

UKENTLIG KORONA BREV FRA BEDRIFTSLEGEN

Til bedrifter 01.04.2020:

Koronavirus er nå bekreftet i flere kommuner i Øst-finnmark. Utviklingen i antall smittede i Troms og Finnmark fylke har vært jevn, og i det siste lite minkende. De siste 2 dager er det registrert 3 nye tilfeller. Pr. 31.03.20 har vi 152 smittede i fylket, tilsvarende 62 personer pr. 100.000. Størstedelen er registrert i Troms.

I Sør-Norge har der også vært en minking i antall nye tilfeller de siste dagar. Dette kan tolkes som en effekt av tiltakene som var innført 12. mars.

I siste uke sendte jeg oppdatert informasjon fra FHI som jeg mente var relevant for bedrifter. Det var spesifikke anbefalinger for flere forskjellige sektorer. Se siste brev for info.

I denne uke har der kommet oppdateringer fra FHI rundt "Rengjøring og Desinfeksjon" og "Rutinemessig bruk av hansker i butikk" som er relevant for bedrifter. I tillegg har jeg inkludert informasjon om hvordan FHI definerer hvem som er særlig utsatte. Les bare det som er relevant for din bedrift.

Ukens Tips:

Jobb i rotasjoner

Der er flere arbeidsplasser som har innført personellrotasjon. Eksempler er at folk spiser lunsj på skift og at folk jobber hjemme og på kontor skiftevis der det er muligt. Dette er i tillegg til alle de andre fine tiltak med å minske risikoen for smitte og nedsetter også risikoen for at få mange ansatte i karantæne.

Del ikke personlig verneutstyr

Alt som berøres av flere er potensiell smittebærer. Dette gjelder selvfølgelig også verneutstyr.

Luft ut og jobb bare en person av gangen i små rom

Der folk jobber i små rom eller flere er samlet i samme rum kan der være smittefarlige partikler i luften et par timer efter rummet er forladt. Luft ut mellom møter og der folk jobber i små rom.

RENGJØRING OG DESINFEKSJON VED KORONAVIRUS FOR SEKTORER UTENFOR HELSETJENESTEN

Koronavirus kan overleve på ulike typer flater i omgivelsene fra timer og opp til dager avhengig av type overflate (materiale), temperatur, sollys, luftfuktighet og tilstedeværelse av organisk materiale (blod, kroppsvæsker som luftveissekret). Koronavirus lar seg enkelt fjerne med manuell rengjøring med vann og rengjøringsmidler.

Risikovurderinger

- Renhold bør følge ordinære rutiner.
- Lokale renholdsplaner bør gjennomgås med tanke på organisering, ansvar og ressursbehov, og om det er behov for å gjøre tilpasninger.
- Vurder om det er arealer som bør prioriteres med hyppigere renhold.
- Ha fokus på hyppig berørte kontaktpunkter (dørhåndtak, tastatur, armlener stol, lysbrytere, telefon mfl.) og toaletter/servanter.

Behov for beskyttelsesutstyr

- Benytt hansker med lang mansjett (nitril, lateks eller vernehansker).
- Vurder behov for frakk ved mye søl med organisk materiale (blod, sekreter, kroppsvæsker).

Det er ikke grunnlag for å utføre rutinemessig tiltak som desinfeksjon på arbeidsplasser som følge av covid-19.

Om desinfeksjon skal benyttes, må den være målrettet mot det området som er forurenset. Desinfeksjonsmiddelet må påføres med klut. Bruk av sprøyte/trykkbeholder skal ikke benyttes. Ved bruk av sprøyte/ trykkbeholder har man ikke kontroll på hvor desinfeksjonsmiddelet treffer, i hvilken mengde og konsentrasjon. Ved bruk at sprøyte/trykkbeholder dannes aerosoler som kan være skadelig for de som utfører oppgaven og for miljøet.

Desinfeksjonsmidler virker ikke om det er søl med kroppsvæsker o.l. Kroppsvæsker må derfor tørkes vekk med tørkepapir og området rengjøres før desinfeksjonsmidler påføres.

Desinfeksjonsmidler kan benyttes til hyppig berørte kontaktpunkter og eventuelt forurensede overflater. Desinfeksjonsmidler som kan benyttes;

Alkohol 70% til teknisk desinfeksjon; Benyttes ufortynnet. Påføres området med en ren klut eller et tørkepapir, tilstrekkelig fuktig til at flaten er synlig fuktig. La området lufttørke noen minutter. Flaten trenger ikke rengjøres i etterkant.

