

Gripiga seotud soovitused tööandjale

1. **Soovituste eesmärk** - aidata tööandjal vähendada töötajate nakatumise riski, takistada gripi levikut ning tagada ettevõtte toimepidevus.

Käesolev dokument kirjeldab asutuse tasandil:

1. olukorda, mis võib tekkida haigestunud töötajate töölt puudumise tõttu
2. sellise olukorra tekkimise tõenäosust
3. sellise olukorra tekkimise tagajärgi
4. muud olukorraga seotud olulist teavet.

Hinnangu alusel on gripi epideemiline tõus sügis-talvel. Haigestumise laine kestuseks on tavaliselt 8-10 nädalat.

2. Õiguslik alus

2.1 Töötervishoiu ja tööohutuse seadus (RT I 1999, 60, 616)

<https://www.riigiteataja.ee/ert/act.jsp?id=13188833>

Seaduse §13 lg 1 sätete alusel on tööandja kohustatud:

- 1) korraldama töökeskkonna riskianalüüsi, mille käigus selgitatakse välja töökeskkonna ohutegurid, mõõdetakse vajaduse korral nende parameetrid ning hinnatakse riske töötaja tervisele ja ohutusele, arvestades tema ealisi ja soolisi iseärasusi, sealhulgas eririske käesoleva seaduse §-des 10 ja 10¹ nimetatud töötajatele ning töökohtade ja töövahendite kasutamisega ja töökorraldusega seotud riske. Riskianalüüsi tulemused vormistatakse kirjalikult ja neid säilitatakse 55 aastat
- 2) töökeskkonna riskianalüüsi alusel koostama kirjaliku tegevuskava, milles nähakse ette ettevõtte kõikidel tegevusaladel ja juhtimistasanditel korraldatavad tegevused töötajate terviseriski vältimiseks või vähendamiseks, nende ajakava, teostajad, ning eraldama selleks vajalikud vahendid
- 3) omal kulul andma töötajatele isikukaitsevahendid, tööriietuse ning puhastus- ja pesemisvahendid, kui töö laad seda nõuab, ning korraldama töötajale isikukaitsevahendite kasutamise väljaõppe.

2.2. Nakkushaiguste ennetamise ja tõrje seadus (RT I 2003, 26, 160)

<https://www.riigiteataja.ee/ert/act.jsp?id=13202006>

Seadus §24 sätestab tööandja kohustused nakkushaiguste tõrjel.

Tööandja on kohustatud:

- 1) looma nakkushaigusesse nakatumise ohuga töökohtadel võimalikult nakkusohutud tingimused
- 2) tagama töökohtal nakkusohutusnõuete täitmise
- 3) tagama käesoleva paragrahvi punktis 1 nimetatud tööalade töötajate immuniseerimise ja vajadusel ennetava ravi
- 4) lubama töötajal nakkushaiguse või haiguskindluse avastamiseks käia tööajal terviseuuringul või vältimatu abi korras immuniseerimisel
- 5) vältima haigustekitajate levikut toorme või valmistoodangu käitlemisel
- 6) hoolitsema nakkusohutlike jäätmete kahjutustamise eest.

2.3. Vabariigi Valitsuse 05.05.2000.a määrus nr 144 „Bioloogilistest ohuteguritest mõjutatud töökeskkonna ja tööohutuse nõuded” (RT I 2000, 38, 234)

<https://www.riigiteataja.ee/ert/act.jsp?id=1024264>

Määrus kehtestab töötervishoiu ja tööohutuse nõuded töötaja kaitseks töökeskkonda mõjutavate bioloogiliste ohutegurite eest. Määrust kohaldatakse kõigile töödele, mida tehes töötajad on või võivad olla ohustatud bioloogilistest ohuteguritest (eeskätt laboritöötajad).

Määruse § 3 sätestab nõuded töötaja terviseriski hindamisele kõikide tööde korral, kus esineb bioloogiliste ohuteguritega kokkupuute oht. Tööandja peab töökeskkonna riskianalüüsi käigus määrama kindlaks töötaja nakatumisohu laadi, suuruse ja kestuse ning sellest tulenevalt hindama riski töötaja tervisele ja võtma tarvitusele vajalikud ennetusabinõud, mille hulka kuulub vajadusel ohustatud töötajate vaktsineerimine.

