

# BEZPIECZEŃSTWO I OCHRONA ZDROWIA OSÓB PRACUJĄCYCH W CZASIE EPIDEMII COVID-19

---



OGÓLNE WYTYCZNE  
I LISTA KONTROLNA

Warszawa, czerwiec 2020

**CIOP**  **PIB**

CENTRALNY INSTYTUT OCHRONY PRACY – PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

Bezpieczeństwo i ochrona zdrowia osób pracujących w czasie epidemii COVID-19  
Ogólne wytyczne i lista kontrolna

*Opracowano z wykorzystaniem materiałów Komisji Europejskiej, Europejskiej Agencji Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy (EU-OSHA) oraz Federalnego Ministerstwa Pracy i Spraw Socjalnych (Bundesministerium für Arbeit und Soziales)*

Materiał opracowany przez  
Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy  
w uzgodnieniu z Głównym Inspektorem Pracy, oraz opiniowany przez Główny Inspektorat Sanitarny

Warszawa, czerwiec 2020



Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy  
ul. Czerniakowska 16, 00-701 Warszawa  
tel. (48-22) 623 36 98, [www.ciop.pl](http://www.ciop.pl)

# BEZPIECZEŃSTWO I OCHRONA ZDROWIA OSÓB PRACUJĄCYCH W CZASIE EPIDEMII COVID-19

## ► ogólne wytyczne

### 1. Wprowadzenie

Zgodnie z polskim prawem (art. 207 § 2 oraz art. 304 kp) obowiązki dotyczące zapewnienia osobom pracującym bezpieczeństwa i ochrony zdrowia spoczywają:

- 1) na pracodawcy – w stosunku do pracowników zatrudnionych na podstawie stosunku pracy oraz wykonujących na rzecz pracodawcy pracę na innej podstawie niż stosunek pracy (w tym samozatrudnionych), o ile praca ta wykonywana jest w zakładzie pracy lub w miejscu wskazanym przez pracodawcę;
- 2) na przedsiębiorcy – w stosunku do osób zatrudnionych przez niego na innej podstawie niż stosunek pracy (w tym samozatrudnionych).

Wśród działań zmierzających do zapewnienia bezpieczeństwa i zdrowia pracujących podejmowanych przez pracodawcę działaniem podstawowym jest dokonanie przez niego oceny ryzyka zawodowego oraz stosowanie niezbędnych środków profilaktycznych zmniejszających to ryzyko (art. 226 pkt 1 kp).

Zgodnie z powyższymi przepisami pracodawca, dokonując oceny ryzyka zawodowego, ma obowiązek uwzględnić wszystkie czynniki występujące w środowisku pracy oraz związane z jej wykonywaniem.

W związku z epidemią COVID-19, w zakładach pracy, poza występującymi dotychczas zagrożeniami, pojawiło się nowe zagrożenie powodowane przez koronawirusa SARS-CoV-2. Pracodawca ma więc obowiązek podjęcia działań zmierzających do ograniczenia ryzyka związanego z narażeniem na ten czynnik biologiczny.

Ponieważ stanowi on poważne zagrożenie dla zdrowia ogółu populacji, w tym osób pracujących, należy ocenić ryzyko związane z narażeniem na SARS-Cov-2 i zastosować wszystkie dostępne środki dla jego ograniczenia. Zastosowane przez pracodawców i przedsiębiorców środki zapobiegawcze powinny gwarantować, że wykonywanie pracy nie zwiększa prawdopodobieństwa zarażenia pracowników koronawirusem SARS-CoV-2 powyżej szacowanego dla innych członków społeczeństwa, którzy w życiu codziennym stosują się do wprowadzanych w związku z epidemią ograniczeń, nakazów i zakazów.

Niniejsze wytyczne opracowano w celu ułatwienia pracodawcom i przedsiębiorcom prowadzenia w czasie epidemii działań skierowanych na osiągnięcie bezpiecznego i zdrowego środowiska pracy. Mogą one pomóc we właściwej realizacji wymagań Kodeksu pracy dotyczących obowiązku ochrony zdrowia i życia zatrudnionych i osób bez względu na podstawę zatrudnienia, w tym prowadzących na własny rachunek działalność gospodarczą na rzecz pracodawcy/przedsiębiorcy, z uwzględnieniem wymagań wprowadzonych aktualnie obowiązującym rozporządzeniem Rady Ministrów w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii.

Wytyczne zawierają ogólne informacje o środkach profilaktycznych, które należy stosować w czasie epidemii w każdym zakładzie pracy, w tym informacje dotyczące:

- 1) opracowania planu działań w celu ochrony zdrowia pracowników w warunkach epidemii;
- 2) środków, które można zastosować w celu ograniczenia prawdopodobieństwa zarażenia SARS-CoV-2 w pracy;
- 3) zasad ograniczania obciążeń psychospołecznych spowodowanych epidemią;
- 4) komunikowania się w sprawach związanych z działaniami wdrażanymi w celu ograniczenia prawdopodobieństwa zarażenia SARS-CoV-2 w pracy;
- 5) postępowania w przypadku podejrzenia zachorowania na COVID-19.

Uzupełnienie wytycznych stanowi lista kontrolna, umożliwiająca ocenę zgodności stosowanych w zakładzie pracy środków prewencji z wytycznymi.

Zmiany w organizacji pracy mogą oznaczać konieczne zmiany treści dokumentów wewnętrznych, np. w Regulaminie pracy.

