



DRUŠTVO PSIHOLOGOV SLOVENIJE
SLOVENIAN PSYCHOLOGISTS' ASSOCIATION

HIGIENSKA PRIPOROČILA ZA PREPREČEVANJE OKUŽB Z NOVIM KORONAVIRUSOM MED IZVAJANJEM PSIHOLOŠKE IN PSIHOTERAPEVTSKE OBRAVNAVE

Pripravljeno 1. 6. 2020 na podlagi trenutnih epidemoloških ukrepov in usklajeno s Centrom za zdravstveno ekologijo, NIJZ.

Postopno sproščanje sistemskih ukrepov za zajezitev širjenja virusa predvideva, da je možno izvajanje vseh oblik psihološke in psihoterapevtske obravnave v živo (brez uporabe mask), pri čemer se zagotovi varna medosebna razdalje (min 1,5 metra).

Na začetku bi poudarili, da izvajalec ne hodi bolan na delo in o nalezljivi bolezni obvesti delodajalca oz. uporabnike. Priporočamo, da se storitev ob dobrem počutju izvajalca izvede preko video klica tudi v primeru, ko ima izvajalec potencialne simptome okužbe (npr. nahod, kašljanje, ...). Pomembno je tudi, da se izvajalec izogiba osebam, ki kažejo znake okužbe dihal oz. se izvajalec samoizolira, v kolikor zboli član njegovega gospodinjstva oz. je ta v samoizolaciji ali karanteni. Še vedno v teh primerih lahko izpeljeta z uporabnikom video klic.

Poleg dobre higienske prakse, ki velja za posamezne storitve, je potrebno upoštevati še spodnje ukrepe.

OSEBNI HIGIENSKI UKREPI

Ena najpomembnejših poti prenosa novega koronavirusa je preko onesnaženih rok, zato jih vedno smatramo kot onesnažene. Izjema je le neposredno po njihovem umivanju ali razkuževanju. Z upoštevanjem vseh navedenih ukrepov bomo zmanjšali možnost za okužbo in s tem ščitili sebe in druge. Izvajalci naj obvezno sledijo navodilom za pravilno umivanje rok in higieno kašlja.

Za preprečevanje okužbe z novim virusom je ključnega pomena umivanje rok z milom in vodo. V primeru, da v bližini ni umivalnika za roke, roke razkužimo. Slednje je potrebno narediti še posebej skrbno po kihanju, kašljanju in brisanju nosu. Izvajalci naj si pogosto umivajo ali razkužujejo roke (npr. po uporabi telefona, računalnika, fotokopirnega stroja, blagajne, denarja...). Obvezno je tudi razkuževanje rok uporabnika ob prihodu in odhodu, pri čemer mora razkužila zagotoviti izvajalec. Pazimo tudi, da se z rokami ne dotikamo oči, nosu in ust.

Upoštevamo higieno kašlja. Preden zakašljamo ali kihnemo, si pokrijemo usta in nos z robcem ali zakašljamo in kihnemo v zgornji del rokava in ne v svojo dlan. Robec nato odvržemo v koš za odpadke in obvezno umijemo ali razkužimo roke.

UPORABA MOBILNEGA TELEFONA

Mobilnega telefona in slušalk ne odlagajte na površine, ki se jih lahko dotikajo tudi drugi. Če v delovnem prostoru uporabljate mobilni telefon, si pred in po uporabi umijte oziroma razkužite roke. V domačem in v delovnem okolju skrbite za higieno mobilnega telefona in slušalk. To pomeni, da jih redno čistite in po potrebi razkužujete.

Čiščenje in razkuževanje mobilnega telefona

Za večino mobilnih telefonov velja, da se jih očisti z mehko krpico, navlaženo z vodno raztopino mila in po potrebi razkuži z mehko krpico, navlaženo z raztopino 70 % alkohola (etanol) ali razkužilnim robčkom. Odstranite ovitek in s čistimi rokami skrbno obrišite vse površine telefona in pustite, da se posuši. Pazite na odprtine telefona. Podobno očistite tudi ovitek telefona in slušalke. Mobilni telefoni z bolj občutljivimi ekrani imajo lahko bolj zahtevne načine čiščenja in razkuževanja, zato se za specifične informacije obrnite tudi na spletne strani proizvajalca vašega telefona.

