea persoanelor cu dezinfectanți (cum ar fi într-un tunel, poartă sau cameră) **NU** este recomandată în nici un caz. Această practică poate fi dăunătoare fizic și psihologic și nu reduce capacitatea unei persoane infectate de a răspândi virusul prin picături(salivă sau secreții nazale) sau contact. Efectul toxic al pulverizării de substanțe chimice, cum ar fi clorul, pe persoane, poate duce la iritații la nivelul ochilor și pielii, bronhospasm cauzat de inhalare și efecte potențiale gastro-intestinale, cum ar fi greața și voma.

CUM SĂ PORȚI O MASCĂ MEDICALĂ ÎN SIGURANȚĂ

AȘA DA →


Spală-te pe mâini înainte de a pune mâna pe mască


Verifică masca să nu aibă rupturi sau găuri


Identifică partea de sus, unde se află banda metalică sau marginea tare


Pune masca cu partea colorată spre exterior


Așază banda metalică sau marginea tare deasupra nasului


Acoperă nasul, gura și bărbia


Potrivește masca pe față fără a lăsa spații libere pe lateralele


Evită să atingi masca


Scoate masca apucând-o de barete


Ține masca departe de tine și de suprafețe în timp ce o scoți


După folosire, aruncă imediat masca, preferabil într-un coș cu capac


Spală-te pe mâini după ce arunci masca

AȘA NU →


Nu folosi o mască ruptă sau umedă


Nu purta masca doar peste gură sau sub bărbie


Nu purta o mască prea largă


Nu atinge partea din față a măștii


Nu scoate masca pentru a vorbi cu cineva sau pentru a face altceva ce necesită reatingerea măștii


Nu-ți lăsa masca la îndemâna altor persoane



Nu refolosi masca

Reține: doar măștile nu te pot proteja de COVID-19. Păstrează distanța de cel puțin 1 metru față de ceilalți și spală-te des și bine pe mâini, chiar și când porți mască.

World Health Organization





FORNAX INVESTMENTS

FORNAX
INVESTMENTS





FORNAX
INVESTMENTS

CONDIȚII MININE PRIVIND DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII IN REGIM DE TELEMUNCĂ (WORK FROM HOME)

CONDIȚII MININE PRIVIND DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII IN REGIM DE TELEMUNCĂ

Gestionarea lucrătorilor care își desfășoară activitatea de acasa.

- Permiteți-le lucrătorilor să ia acasă temporar echipamentele pe care le utilizează la muncă (dacă nu le pot lua ei înșiși, aveți în vedere livrarea echipamentelor). Acestea pot cuprinde obiecte precum calculatorul, monitorul, tastatura, mouse-ul, imprimanta, scaunul, suportul pentru picioare sau lampa. Țineți evidența obiectelor luate de fiecare persoană, pentru a evita confuzii la reluarea activității obișnuite.
- Încurajați lucrătorii să ia pauze regulate (la aproximativ fiecare 30 de minute), să se ridice în picioare, să se miște și să își întindă mușchii.
- Acordați-le lucrătorilor la distanță sprijin în utilizarea echipamentelor și a programelor informatice. Este posibil ca instrumentele de conferință telefonică și video să devină esențiale pentru desfășurarea muncii, însă ele pot fi problematice pentru lucrătorii care nu sunt obișnuiți să le folosească.
- Asigurați-vă că există o bună comunicare la toate nivelurile, care să includă și persoanele care lucrează de acasă – de la furnizarea de informații strategice de către conducerea de nivel înalt până la atribuțiile superiorilor ierarhici, fără a se neglija importanța interacțiunii sociale de rutină dintre colegi. Dacă primele pot avea loc prin ședințe planificate online, cele din urmă pot fi încurajate prin chat online sau prin „întâlniri virtuale la cafea”.

CONDIȚII MININE PRIVIND DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII IN REGIM DE TELEMUNCĂ

- Nu subestimați riscul ca lucrătorii să se simtă izolați și sub presiune, fapt care în lipsa unui sprijin poate duce la probleme de sănătate psihică. Este important sprijinul din partea șefului și a colegilor, după cum contează și menținerea comunicării eficace cu aceștia, dar este la fel de important și contactul informal cu colegii. Luați în considerare organizarea de ședințe online regulate cu personalul sau cu echipa, sau stabiliți ca angajații să fie prezenți la locul de muncă prin rotație dacă ați inițiat reîntoarcerea treptată la locul de muncă.
- Luați în calcul posibilitatea ca angajatul dvs. să aibă un partener care de asemenea lucrează la distanță, sau să aibă copii care trebuie îngrijiți deoarece nu merg la școală sau care trebuie să se conecteze la cursuri online. Alți angajați pot fi nevoiți să îngrijească persoane în vârstă sau cu boli cronice și persoane aflate în izolare. În aceste situații, șefii trebuie să fie flexibili în ceea ce privește orele de lucru și productivitatea personalului și trebuie să aibă grijă ca lucrătorii să conștientizeze faptul că pot beneficia de înțelegere și flexibilitate din partea lor.
- Ajutați lucrătorii să stabilească bariere sănătoase între muncă și timpul liber, comunicându-le clar când vă așteptați ca ei să lucreze și să fie disponibili.