## 2. Opracowanie planu działań w celu ograniczenia ryzyka związanego z narażeniem na SARS-CoV-2 w pracy

W celu ograniczenia ryzyka związanego z narażeniem pracowników na SARS-CoV-2 w pracy zaleca się przygotowanie planu działań zapobiegawczych, a następnie jego wdrożenie. Plan taki powinien zostać opracowany przez przedstawicieli kierownictwa, w porozumieniu z przedstawicielami pracowników i przy współudziale lekarza medycyny pracy oraz specjalistów ds. bhp. Przy opracowywaniu takiego planu należy wziąć pod uwagę przede wszystkim:

- ▶ wymagania przepisów prawnych i zalecenia organów administracji państwowej, obowiązujące podczas epidemii;
- ▶ rodzaje prac wykonywanych w zakładzie pracy i towarzyszące im prawdopodobieństwo zarażenia SARS-CoV-2 w pracy;
- ▶ liczbę osób pracujących, z podziałem na zespoły wspólnie realizujące określone zadania;
- ▶ infrastrukturę zakładu pracy (w tym warunki lokalowe);
- ▶ rozwiązania techniczne zapobiegające rozprzestrzenianiu się szkodliwych czynników biologicznych.

Należy wziąć pod uwagę, że prawdopodobieństwo zarażenia SARS-CoV-2 w pracy zwiększają:

- ▶ kontakty społeczne (między pracownikami, a także pracowników z osobami spoza zakładu pracy – klientami, kontrahentami, podwykonawcami itp.);
- ▶ wspólne użytkowanie wyposażenia roboczego, maszyn i narzędzi oraz innych przedmiotów używanych w zakładzie pracy;
- ▶ wspólne korzystanie z pomieszczeń sanitarnych, ciągów komunikacyjnych i pomieszczeń socjalnych.

Podejmowane działania powinny w kompleksowy sposób uwzględniać wszystkie czynniki zwiększające prawdopodobieństwo zarażenia SARS-CoV-2. Zastosowane środki profilaktyczne należy dostosować do potrzeb zakładu pracy.

## 3. Środki ograniczające ryzyko związane z narażeniem na SARS-CoV-2

### 3.1. Zapewnienie dystansu fizycznego

Jednym z podstawowych środków ograniczających prawdopodobieństwo zarażenia SARS-CoV-2 w miejscu pracy jest zapewnienie odpowiedniego dystansu fizycznego pomiędzy pracownikami.

Osiągnąć to można w szczególności przez:

- 1) ograniczenie liczby osób przebywających równocześnie:
  - a) na terenie zakładu pracy; wskazane jest wprowadzenie indywidualnych rozkładów czasu pracy;
  - b) w pomieszczeniach sanitarnych, pomieszczeniach socjalnych i szatniach (na przykład przez rotacyjną organizację przerw i informację o aktualnym użytkowaniu pomieszczenia umieszczoną na zewnątrz pomieszczenia);
- 2) umiejscowienie stanowisk pracy w taki sposób, aby zapewnić zachowanie między nimi odległości co najmniej 1,5 m (chyba że jest to niemożliwe ze względu na charakter działalności wykonywanej w danym zakładzie pracy, a zakład ten zapewnia środki ochrony osobistej związane ze zwalczaniem epidemii COVID-19). Zalecane jest, aby w miarę możliwości pracownicy byli odwrócenie do siebie plecami;
- 3) określenie zasad korzystania z ciągów komunikacyjnych (m.in. schody, korytarze, windy) np. przez wprowadzenie ruchu jednokierunkowego czy ograniczenie liczby osób jednocześnie korzystających z windy;
- 4) określenie zasad postępowania w miejscach powstawania skupisk ludzi (wejścia do budynków w godzinie rozpoczęcia pracy czy opuszczania budynku po jej zakończeniu, miejsca potwierdzania obecności, stanowiska wydawania narzędzi i materiałów itp.); wskazane jest odpowiednie rozmieszczenie i oznakowanie takich miejsc.

Ograniczenie kontaktu bezpośredniego między pracownikami może wymagać adaptacji pomieszczeń pracy, ich odpowiedniego oznakowania oraz zmiany organizacji pracy, na przykład przez wprowadzenie pracy zmianowej, pracy rotacyjnej lub pracy zdalnej.

Wiąże się z tym konieczność zmiany Regulaminu pracy lub wydanie stosownego obwieszczenia i poinformowanie pracowników w sposób zwyczajowo przyjęty u pracodawcy.

Jeżeli wykonywana praca wiąże się kontaktami bezpośrednimi z innymi pracownikami lub klientami, do środków ograniczających prawdopodobieństwo zarażenia SARS-CoV-2 należą:

- ▶ praca w zespołach o stałym składzie i ograniczonej liczbie kontaktujących się bezpośrednio ze sobą pracowników (2-3 osoby);
- ▶ zastosowanie przezroczystych ekranów, np. ze szkła lub tworzywa sztucznego, oddzielających pracowników od klientów, kontrahentów itp.;
- ▶ ograniczenie czasu bezpośredniego kontaktu (do max. 15 minut);
- ▶ stosowanie środków ochrony indywidualnej – np. filtrującego sprzętu ochrony układu oddechowego (półmasek filtrujących lub półmasek/masek połączonych z filtrami), osłon oczu i twarzy, gogli, całotworzywowych rękawic jednorazowych (ochronnych lub medycznych), środków ochrony nóg, kombinezonów ochronnych;
- ▶ stosowanie środków do dezynfekcji rąk oraz powierzchni roboczych.