Töötaja terviseriski hindamisel tuleb arvestada:

- töökeskkonnas esinevate bioloogiliste ohutegurite võimalikku mõju sõltuvalt nakatumise ohust;
- töötervishoiuarsti soovitus rakendada ennetusabinõusid bioloogilise ohuteguri suhtes, kui ta leiab, et töötaja tervis on töö laadist tulenevalt sellest tegurist ohustatud;
- teavet tervisekontrolli ajal ilmnunud haiguse kohta.

2.4. Hädaolukorra seadus (RTI, 2009, 39, 262)

<https://www.riigiteataja.ee/ert/act.jsp?id=13201475>

Seaduse 4. peatükk „Elutähtsate teenuste toimepidevuse korraldus“ – sätestab elutähtsate teenuste osutajate ja toimepidevuse korraldajate pädevust ja kohustusi (määratud elutähtsad teenused, toodud elutähtsa teenuse toimepidevuse definitsioon, elutähtsa teenuse osutaja ning selle toimepidevust korraldaja pädevus ja kohustused):

3. Riskianalüüsi ja valmisoleku plaani koostamine ettevõttes*

Tööandja viib läbi riskianalüüsi ning koostab selle alusel valmisoleku plaani. Selleks on soovitatav määrata vastutav isik.

Riskianalüüsi koostamisel tuleb hinnata tööalaseid riske ja töötajate nakatumise ohtu sõltuvalt tööülesannetest.

Riskianalüüsi teostamisel arvestatakse järgmisi andmeid:

- töötajate arv
- töötajate vanuseline ja sooline struktuur
- perioodilise tervisekontrolli läbimise tulemused
- rasedate arv
- sesoonse gripi vastu vaktsineerimisega hõlmatus
- sanitaar-hügieenilised tingimused töökohtadel
- töötajate teadlikkus ennetusmeetmete rakendamisest.

* Hädaolukorra seaduse §34 kohaselt on riskianalüüsi ja tegevuskava koostamine kohustuslik nendele ettevõtetele, kes kuuluvad elutähtsate teenuste osutajate nimekirja.

4. Gripi iseloomustus

Kliiniline pilt: järsk enesetunde halvenemine, palavik üle 37,8°C, külmavärinad, köha, pea-, kurgu-, lihas- ja/või liigesvalu, väsimus ja nõrkus. Võivad esineda ka seedehäired nagu iiveldus, oksendamine, kõhulahtisus.

Nakkus levib inimeselt inimesele köhimisel või aevastamisel. Köhivalt või aevastavalt haigelt levivad gripiviirused piiskadega õhu kaudu kuni 1m kaugusele. Nakkuse võib saada ka käega gripiviirusega saastunud esemeid ja pindu katsudes ning seejärel oma suu, silmade või nina piirkonda puudutades. Haige ohustab teisi päev enne sümptomite ilmumist, nakkavuse periood kestab kuni 7 päeva.

Võttes arvesse gripiviiruse säilivust väliskeskkonnas (kõvadel pindadel (lauad, seinad, käepidemed) – 24-48 tundi, poorsetel materjalidel (riided, paber) – 8-12 tundi, niisketil ja märgadel pindadel pikeneb gripiviiruse säilimine kuni 72 tunnini, kätel massiivsel saastumisel kuni 3 tunnini), on väga oluline järgida lihtsaid hügieenimeetmeid.