SKRB ZA PROSTOR

Prostore je potrebno redno prezračevati. V kolikor gre za naravno prezračevanje, je potrebno imeti odprta vhodna vrata in dodaten vir zraka (okno, druga vrata ipd.). V kolikor to ni mogoče oziroma je urejen sistem prisilnega prezračevanja, je potrebno zagotoviti najvišjo možno moč prisilnega prezračevanja in imeti odprta vhodna vrata. Poskrbite, da boste imeli dovolj časa med srečanji, da za vsakim uporabnikom lahko prezračite. Priporoča se zračenja za vsaj 5 minut z odpiranjem oken na stežaj. Sicer pa je treba prostore redno in učinkovito zračiti v skladu z Navodili za prezračevanje prostorov izven zdravstvenih ustanov v času širjenja okužbe COVID-19 (več na: <https://www.nijz.si/sl/navodila-za-prezracevanje-prostorov-izven-zdravstvenih-ustanov-v-casu-sirjenja-okuzbe-covid-19>).

Potrebna razdalja med osebami, ki niso iz istega gospodinjstva, je 1,5 metra. Slednje moramo zagotoviti uporabnikom ne glede na situacijo. V čakalnici lahko čaka le spremljevalec otroka ali invalida. Pomembno je tudi, da so uporabniki naročeni vnaprej. Prihod uporabnika naj bo največ 15 minut pred naročenim terminom.

Redno čistimo in po potrebi razkužujemo predmete in površine, ki se jih pogosto dotikamo (npr. kljuke, sedeže, mize ...). Če imate sedeže iz blaga, predlagamo prekrivanje sedežev z rjuho. Le-ta se mora zamenjati pri vsakem novem uporabniku, se zapreti v vrečo in oprati na minimalno 60°C. Alternativa je polivinilna prevleka za enkratno uporabo, ki se jo menja za vsakim uporabnikom.

V prostoru mora biti zagotovljena možnost umivanja in/ali razkuževanja rok za izvajalce ter za uporabnike.

Prostore (tla, sanitarije...) očistimo in razkužimo vsaj enkrat dnevno po Priporočilih za čiščenje in razkuževanje prostorov izven zdravstvenih ustanov v času epidemije COVID-19. Prostor najprej dobro prezračimo (najmanj 1 uro), nato površine prostorov očistimo in po tem še razkužimo. Pri uporabi čistilnih in razkužilnih sredstev upoštevamo navodila proizvajalca. Čistimo vedno od najmanj onesnaženih površin proti bolj onesnaženim površinam.

Po čiščenju razkužimo površine z 0,1 % raztopino natrijevega hipoklorita (npr. varikina), pri čemer bi opozorili na korozivnost le-tega na kovinskih površinah. Za občutljive površine lahko namesto natrijevega hipoklorita (varikine) uporabimo razkužilo, ki vsebuje 70 do 80 % etanol.

Še posebej skrbno razkužimo površine, ki se jih osebe pogosto dotikajo (npr. kljuge, pulti, okenske police, ročaji, držala ograj, stikala, straniščna školjka, potezna vrstica oziroma gumb za splakovanje stranišča, pipe umivalnikov, stene dvigal in majhnih prostorov (npr. za kopirni stroj, tipkovnice, slušalke, svinčniki za souporabo za stranke ipd.).

Po končanem čiščenju in razkuževanju osebno varovalno opremo (OVO) pravilno snamemo. OVO ter odpadke od čiščenja prostorov (npr. krpe za enkratno uporabo) je treba odložiti v plastično vrečo za odpadke in jo, ko je polna, tesno zavezati. Vsebine vreč ne tlačimo in se odpadkov po odlaganju v vrečo ne dotikamo več.