Zaleca się rezygnację z organizowania spotkań (np. seminariów, szkoleń czy konferencji) wymagających bezpośredniej fizycznej obecności pracowników. Powinny być one zastąpione przez tele- lub wideokonferencje. Jeżeli spotkanie z fizycznym udziałem pracowników jest bezwzględnie konieczne, należy ograniczyć liczbę uczestników (maksymalnie do 15), zapewnić zachowanie między nimi bezpiecznej odległości, tj. minimum 1,5 m oraz maksymalnie skrócić czas spotkania.

### 3.2. Praca zdalna

W ramach działań na rzecz ograniczenia kontaktów bezpośrednich pracowników do rozważenia przez pracodawców jest, jeżeli pozwala na to charakter pracy, skierowanie pracowników do pracy zdalnej. W celu umożliwienia pracownikom wykonywania pracy zdalnej w sposób zgodny z zasadami bezpieczeństwa i ochrony zdrowia zaleca się:

- ▶ określenie zasad i organizacji pracy zdalnej, obejmujące m.in. stosowanie systemu zadaniowego czasu pracy, określenie godzin pracy, w których pracownik powinien pozostawać w gotowości do kontaktu z przełożonym, oraz sposobu raportowania wykonanych czynności;
- ▶ umożliwienie pracującym zdalnie pracy w elastycznych godzinach;
- ▶ zapewnienie środków i materiałów potrzebnych do pracy zdalnej;
- ▶ wsparcie pracujących zdalnie w celu przygotowania w sposób zgodny z zasadami ergonomii stanowiska pracy w domu oraz wykorzystywania niezbędnego do wykonywania pracy sprzętu i oprogramowania komputerowego, w tym narzędzi tele- i wideokonferencyjnych.

### 3.3. Ograniczenie kontaktów bezpośrednich z osobami spoza zakładu pracy

Zalecane jest wykorzystywanie komunikacji elektronicznej, jeżeli tylko jest to możliwe. Zaleca się ograniczyć do niezbędnego minimum podróże służbowe i spotkania wymagające bezpośrednich kontaktów pracowników z osobami spoza zakładu pracy.

W przypadku konieczności bezpośredniego kontaktu z osobami z zewnątrz na terenie zakładu pracy zalecane jest:

- ▶ rejestrowanie danych osób przychodzących z zewnątrz (imię i nazwisko, numer telefonu lub adres zamieszkania) oraz czasu ich wejścia i wyjścia;
- ▶ informowanie osób z zewnątrz o zasadach obowiązujących aktualnie w zakładzie pracy w celu ograniczania ryzyka związanego z narażeniem na SARS-CoV-2;
- ▶ pomiar temperatury ciała osób wizytujących (na obszarze czoła lub dolnej części szyi) – za ich zgodą na wykonanie pomiaru.

Zgodnie z obowiązującymi przepisami rejestrowanie i przetwarzanie danych osobowych wymaga uzyskania zgody osób zainteresowanych.

Zalecane jest ułatwianie pracownikom korzystania z transportu indywidualnego, a ograniczenie korzystania ze zbiorowego. Celowe jest udostępnienie im parkingu samochodowego

lub miejsca do bezpiecznego przechowywania rowerów oraz zachęcanie pracowników mieszkających w pobliżu zakładu pracy do przychodzenia pieszo do pracy.

### 3.4. Przestrzeganie zasad higieny w miejscu pracy

Do osiągnięcia skutecznego ograniczenia prawdopodobieństwa zarażenia pracowników SARS-CoV-2 konieczne jest wdrożenie i ścisłe przestrzeganie zasad higieny w miejscu pracy w tym:

- ▶ zapewnienie codziennej dezynfekcji miejsc przebywania, w tym często dotykanych powierzchni (klamki, blaty robocze, biurka, klawiatury, umywalki, toalety, dozowniki mydła i inne);
- ▶ zapewnienie dostępu do miejsc, w których pracownicy, klienci i kontrahenci mogą myć ręce mydłem i wodą, a następnie dezynfekować je odpowiednimi środkami, oraz czytelnej informacji o tym, jak skutecznie myć i dezynfekować ręce;
- ▶ zapewnienie codziennego sprzątania „na mokro” z użyciem detergentów podłóg, stołów, krzeseł, szafek w pomieszczeniach socjalnych;
- ▶ zapobieganie wspólnemu korzystaniu z naczyń stołowych w pomieszczeniach socjalnych oraz zapewnienie dezynfekcji przyborów kuchennych po ich użyciu przez pracownika;
- ▶ usunięcie gazet, czasopism i broszur informacyjnych z pomieszczeń socjalnych, poczekalni i recepcji;
- ▶ zapewnienie regularnego czyszczenia i dezynfekcji pojazdów firmowych oraz ich wyposażenie w środki do dezynfekcji rąk oraz papierowe ręczniki i worki na śmieci.

Zaleca się stosowanie przed wejściem do budynku mat dezynfekcyjnych.

Zaleca się ograniczenie liczby pracowników korzystających wspólnie z tego samego wyposażenia i narzędzi pracy. W przypadku konieczności ich wykorzystywania przez kilka osób zalecana jest ich częsta dezynfekcja, a także obowiązkowe używanie przez te osoby całotworzowych rękawic jednorazowych.