Klorin® (hypokloritt); Blandingsforholdet vil avhenge av konsentrasjon av hypokloritt. Ved en konsentrasjon av hypokloritt på 5% vil blandingsforholdet være 1 dl Klorin i 5 liter vann. Ta hensyn til om overflaten tåler klor. Utblandet Klorin påføres flaten slik at den er synlig fuktig. La flaten stå i ca. 10 minutter før flaten rengjøres på nytt. Flaten som har vært desinfisert må rengjøres for at Klorin ikke skal skade overflaten.

RUTINEMESSIG BRUK AV HANSKER FOR BUTIKKANSATTE OG KUNDER ER IKKE INDISERT

Koronavirus smitter i hovedsak ved at dråper med virus spres fra luftveien fra en som er syk til personer som står i nærheten. Dråpene kan også lande på gjenstander i nærheten av den syke. Indirekte kontaktsmitte er derfor også trolig et element i smittespredningen. For at smitten skal gi sykdom må en person komme i kontakt med området hvor dråpene landet, før viruset deretter må overføres til slimhinner i øyne, nese eller munn.

Selv om spor av virus er påvist en stund etter at gjenstander er forurenset reduseres mengden raskt. Risikoen for å få virus på hendene i en mengde som kan gi sykdom er størst umiddelbart etter at gjenstanden er forurenset, deretter faller risikoen trolig raskt i takt med at mengden virus reduseres.

Hostehygiene og håndhygiene er effektive tiltak

Når man prater spres dråper i en omkrets på rundt 2 meter, når man hoster og nyser ut i luften kan det nå enda lenger. God hostehygiene og det å holde avstand er derfor avgjørende tiltak for begrense risikoen for dråpesmitte. God håndhygiene, og spesielt det å unngå å ta seg i ansiktet med urene hender, er viktig for å hindre indirekte kontaktsmitte.

Rutinemessig bruk av hansker blant ansatte i butikker

Smitteoverføring via hender med hansker på skjer på samme måte som for hender uten hansker. Butikkansatte som benytter hansker vil på samme måte som uten hansker være et mellomledd for å føre smitte fra et produkt til et annet, samt til eget ansikt ved berøring. Erfaringer viser at personell med hansker på føler seg beskyttet og derfor utfører håndhygiene/hanskeskift sjeldnere enn de ville ha gjort om de ikke har hansker på. Dette gjør at de kan bidra til større grad av indirekte smitteoverføring enn om de ikke bruker hansker.

Vi anbefaler derfor at rene engangshansker kun benyttes av butikkansatte når det er behov for det, som ved håndtering av urene gjenstander og oppgaver som medføre tilgrising av hendene.

Vanlig håndhygiene, utført enten med såpe og vann eller hånddesinfeksjon, har god effekt mot koronavirus og de fleste andre virus og bakterier som gir sykdom. Vi anbefaler derfor at det innføres gode rutiner for håndhygiene for ansatte og at håndhygiene utføres:

- etter alle oppgaver som medfører ekstra forurensning eller tilgrising av hendene
- før direkte kontakt med fødevarer som ikke er pakket inn
- før man spiser og etter toalettbesøk og nysing/hosting i hendene
- når man kommer på arbeid
- ved arbeidshagens slutt

Bruk av hansker ved matvarehandel

Det er en god hovedregel at man i størst mulig grad kun berører varer man ønsker å kjøpe. Dette gjelder spesielt varer som ikke er pakket inn, som frukt og grønnsaker. Som et føre var prinsipp i en tid med økt smitterisiko oppfordres det til å tilrettelegge for at kunder kan utføre håndhygiene før de går inn i butikken og på vei ut etter handel. Det finnes imidlertid ikke forskning som viser at dette er et tiltak som vil redusere smitte i samfunnet.

Hansker er i enkelte butikker introdusert som et alternativ når det ikke finnes fasiliteter for håndhygiene. Med bakgrunn i mangel på studier som viser effekt av et slikt tiltak, miljøutfordringene ved en stor mengde avfall og risikoen for en mangelsituasjon på hansker, anbefales dette ikke. Dersom hansker likevel skal

introduseres bør det eventuelt være knyttet til situasjoner hvor kundene kan komme i direkte kontakt med varer som ikke er pakket inn, eksempelvis frukt og grønnsaker. En hanske per kunde bør være tilstrekkelig.