Gripiviirused hävivad:

- Kuumutamisel (+75°C kuni 100 °C juures) – mõne minutiga
- Enamkasutatavate desinfitseerivate ainete toimel vähemalt 3-5 minuti jooksul või vastavalt tootja poolt antud juhendile
- Efektiivne on ka pindade pesemine sooja või külma vee ja seebi või muu pesemisvahendiga

5. Ennetusmeetmed

5.1 Kuna gripiviirus säilib väliskeskkonnas suhteliselt lühikest aega, siis hügieenireeglite järgimine on lihtsaim ja tõhusaim viis gripi ennetamiseks. Selleks tuleb:

- vältida massiürituste korraldamist, eriti kõrgenenud haigestumise perioodil
- hoida kabinetis vähemalt 1-meetrilist distantsi töötajate vahel. Juhul kui see ei ole võimalik, siis lühendada lähikokkupuute aeg
- lubada võimalusel kroonilisi haigusi põdevatel töötajatel jääda koju või luua nendele tingimused kodus töötamiseks
- jääda töötajal haigusnähtude ilmumisel koju ning teavitada tööandjat haigestumisest
- töötaja, kellel tekkisid gripitaolised sümptomid tööl, on soovitatav teistest ajutiselt eraldada kuni raviasutusse või koju saatmiseni. Juhul kui gripitaoliste sümptomitega isikut ei saa teistest eraldada, tuleb panna haigele ette kirurgiline mask. Haiguskahtlusega kolleegiga kokkupuutuvate inimeste arv tuleks viia miinimumini
- korraldada igapäevaselt märgkoristus, pesta pinnad, uksealingid jne tavaliste pesemis-/desinfitseerimisvahenditega
- tuulutada regulaarselt ruume
- igapäevaselt puhastada ja desinfitseerida tualettruumi sisustus ja pinnad
- varustada tualettruumid piisavas koguses kätepesu vahendiga ning paigaldada jalaga avatavad jäätmekonteinerid. Käsi peaks kuivatama paberrätikuga või automaatkuivati abil
- isikukaitsevahendite kasutamise vajadus sõltub nakatumise ohust.

5.2 Personaalsed ennetusmeetmed

- Vältida lähikontakti haigetega, pärast kokkupuudet või potentsiaalset kontakti gripihaigega jälgida oma tervises seisundit, eeskätt kõrge palaviku ja köha ilmumist
- Pidada distantsi gripisümptomitega isikust vähemalt 1-meeter

- Pesta tihti käsi
- Aevastades või köhides katta suu ja nina pabertaskuräti või salvrätiga.
- Vältida suu, silmade ja nina puudutamist.

5.3 Vaktsineerimine

On tõhus abivahend grippi haigestumise ennetamiseks. Soovitame alustada gripivastase vaktsineerimisega oktoobrikuus. Gripivaktsiin hakkab tervetel inimestel mõjuma 10–14 päeva pärast süstimist ja selle mõju kestab kuni aasta.

Immuniseerimist gripi vastu võivad vastunäidustuste puudumisel teha kõik soovijad alates 6- elukuust.

Vaktsineerimine on vastunäidustatud:

- munavalgu ülitundlikkuse;
- vaktsiini muude koostisosade ülitundlikkuse;
- ägeda palavikulise haiguse korral.

Kindlasti soovitame vaktsineerimist järgmistele riskirühmadesse kuuluvatele isikutele:

- 65 aastased ja vanemad;
- isikud, kes põevad aneemiat, kroonilist kopsu-, südame-, neerude või ainevahetuse süsteemi haigust (eeskätt diabeeti);
- 6 kuu kuni 17 aasta vanused lapsed ja noorukid, kes saavad pikaajalist aspiriinravi;
- immuunpuudulikkusega inimesed, sealhulgas immuunsüsteemi talitlust pärssivat ravi saavad ja HIV-positiivsed isikud;
- rasedad naised, kelle raseduse 2 või 3 trimester langeb gripihaigestumise sagenemise või epideemia perioodi;
- hooldeasutuste ja pikaravihaiglate kroonilisi haigusi põdevad patsiendid;
- tööalaselt ohustatud isikud (tervishoiutöötajad, hooldeasutuste töötajad, linnufarmide töötajad jt);
- isikud, kes võivad levitada grippi riskirühmale.

5.4 Viirusevastaste preparaatide kasutamine haiguse ennetamiseks

Viirusevastaste ravimite kasutamist nii raviks, kui ka ennetamiseks otsustab arst!

Üldjuhul ei soovitata viirusevastaste ravimite kasutamist ennetamiseks töökohtadel.

Koostas:

Terviseameti gripikeskus