Korespondencja, przesyłki pocztowe lub dostarczone przez kurierów powinny być w miarę możliwości pozostawione na 2-3 godziny w pojemnikach przeznaczonych wyłącznie do tego celu, umieszczonych w wydzielonym do tego miejscu. Przesyłki przed włączeniem do dalszego obiegu powinny być zdezynfekowane.

Biorąc pod uwagę, że SARS-CoV-2 szczególnie łatwo rozprzestrzenia się w pomieszczeniach zamkniętych oraz przy dłuższej ekspozycji zbiorowej, w celu zapewnienia odpowiedniej wymiany powietrza w pomieszczeniach pracy zaleca się:

- ▶ w budynkach bez mechanicznej instalacji wentylacyjnej zapewnić regularne wietrzenie pomieszczeń: okresowo w ciągu dnia pracy (10 min co 1 godz.) oraz w sposób możliwie ciągły w godzinach nocnych, minimum 2 godz. przed rozpoczęciem i 2 godz. po zakończeniu użytkowania pomieszczenia;
- ▶ w budynkach z mechaniczną instalacją wentylacyjną wprowadzić dłuższe czasy jej pracy; najlepszym rozwiązaniem jest utrzymanie działania instalacji w trybie roboczym 24 h/7 dni z zapewnieniem odpowiedniej konserwacji;
- ▶ unikać centralnej i miejscowej recyrkulacji powietrza (z wyjątkiem centrali wentylacyjnych i sekcji recyrkulacyjnych wyposażonych w wysoko skuteczne filtry powietrza powrotnego).

### 3.5. Środki ochrony indywidualnej i odzież robocza

Jeżeli charakter wykonywanej pracy uniemożliwia zachowanie odpowiedniego dystansu fizycznego (minimum 1,5 m) i czas kontaktu jest dłuższy niż 15 minut, a prawdopodobieństwo kontaktu z SARS-CoV-2 lub osobą chorą na COVID-19 jest duże, pracownicy powinni być zaopatrzeni w odpowiednie środki ochrony indywidualnej, takie jak: filtrujący sprzęt ochrony układu oddechowego, środki ochrony oczu i twarzy (gogle, osłony), całotworzywowe rękawice jednorazowe, kombinezony ochronne. Należy zapewnić, by środki ochrony indywidualnej były używane i dezynfekowane we właściwy sposób, zgodnie z zaleceniami producentów.

Nie należy kierować do pracy wymagającej wysiłku fizycznego przy jednoczesnym stosowaniu filtrującego sprzętu ochrony układu oddechowego (np. półmasek filtrujących) osób z chorobami układu krążenia i oddechowego oraz osób starszych (w wieku 65+).

Pracodawca powinien zapewnić także regularne czyszczenie i pranie odzieży roboczej oraz jej prawidłowe przechowywanie, zapewniając brak kontaktu z prywatnymi ubraniami pracownika, jak również innych współpracowników lub klientów.

Pracodawca powinien również zapewnić przeszkolenie pracowników w zakresie sposobu zakładania i zdejmowania środków ochrony indywidualnej, ponieważ ich nieprawidłowe stosowanie, a zwłaszcza zdejmowanie jest częstym powodem zarażeń.

## 4. Ograniczanie obciążeń psychicznych spowodowanych epidemią COVID-19

Kryzys spowodowany epidemią COVID-19 budzi niepokój nie tylko wśród przedsiębiorców, ale wzbudza też duże obawy wśród pracowników. Aspekty zwiększające obciążenie psychiczne pracowników, które należy uwzględnić w okresie epidemii COVID-19, to m.in.:

- ▶ możliwe sytuacje konfliktowe z innymi pracownikami lub klientami wynikające z lęku przed bezpośrednimi kontaktami z innymi ludźmi;
- ▶ długotrwanie utrzymująca się zwiększona intensywność pracy w sektorach, których funkcjonowanie ma zasadnicze znaczenie w czasach epidemii, np. w sektorze ochrony zdrowia;
- ▶ wymogi utrzymywania dystansu społecznego.

Te dodatkowe obciążenia psychiczne spowodowane epidemią COVID-19 powinny być uwzględnione przy podejmowaniu odpowiednich środków zapobiegawczych. Do szczególnie istotnych działań należą:

- ▶ zapewnienie pracownikom pomocy przy realizacji zadań w warunkach epidemii, w tym umożliwienie pracownikom indywidualnego podejścia do godzin pracy;

- ▶ rozważenie możliwości, w ramach wsparcia informacyjnego, zorganizowania dodatkowych szkoleń dla pracowników pracujących w zakładzie pracy na temat realizacji zakresu zadań osób, które z różnych powodów są nieobecne w pracy (np. z powodu opieki nad dziećmi, kwarantanny);
- ▶ zorganizowanie regularnego forum internetowego, na którym pracownicy mogą wyrażać swoje obawy, zadawać pytania, a także zachęcanie pracowników do udzielania sobie wzajemnego wsparcia, np. poprzez kontakty telefoniczne lub w mediach społecznościowych;
- ▶ zapewnienie wsparcia kierownikom średniego szczebla zarządzania, np. przez organizowanie szkoleń z zakresu metod kierowania zespołem online;
- ▶ zapewnienie pracownikom możliwości otrzymania indywidualnej pomocy psychologicznej czy udziału w warsztatach dotyczących metod radzenia sobie ze stresem związanym z lękiem przed zarażeniem się SARS-CoV-2. Jeśli nie jest to skuteczne lub możliwe, konieczne jest rozważenie możliwości powierzenia okresowo pracy niewymagającej kontaktu z innymi pracownikami lub osobami postronnymi;
- ▶ zapobieganie narażeniu na stygmatyzowanie, izolowanie od zespołu i pomijanie w życiu społeczności pracowników osób, które przeszły chorobę COVID-19.