For å øke muligheten for effekt av tiltaket må hanskene da oppbevares slik at kundene ikke tar på hansker andre kunder skal benytte. Hansken må også tas på hånden på en slik måte at utsiden av hansken ikke berøres i prosessen.

HVEM HAR ØKT RISIKO FOR ALVORLIG KORONAVIRUSSYKDOM (COVID-19)?

Basert på opplysninger fra utbruddet i Kina, Italia, Storbritannia og USA har følgende grupper høyere risiko for alvorlig forløp av covid-19:

- Eldre personer (over 65 år)
- Voksne personer med underliggende kronisk sykdom som hjerte-karsykdom, diabetes, kronisk lungesykdom, kreft og høyt blodtrykk
- Personer som røyker og har overvekt/fedme kan ha en høyere risiko for alvorlig forløp

Det er særlig eldre personer med risikofaktorer som kan få alvorlig forløp av covid-19-sykdom, og risiko for alvorlig sykdom øker med økende alder og flere risikofaktorer. Det er usikkert om norske pasienter med kroniske sykdommer som er godt behandlet har forhøyet risiko for alvorlig sykdom.

Foreløpig er det lite kunnskap om andre risikogrupper. Det er mulig at personer med alvorlig nyresykdom, leversykdom og personer som har nedsatt immunforsvar (også der det skyldes medikamentell behandling) har økt risiko for alvorlig forløp av covid-19. Informasjon på denne siden kan endres etter hvert som det kommer mer kunnskap om covid-19.

Barn ser ut til å få mild sykdom, og det er så langt heller ikke vist at barn med kronisk sykdom får alvorlig forløp av covid-19.

GENERELLE ANBEFALINGER FRA OSS

- Minimer fysisk kontakt så mye som mulig samtidig som du opprettholder nødvendig funksjon av bedriften.
- Som utgangspunkt skal dere følge retningslinjer fra folkehelseintituttet https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/rad-og-informasjon-til-andre-sektorer-og-yrkesgrupper/rad_til_arbeidsplasser/
- Al fysisk kontakt mellom personer skal minimeres
 - *Ingen håndtrykk eller klem*
 - *De som har mulighet skal jobbe hjemmefra, jobb evt. i rotasjoner*
 - *Gjerne 2m avstand mellom folk*
 - *Vi anbefaler at folk spiser i eget rum/kontor der det er mulig*
 - *Møter og annen kommunikasjon klares over telefon/data der det er mulig*
- Økt fokus på hygiene
 - *Økt fokus på rengjøring av felleslokaler og toaletter med særlig fokus på dørhåndtak (Se oppdaterte anbefalinger ovenfor)*
 - *Ha på plass rengjøringsprosedyrer for personlig vernutstyr*
 - *Bruk av håndsprit- skal være til rådighet i felleslokaler og ved toaletter. Klarer dere ikke at skaffe håndsprit må der vaskes hænder grundigt og hyppigt*
 - *Luft ut i små rum og etter møter*
 - *Set op veiledninger om smittevern -*
https://www.fhi.no/globalassets/bilder/smitte/utbrudd/hygieneplakat_smitte_koronavirus.jpg?preset=mainbodywidth
 - *“Ta selv” mat i noen form er utelukket*

Ved mistanke om smitte med koronavirus eller generelle spørsmål:

- Følg instruks på www.koronasjekk.no og les på www.fhi.no og kommunens hjemmeside **innen du ringer** kommunen eller legekantoret.
- Kommune-/Smittevernlege står for smitteoppsporing og håndtering av evt. karantene eller isolasjon
- Symptomer på koronavirus kan være: **Hoste, Feber, Sår hals, Pustevansker, Brystsmerter**
- *Har du behandlingskrevende eller hurtig innsettende symptomer må du selvfølgelig kontakte lege*

Bliver en person smittet skal alle nærkontakter i karantene. Nærkontakter er folk som har brukt mere end 15 min med personen på under 2 m avstand eller haft fysisk kontakt kortvarigt. For bedrifter gælder det om at minimere antallet af nærkontakter pr. person, det vil sige nedsætte den fysiske omgang folk imellem.

Denne info er opdateret i dag 01.04.20. Det er vigtigt at følge med på nettsidene som er nevnt i skrivet da disse vil bli oppdatert dagligt.

Ta det roligt, pas godt på hverandre og hold avstand.

Mvh. Jeppe Pedersen, Bedriftslege