Več informacij dobite še na spletni strani NIJZ: <https://www.nijz.si/sl/navodila-za-ciscenje-in-razkuzevanje-prostorov-izven-zdravstvenih-ustanov-v-katerih-se-je-zadrzeval>.

INFORMIRANJE PACIENTOV/KLIENTOV

Uporabniki naj navodila o vaših novih ukrepih in omejitvah v prostorih prejmejo pred prihodom. Če potrebujejo, se z njimi pred prihodom pogovorimo še preko telefona.

Splošna priporočila (informiranje o dobri higieni praksi ...) naj bodo smiselno objavljena na vhodu in na več vidnih mestih v poslovnem prostoru/ustanovi. Predlaga se slikovno gradivo (plakatov, infografik; povezave so na koncu dokumenta), saj ima dokazano večji učinek od navodil v obliki besedila.

V primeru rokovanja z materialom, gradivi: Oseba si pred prevzemom gradiva umije ali razkuži roke. Po vsaki uporabi naj izvajalec uporabljene površine, ki so bile v stiku s knjigo/zvezkom/posameznimi listi ali se jih je uporabnik dotikal (npr. miza, pisalo) razkuži s sredstvom za razkuževanje, ki vsebuje 70-80 % etanola ali z alkoholnimi robčki. Po ponovni izmenjavi gradiva, si ponovno umije ali razkuži roke.

V primeru izmenjave gradiv v papirnati obliki, naj jih izvajalec/uporabnik pusti odležati 3 ure oz. dlje za druge vrste materiala (karton 24 ur, plastika 3 dni, gladke površine kot je jeklo 7 dni).

OTROCI V PROCESU SVETOVANJA IN PSIHOTERAPIJE

Pri delu z otroki večkrat uporabljamo različne materiale/pripomočke. Pomembno je, da si tako izvajalec kot uporabnik pred in po uporabi pripomočkov umijeta oz. razkužita roke.

Če z otrokom delate na tleh, ki se jih ne da razkužiti, je pomembno, da na tla položite svežo rjuho ali pa uporabite polivinilno prevleko za enkratno uporabo.

SPECIFIKA DELOVANJA NA PODROČJU PSIHODIAGNOSTIKE

Pri izvajanju psihodiagnostike je prav tako pomembno ohranjanje ustrezne razdalje (1,5 metra). Pri uporabi testnih materialov in drugih pripomočkov je dovolj, da si izvajalec in uporabnik pred in po uporabi materialov temeljito razkužita roke.

Za Društvo psihologov Slovenije pripravili:

asist. dr. Tanja Šraj, univ. dipl. psih, psihoterapevtka, Oddelek za psihologijo FF UL

Maja Turšič, univ. dipl. psih.

Oblikovali: Maja Jotić in Petra Mikolič

PRILOGA 1: Povezave do slikovnega gradiva iz spletne strani NIJZ
(<https://www.nijz.si/sl/koronavirus-sars-cov-2-gradiva>):

Pravilna higiena kašlja:

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_higiena-kašlja_0.pdf

Nasveti za umivanje rok:

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_higiena-rok_splosna-javnost.pdf

Umivanje rok (strip)

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/strip_umivanje_rok.pdf

Umivanje rok (plakat)

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/strip_umivanje_rok_plakat-a3.pdf

Uporaba razkužila:

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/strip_uporaba-razkuzila_plakat-a3.pdf

Razkuževanje rok (strip):

- Plakat A3 pokončno:

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_uporaba-razkuzila_trgovine_a3_p.pdf

- Plakat A3 ležeče:

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_uporaba-razkuzila_trgovine_a3.pdf

- Plakat A4 pokončno:

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_uporaba-razkuzila_trgovine_a4_p.pdf

- Plakat A4 ležeče:

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_uporaba-razkuzila_trgovine_a4.pdf