## 5. Komunikowanie się z pracownikami

Jednym z podstawowych warunków skutecznego wdrożenia środków ograniczających prawdopodobieństwo zarażenia SARS-CoV-2 jest wprowadzenie procedur komunikowania się z pracownikami. W związku z tym zaleca się zapewnienie:

- ▶ zrozumiałego informowania pracowników o wprowadzonych środkach ograniczających prawdopodobieństwo zarażenia SARS-CoV-2;
- ▶ szkoleń on-line, w razie potrzeby dla pracowników na temat wprowadzonych środków prewencji i sposobów ich stosowania;

- ▶ możliwości zgłaszania przez pracowników sugestii, obaw, a także postulatów dotyczących usprawnienia organizacji ich pracy.

## 6. Postępowanie w przypadku podejrzenia zachorowania na COVID-19

Zaleca się ustanowić procedury dotyczące postępowania w przypadku wystąpienia u któregoś z pracowników objawów choroby COVID-19. Procedury te powinny określać sposób:

- 1) postępowania z pracownikiem, u którego zachodzi podejrzenie zachorowania na COVID-19, w tym wyposażenie go w maskę ochronną, rękawiczki oraz odizolowanie od innych pracowników;
- 2) ustalania listy osób, które miały bezpośredni kontakt z tym pracownikiem;
- 3) zgłoszenia przypadku podejrzenia zachorowania na COVID-19 do powiatowej lub wojewódzkiej stacji sanitarno-epidemiologicznej.

## 7. Opieka medyczna

Pracownicy powinni mieć zapewnioną możliwość indywidualnych, osobistych lub telefonicznych konsultacji lekarza medycyny pracy sprawującego opiekę profilaktyczną nad pracownikami, szczególnie w kwestii zagrożeń zarażeniem SARS-CoV-2 i obciążenia wynikającego z jednoczesnego występowania chorób przewlekłych.

## 8. Podsumowanie

Powyższe wytyczne stanowią ogólne zasady postępowania profilaktycznego do zastosowania w każdym zakładzie pracy. Zostały one opracowane w CIOP-PIB we współpracy z GIP z uwzględnieniem wymagań przepisów i stanu wiedzy na dzień 18.05.2020. Wytyczne są dostępne bezpłatnie na stronie internetowej Instytutu pod adresem [www.ciop.pl](http://www.ciop.pl). Wdrożenie wytycznych powinno przyczynić się do ograniczenia ryzyka związanego z narażeniem na SARS-CoV-2 w miejscu pracy. Szczegółowe wytyczne dla konkretnych sektorów gospodarki powinny być opracowywane z uwzględnieniem ich specyfiki. Ułatwieniem w opracowaniu zasad szczegółowych dla określonego zakładu pracy jest załączona do wytycznych lista kontrolna.

## BEZPIECZEŃSTWO I OCHRONA ZDROWIA OSÓB PRACUJĄCYCH W CZASIE EPIDEMII COVID-19

### ► lista kontrolna

Przedstawiona niżej lista pytań kontrolnych jest narzędziem wspomagającym przeprowadzenie oceny zgodności stosowanych w zakładzie pracy środków z wytycznymi dotyczącymi bezpieczeństwa i ochrony zdrowia osób pracujących w czasie epidemii COVID-19. Na każde pytanie z tej listy należy udzielić jednej z dostępnych odpowiedzi: „tak”, „nie” lub „nie dotyczy”.

Pytania, dla których udzielone zostaną odpowiedzi „nie”, wskazują te środki, które nie zostały dotychczas wprowadzone. Zalecane jest w tym przypadku jak najszybsze ich wprowadzenie w celu zmniejszenia ryzyka zarażenia się pracowników koronawirusem SARS-CoV-2.

| 1. Plan działań w celu ograniczenia ryzyka zarażenia się koronawirusem SARS-CoV-2 w pracy |                                                                                                                                                                                                            |     |     |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-------------|
| 1.1.                                                                                      | Czy na poziomie najwyższego kierownictwa przedsiębiorstwa opracowano plan działań w celu ograniczenia ryzyka zarażenia się koronawirusem SARS-CoV-2 w pracy?                                               | TAK | NIE | Nie dotyczy |
| 1.2.                                                                                      | Czy w opracowaniu planu działań współdziałają przedstawiciele kierownictwa i pracowników, lekarz medycyny pracy i specjaliści ds. bhp?                                                                     | TAK | NIE | Nie dotyczy |
| 1.3.                                                                                      | Czy osobom opracowującym plan działań zapewnia się niezbędne informacje na temat koronawirusa i przepisów prawnych obowiązujących w okresie epidemii i czy informacje te są aktualizowane?                 | TAK | NIE | Nie dotyczy |
| 1.4.                                                                                      | Czy w przedsiębiorstwie określono rodzaje prac, których wykonywanie wiąże się z największym prawdopodobieństwem zarażenia, i określono możliwe do zastosowania środki ograniczające to prawdopodobieństwo? | TAK | NIE | Nie dotyczy |
| 1.5.                                                                                      | Czy w planie działań ustalono, jakie środki zostaną wdrożone dla różnych rodzajów prac, oraz czy określono terminy ich wdrożenia i osoby odpowiedzialne za wdrożenie?                                      | TAK | NIE | Nie dotyczy |
| 1.6.                                                                                      | Czy w planie działań określono zasady ograniczania obciążeń psychicznych spowodowanych SARS-CoV-2?                                                                                                         | TAK | NIE | Nie dotyczy |

|                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                              |     |     |             |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-------------|
| 1.7.                                                                       | Czy w planie działań określono zasady komunikowania się w sprawach związanych z działaniami wdrażanymi w celu ograniczenia prawdopodobieństwa zarażenia SARS-CoV-2 w pracy?                                                                                  | TAK | NIE | Nie dotyczy |
| 1.8.                                                                       | Czy w planie działań określono zasady postępowania w przypadku podejrzenia zarażenia?                                                                                                                                                                        | TAK | NIE | Nie dotyczy |
| 1.9.                                                                       | Czy plan działań jest aktualizowany, z uwzględnieniem zmieniającej się sytuacji, stanu wiedzy i przepisów prawa?                                                                                                                                             | TAK | NIE | Nie dotyczy |
| <b>2. Działania w celu zapewnienia dystansu fizycznego w miejscu pracy</b> |                                                                                                                                                                                                                                                              |     |     |             |
| 2.1.                                                                       | Czy stanowiska pracy są umiejscowione w taki sposób, że odległość między nimi wynosi co najmniej 1,5 m?                                                                                                                                                      | TAK | NIE | Nie dotyczy |
| 2.2.                                                                       | Czy stanowiska pracy są umiejscowione w taki sposób, że pracownicy są w miarę możliwości odwrócenia do siebie plecami?                                                                                                                                       | TAK | NIE | Nie dotyczy |
| 2.3.                                                                       | Czy określono zasady korzystania z ciągów komunikacyjnych zapewniające zachowanie co najmniej 1,5 m odległości między korzystającymi z nich jednocześnie osobami?                                                                                            | TAK | NIE | Nie dotyczy |
| 2.4.                                                                       | Czy określono zasady rejestrowania wejścia/wyjścia do/z pracy (np. podpisywania listy) zapewniające zachowanie odległości 1,5 m między pracownikami ?                                                                                                        | TAK | NIE | Nie dotyczy |
| 2.5.                                                                       | Czy określono zasady korzystania z miejsc przeznaczonych zwyczajowo dla wielu pracowników (np. kancelaria, punkty wydawania narzędzi) zapewniające zachowanie odległości 1,5 m między przebywającymi tam jednocześnie pracownikami?                          | TAK | NIE | Nie dotyczy |
| 2.6.                                                                       | Czy określono zasady korzystania z pomieszczeń socjalnych i higieniczno-sanitarnych zapewniające zachowanie odległości 1,5 m między przebywającymi tam jednocześnie pracownikami?                                                                            | TAK | NIE | Nie dotyczy |
| 2.7.                                                                       | Czy, tam gdzie to możliwe, umożliwia się pracownikom pracę zdalną?                                                                                                                                                                                           | TAK | NIE | Nie dotyczy |
| <b>3. Wykonywanie prac wymagających bezpośredniego kontaktu</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                              |     |     |             |
| 3.1.                                                                       | Czy zapewnia się stały skład zespołów wykonujących prace wymagające bezpośredniego kontaktu pracowników?                                                                                                                                                     | TAK | NIE | Nie dotyczy |
| 3.2.                                                                       | Czy na stanowiskach pracy wymagających długiego, bezpośredniego kontaktu z osobami spoza zakładu pracy (np. klientami, dostawcami) zastosowano przegrody (przezroczyste ekrany, np. ze szkła lub tworzywa sztucznego) oddzielające pracowników od tych osób? | TAK | NIE | Nie dotyczy |

|                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |     |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-------------|
| 3.3.                                                                                                                            | Czy wprowadzono wymaganie ograniczenia czasu bezpośredniego kontaktu pracowników z osobami spoza zakładu pracy (np. klientami, dostawcami) do max. 15 min?                                                                                                                                                  | TAK | NIE | Nie dotyczy |
| 3.4.                                                                                                                            | Czy wprowadzono wymaganie stosowania środków ochrony indywidualnej (masek ochronnych, przyłbic, rękawic jednorazowych, gogli, a także fartuchów i kombinezonów) przez pracowników wykonujących prace wymagające długiego bezpośredniego kontaktu z osobami spoza zakładu pracy (np. klientami, dostawcami)? | TAK | NIE | Nie dotyczy |
| 3.5.                                                                                                                            | Czy zastąpiono spotkania i konferencje wymagające fizycznej obecności pracowników tele- lub wideokonferencjami?                                                                                                                                                                                             | TAK | NIE | Nie dotyczy |
| 3.6.                                                                                                                            | Czy, jeżeli spotkanie z fizycznym udziałem pracowników jest bezwzględnie konieczne, ogranicza się liczbę jego uczestników do max. 15 i zapewnia zachowanie między nimi odległości co najmniej 1,5 m?                                                                                                        | TAK | NIE | Nie dotyczy |
| <b>4. Organizowanie pracy zdalnej w sposób zgodny z zasadami bezpieczeństwa i ochrony zdrowia</b>                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |     |             |
| 4.1.                                                                                                                            | Czy określono zasady i organizację pracy zdalnej (m.in. stosowanie systemu zadaniowego czasu pracy, określenie godzin pracy w których pracownik powinien pozostawać w gotowości do kontaktu z przełożonym, sposób raportowania wykonanych czynności)?                                                       | TAK | NIE | Nie dotyczy |
| 4.2.                                                                                                                            | Czy pracującym zdalnie zapewniono wsparcie w zakresie przygotowania stanowiska pracy w domu w sposób zgodny z zasadami ergonomii?                                                                                                                                                                           | TAK | NIE | Nie dotyczy |
| 4.3.                                                                                                                            | Czy pracującym zdalnie zapewniono wsparcie w zakresie wykorzystywania niezbędnego do wykonywania pracy sprzętu i oprogramowania komputerowego, w tym narzędzi tele- i wideokonferencyjnych?                                                                                                                 | TAK | NIE | Nie dotyczy |
| 4.4.                                                                                                                            | Czy pracującym zdalnie umożliwia się wykonywanie pracy w elastycznych godzinach?                                                                                                                                                                                                                            | TAK | NIE | Nie dotyczy |
| 4.5.                                                                                                                            | Czy pracującym zdalnie zapewniono środki i materiały potrzebne do pracy zdalnej?                                                                                                                                                                                                                            | TAK | NIE | Nie dotyczy |
| <b>5. Ograniczanie bezpośredniego kontaktu pracowników z osobami spoza zakładu pracy podczas pracy oraz w drodze do/z pracy</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |     |             |
| 5.1.                                                                                                                            | Czy wprowadzono wymaganie dotyczące ograniczenia podróży służbowych?                                                                                                                                                                                                                                        | TAK | NIE | Nie dotyczy |

|                                                        |                                                                                                                                                                                                                                      |     |     |             |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-------------|
| 5.2.                                                   | Czy wprowadzono wymaganie dotyczące ograniczenia spotkań wymagających bezpośrednich kontaktów pracowników z osobami spoza zakładu pracy?                                                                                             | TAK | NIE | Nie dotyczy |
| 5.3.                                                   | Czy osobom wizytującym zakład pracy jest, za ich zgodą, wykonywany pomiar temperatury ciała (na obszarze czoła lub dolnej części szyi)?                                                                                              | TAK | NIE | Nie dotyczy |
| 5.4.                                                   | Czy, jeżeli fizyczne spotkanie na terenie zakładu pracy z osobami przychodzącymi z zewnątrz jest konieczne, dane tych osób (imię i nazwisko, numer telefonu lub adres zamieszkania) oraz czas ich wejścia i wyjścia są rejestrowane? | TAK | NIE | Nie dotyczy |
| 5.5.                                                   | Czy przed wejściem na teren zakładu pracy osoby z zewnątrz są informowane o środkach obowiązujących w związku z ochroną przed zarażeniem SARS-CoV-2?                                                                                 | TAK | NIE | Nie dotyczy |
| 5.6.                                                   | Czy pracownicy są zachęcani do wykorzystywania transportu indywidualnego (samochody prywatne, rowery) w drodze do i z pracy?                                                                                                         | TAK | NIE | Nie dotyczy |
| <b>6. Przestrzeganie zasad higieny w miejscu pracy</b> |                                                                                                                                                                                                                                      |     |     |             |
| 6.1.                                                   | Czy pomieszczenia pracy są codziennie dezynfekowane?                                                                                                                                                                                 | TAK | NIE | Nie dotyczy |
| 6.2.                                                   | Czy powierzchnie często dotykane (klamki, blaty robocze, biurka, klawiatury, umywalki, toalety, dozowniki mydła i inne) są regularnie dezynfekowane?                                                                                 | TAK | NIE | Nie dotyczy |
| 6.3.                                                   | Czy wszystkim przebywającym na terenie zakładu pracy zapewniono dostęp do miejsc, w których możliwe jest umycie rąk mydłem i wodą oraz ich dezynfekcja?                                                                              | TAK | NIE | Nie dotyczy |
| 6.4.                                                   | Czy pojazdy firmowe są regularnie czyszczone i dezynfekowane oraz wyposażone w środki do dezynfekcji rąk, papierowe ręczniki i worki na śmieci?                                                                                      | TAK | NIE | Nie dotyczy |
| 6.5.                                                   | Czy pracownikom zostały przydzielone narzędzia do wyłącznego korzystania?                                                                                                                                                            | TAK | NIE | Nie dotyczy |
| 6.6.                                                   | Czy wyposażenie i narzędzia wykorzystywane wspólnie przez kilku pracowników są regularnie dezynfekowane, a korzystający z nich pracownicy używają rękawic jednorazowych?                                                             | TAK | NIE | Nie dotyczy |
| 6.7.                                                   | Czy korespondencja, przesyłki pocztowe lub dostarczone przez kurierów są pozostawiane, w miarę możliwości, na 2-3 godziny w osobnych pojemnikach przed ich otwarciem?                                                                | TAK | NIE | Nie dotyczy |