CONDIȚII MININE PRIVIND DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII IN REGIM DE TELEMUNCĂ

Cerințele minime pentru amenajarea "Stației de lucru" privind prestarea muncii prin TELEMUNCĂ conform legii 319/2006.

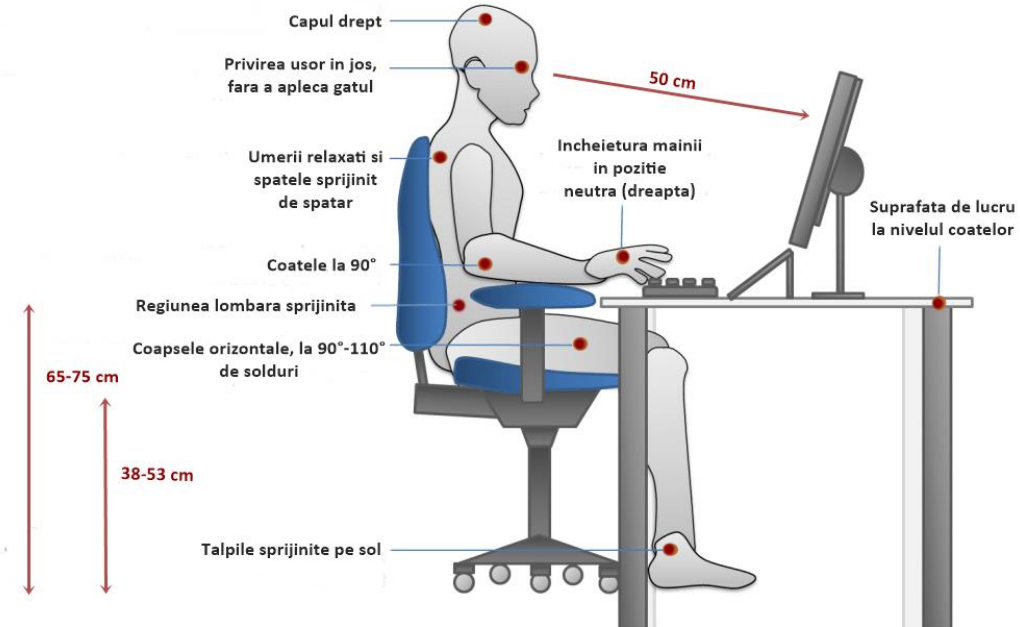
Angajatul împreună cu angajatorul trebuie să asigure condițiile necesare pentru amenajarea "Stației de lucru", astfel:

- "Stația de lucru" trebuie sa aibă spațiu necesar pentru o poziție ergonomică, mișcări libere și acces liber la dispozitivele utilizate.
- Echipamentele electronice asigură permanent legătura cu un supervizor.
- Accesul la "Stația de lucru" nu prezintă obstacole.
- Să existe posibilitatea contactului la distanță pentru acordarea suportului necesar, cu privire la probleme de natură tehnică
- Să existe o cale de ieșire fară obstacole care să permită evacuarea din încăpere fără întârziere, în caz de incendiu sau de pericole iminente (cumtremur, alte calamități, etc.)
- Să existe posibilitatea solicitării ajutorului în caz de urgență

CONDIȚII MININE PRIVIND DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII IN REGIM DE TELEMUNCĂ

- Să existe trusă medicală certificată cu dispozitive medicale recomandate de standardele legislației sanitare.
- Echipamentele aflate la “Stația de lucru” asigură lucrul în condiții de siguranță, inclusiv pentru protecția împotriva electrocutării.
- Nivelul de zgomot din încăpere nu produce disconfort fonic.
- “Stația de lucru” are acces la lumină naturală necesară desfășurării activității.

Cerințele minime trebui să fie îndeplinite permanent(fără întrerupere) pe întreaga durată de desfășurare a activității.



INSTRUIRE PERIODICA SSM

VĂ MULȚUMIM PENTRU ATENȚIE!
NU UITAȚI CĂ SIGURANȚA TREBUIE SA FIE PRIORITARĂ ÎN ORICE PROCES DE MUNCĂ ȘI ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI !