



DRUŠTVO PSIHOLOGOV SLOVENIJE
SLOVENIAN PSYCHOLOGISTS' ASSOCIATION

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

Pripravljeno 12. 1. 2021 na podlagi trenutnih epidemoloških ukrepov in usklajeno s Centrom za zdravstveno ekologijo, NIJZ.

Ves čas od prve razglasitvi epidemije velja, da izvajalec psihološkega svetovanja ali psihoterapije ne hodi bolan na delo in o nalezljivi boleznini obvesti delodajalca oz. uporabnike. Izvajalec mora biti ob sprejemu klienta brez znakov in simptomov akutne okužbe dihal in prebavil (npr. povišana telesna temperatura, zamašen nos/nahod, kihanje, kašljanje, bolečine v žrelu, težko dihanje, glavobol, bolečine v mišicah, driska, slabost/bruhanje), sprememb zaznavanja vonja in/ali okusa, neobičajne utrujenosti, vnetja očesnih veznic, tako v blagi kot v težji obliki.

Priporočamo, da se storitev ob dobrem počutju izvajalca izvede preko video klica tudi v primeru, ko ima izvajalec potencialne simptome okužbe (npr. nahod, kašljanje, ...) ali ko se izvajalec samoizolira, v kolikor zbolí član njegovega gospodinjstva oz. je ta v samoizolaciji ali karanteni. Enaka priporočila veljajo tudi za uporabnika.

Še vedno na NIJZ svetujejo, da se večino storitev izvaja preko video klica.

OSEBNI HIGIENSKI UKREPI

Roke 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, higieno kašlja in pravilno nošenje in menjavo mask (več na povezavah na koncu dokumenta).

Za preprečevanje okužbe z 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. Podajalnik za razkužilo naj bo dostopno na vhodu v stavbo in na vhodu v delovni Nameščeni naj bodo tako, da jih je možno doseči tudi z invalidskega vozička. Pazimo tudi, da se z rokami ne dotikamo oči, nosu in ust.

Upošteevamo higieno kašlja. Preden zakašljamo ali kihnemo, si na pravilen način pokrijemo usta in nos z robcem ali zakašljamo in kihnemo v zgornji del rokava in ne v svojo dlan. Papirnati robec nato odvržemo v koš za odpadke in obvezno umijemo ali razkužimo roke.

Maske so obvezne v vseh zaprtih prostorih, tudi ob izvajanju psihoterapije. V primeru družinske ali skupinske terapije je pomembno, da se zagotovi ustrezna razdalja med vsemi sodelujočimi (2 metra), pri čemer so lahko bližje drug drugemu le člani istega gospodinjstva (npr. starši in otroci).

SKRB ZA PROSTOR

Prostore je potrebno redno prezračevati v skladu z Navodili za prezračevanje prostorov izven zdravstvenih ustanov v času širjenja okužbe COVID-19 (več na: <https://www.nijz.si/sl/s-prezracevanjem-prostorov-zmanjsamo-tveganje-za-prenos-novega-koronavirusa-sars-cov-2>). Ob prošnji podani na NIJZ za bolj konkreten predlog glede na naše delo in storitev, so podali sledeči predlog: Priporočamo zračenje vsaj na sredini in na koncu vsake ure. Vsa okna v posameznem prostoru naj bodo odprta na stežaj, pozimi za 3-5 minut, v toplem delu leta za 10-20 minut. Še boljše je, če je seveda možno, da se prostori zračijo ves čas. Tudi po koncu izvajanja storitev, pred čiščenjem, naj se prostore temeljito prezračijo (vsa okna v prostoru odprta na stežaj). Slednje so namreč tudi priporočila za šole.

Potrebna razdalja med osebami, ki niso iz istega gospodinjstva, je 2 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 5 minut pred naročenim terminom.

Redno čistimo in po potrebi razkužujemo predmete in površine, ki se jih pogosto dotikamo (npr. kljuge, sedeže, mize ...). Uporabniki naj se dotikajo različnih predmetov in površin le toliko, kot je nujno potrebno. Če imate sedeže iz blaga, predlagamo prekrivanje sedežev s prevleko za enkratno uporabo (kar opozarjamo, da ni ekološko) ali z rjuho, ki se po uporabi opere (s praškom) na najmanj 60 °C. Uporabljene prevleke in rjuhe obravnavamo kot kužen material.

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

PREHAJANJE MEJA MED OBČINAMI IN REGIJAMI

Če se storitev izvaja izven občinskih in regionalnih meja uporabnika, je ob omejitvah prehajanja njihovih meja možen prihod (ob morebitnem spremstvu) le s potrdilom izvajalca storitve. Na obrazcu naj bo navedena lokacija in čas izvedbe storitve/obravnave ter izvajalec oziroma organizacija, kjer se izvaja storitev. Z uporabnikom se prej pogovorimo, če mu je sprejemljivo, da bi tako potrdilo pokazal ob morebitni policijski kontroli. V nasprotnem primeru lahko izvedemo video klic namesto srečanja v živo.

INFORMIRANJE UPORABNIKOV

Splošna priporočila (informiranje o dobri higieniški praksi ...) naj bodo še vedno 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.

OTROCI V PROCESU SVETOVANJA IN PSIHOTERAPIJE

Higienska priporočila, ki veljajo za odrasle, veljajo tudi za delo z otroki. Nošnja mask ni obvezna za otroke do dopolnjenega 6. leta starosti.

Tudi ob uporabi različnih pripomočkov je pomembno, da se pred in po uporabi pripomočkov umije/razkuži roke in da se v vmesnem času ne dotikamo ust, nosu in oči.

SPECIFIKA DELOVANJA NA PODROČJU PSIHODIAGNOSTIKE

Pri izvedbi psihodiagnostike se pogosto razdalje 1,5 m ne more zagotavljati. Obvezno je nošenje mask. Za izvajalca naj tip zaščitne maske in ostalo varovalno opremo predpiše specialist medicine dela, ki natančno pozna tveganja na delovnem mestu.

Pred in po uporabi psihodiagnostičnega materiala, si oba razkužita/umijeta roke. V vmesnem času, če je to le izvedljivo s strani otrok, se ne dotika ust, nosu in oči.

Za Društvo psihologov Slovenije pripravila:

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

Oblikovali: Maja Jotić in Petra Mikolič

Opomba: Pripravljena priporočila niso usmerjena v dobrobit uporabnikov (še posebej zelo ranljivim skupinam, kot so otroci, ki potrebujejo psihoterapevtsko obravnavo), vendar vas vseeno obveščamo o tem, kaj v tem trenutku, kljub pogajanjem, priporoča NIJZ pri našem delu.

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

Pravilna uporaba mask:

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/maske2_lektorirano.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