|                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     |     |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-------------|
| 6.8.                                                                                                 | Czy w budynkach bez mechanicznej instalacji wentylacyjnej zapewnia się regularnie wietrzenie pomieszczeń (w ciągu dnia pracy okresowo, 10 min/godz. oraz w sposób ciągły w godzinach nocnych)?                                                                                                                                                                                                                        | TAK | NIE | Nie dotyczy |
| 6.9.                                                                                                 | Czy w budynkach z mechaniczną instalacją wentylacyjną utrzymywane jest jej działanie w trybie roboczym 24 h/7 dni z zapewnieniem odpowiedniej konserwacji?                                                                                                                                                                                                                                                            | TAK | NIE | Nie dotyczy |
| <b>7. Środki ochrony indywidualnej i odzież robocza</b>                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     |     |             |
| 7.1.                                                                                                 | Czy dostarczono pracownikom środki ochrony indywidualnej potrzebne do ochrony przed koronawirusem, takie jak filtrujący sprzęt ochrony układu oddechowego, całotworzywowe rękawice jednorazowe i środki ochrony oczu i twarzy (gogle, osłony) czy kombinezony ochronne) jeżeli ze względu na charakter działalności wykonywanej w danym zakładzie pracy odległości między stanowiskami pracy wynoszą mniej niż 1,5 m? | TAK | NIE | Nie dotyczy |
| 7.2.                                                                                                 | Czy zapewniono, by środki ochrony indywidualnej były używane i dezynfekowane we właściwy sposób, zgodnie z zaleceniami producentów?                                                                                                                                                                                                                                                                                   | TAK | NIE | Nie dotyczy |
| 7.3.                                                                                                 | Czy przekazano pracownikom informacje dotyczące zasad stosowania środków ochrony indywidualnej używanych w celu ochrony przed koronawirusem, w tym ich zakładania i zdejmowania?                                                                                                                                                                                                                                      | TAK | NIE | Nie dotyczy |
| 7.4.                                                                                                 | Czy przydzielona pracownikom odzież robocza jest przechowywana w sposób zapewniający brak kontaktu z prywatnymi ubraniami pracownika i innych współpracowników lub osób z zewnątrz?                                                                                                                                                                                                                                   | TAK | NIE | Nie dotyczy |
| 7.5.                                                                                                 | Czy przydzielona pracownikom odzież robocza jest regularnie czyszczona i prana?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | TAK | NIE | Nie dotyczy |
| <b>8. Działania w celu ograniczania obciążeń psychicznych spowodowanych koronawirusem SARS-CoV-2</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     |     |             |
| 8.1.                                                                                                 | Czy określono zasady zgłaszania problemów zdrowotnych powodowanych przez obciążenie psychiczne pracownika wywoływane koronawirusem SARS-CoV-2?                                                                                                                                                                                                                                                                        | TAK | NIE | Nie dotyczy |
| 8.2.                                                                                                 | Czy umożliwia się pracownikom pracę w elastycznym, ustalonym indywidualnie czasie pracy?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | TAK | NIE | Nie dotyczy |
| 8.3.                                                                                                 | Czy zapewnia się pracownikom możliwość zgłaszania obaw, zadawania pytań oraz dyskusji?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | TAK | NIE | Nie dotyczy |

|                                                                                                     |                                                                                                                                                      |     |     |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-------------|
| 8.4.                                                                                                | Czy kierownikom średniego szczebla zapewnia się wsparcie, np. w zakresie szkolenia dotyczącego metod kierowania zespołem online?                     | TAK | NIE | Nie dotyczy |
| 8.5.                                                                                                | Czy pracownikom zapewnia się możliwość otrzymania indywidualnej pomocy psychologicznej i/lub informacji na temat możliwości uzyskania takiej pomocy? | TAK | NIE | Nie dotyczy |
| 8.6.                                                                                                | Czy wdrożone są procedury zapobiegające narażeniu na stygmatyzację osób, które przeszły COVID-19?                                                    | TAK | NIE | Nie dotyczy |
| <b>9. Komunikowanie się na tematy dotyczące SARS-CoV-2</b>                                          |                                                                                                                                                      |     |     |             |
| 9.1.                                                                                                | Czy pracownicy otrzymują pełne i aktualne informacje o wprowadzonych środkach ograniczających ryzyko zarażenia SARS-CoV-2?                           | TAK | NIE | Nie dotyczy |
| 9.2.                                                                                                | Czy, jeżeli to potrzebne, są organizowane szkolenia on-line na temat wprowadzonych środków i sposobów ich użytkowania?                               | TAK | NIE | Nie dotyczy |
| 9.3.                                                                                                | Czy pracownicy mają możliwość zgłaszania sugestii, problemów, a także postulatów dotyczących sposobu organizacji pracy?                              | TAK | NIE | Nie dotyczy |
| <b>10. Zasady postępowania w przypadku podejrzenia zarażenia i dostęp do lekarza medycyny pracy</b> |                                                                                                                                                      |     |     |             |
| 10.1.                                                                                               | Czy ustanowiono procedurę postępowania w przypadku wystąpienia u któregośkolwiek z pracowników objawów choroby COVID-19?                             | TAK | NIE | Nie dotyczy |
| 10.2.                                                                                               | Czy w procedurze określono postępowanie w stosunku do osoby, u której zachodzi podejrzenie zachorowania na COVID-19?                                 | TAK | NIE | Nie dotyczy |
| 10.3.                                                                                               | Czy w procedurze określono sposób ustalenia listy osób, które miały bezpośredni kontakt z tym pracownikiem?                                          | TAK | NIE | Nie dotyczy |
| 10.4.                                                                                               | Czy w procedurze określono sposób zgłoszenia przypadku podejrzenia zachorowania na COVID-19 do regionalnej stacji sanitarno-epidemiologicznej?       | TAK | NIE | Nie dotyczy |