

CADANGAN UNTUK KEMBALI BEKERJA SELEPAS PERINTAH KAWALAN PERGERAKAN (MCO) UNTUK JANGKITAN COVID-19

1. Perlukah kita menguji semua pekerja yang kembali bekerja setelah Perintah Kawalan Pergerakan (MCO) untuk jangkitan COVID-19?

Tidak, ini tidak perlu.

2. Mengapa tidak perlu menguji semua pekerja untuk COVID-19 sebelum kembali bekerja?

- i. Satu ujian tidak akan berguna kerana pekerja mungkin dijangkiti dari komuniti pada bila-bila masa. Atas sebab yang sama kemudahan kesihatan tidak menjalankan ujian COVID-19 pada semua pekerjanya melainkan jika mereka berisiko sederhana atau tinggi untuk dijangkiti.
- ii. Ujian negatif boleh menyebabkan rasa selesa yang salah bagi pekerja dan juga majikan.
- iii. Pengujian berasaskan risiko menjimatkan kos dengan mengelakkan ujian yang tidak perlu dilakukan. Terdapat banyak algoritma yang telah dikembangkan untuk menilai objektif seseorang pekerja dijangkiti secara objektif. Algoritma ini terdiri daripada sekumpulan soalan (mengenai gejala, sejarah perjalanan, hubungan dengan kes positif, dll.) Yang akan membolehkan pegawai keselamatan dan kesihatan pekerjaan mengklasifikasikan pekerja ke dalam kumpulan risiko yang berbeza; iaitu, tanpa risiko, risiko rendah, risiko sederhana, risiko tinggi. Hanya pekerja dengan risiko sederhana dan tinggi untuk dijangkiti yang perlu diuji.
- iv. Berdasarkan maklumat dari Jabatan Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan (JKKP) Malaysia, hingga kini, tidak ada pekerja dari sektor perindustrian selain sektor kesihatan yang dilaporkan mempunyai penyakit berjangkit COVID-19 akibat dari pekerjaan mereka.

3. Adakah kemungkinan ujian berdasarkan risiko akan menyebabkan pekerja tanpa gejala atau pra-simptomatik dengan jangkitan COVID-19 dapat dikesan?

Ya, ada kemungkinan kecil. Walau bagaimanapun, ujian satu titik juga tidak menjamin bahawa semua pekerja dengan jangkitan COVID-19 akan dikesan. Ujian negatif boleh menyebabkan rasa selesa yang salah.

4. Apa yang dimaksudkan oleh undang-undang mengenai hanya menguji beberapa orang dan bukan semua pekerja untuk jangkitan COVID-19?

Undang-undang semasa tidak menentukan bagaimana atau bila pekerja harus diuji untuk COVID-19. Sebarang ujian harus berdasarkan bukti terkini mengenai kesahan dan kebolehpercayaan ujian. Yang penting, mesti ada dasar yang konsisten dalam menjalankan ujian COVID-19; Agensi tidak boleh

mendiskriminasi pekerja berdasarkan jenis pekerjaan, status pekerjaan, kewarganegaraan, jantina, bangsa, atau agama.

5. Sekiranya kita tidak menjalankan ujian COVID-19 sejagat, apakah kaedah terbaik bagi Agensi saya untuk mengetahui siapa yang dijangkiti?

Kaedah yang disyorkan untuk mengenal pasti pekerja yang berpotensi dijangkiti adalah melakukan penilaian gejala sebelum pekerja memulakan kerja atau setiap hari. Penilaian gejala ialah dengan bertanya kepada pekerja tentang adanya gejala COVID-19, dan pendedahan kepada pekerja lain atau orang yang mempunyai gejala.

6. Apakah kaedah ujian yang ada?

i. Tindak balas Rantai Polimerase Masa Nyata (RT-PCR)

Ujian PCR masa nyata untuk swab nasofaring / tekak adalah standard utama untuk mengesan virus pada pesakit yang dijangkiti secara aktif. PCR mengesan bahan genetik (iaitu RNA) virus. Sensitiviti bergantung pada seberapa banyak virus yang ditumpahkan oleh pesakit semasa mengambil sapuan nasofaring / tekak. Penumpahan virus yang maksimum dari sekitar dua (2) hari sebelum gejala (fasa pra-simptomatik) hingga lima (5) hari setelah bermulanya gejala, dan menurun selepas itu. RNA virus dapat dikesan pada tahap yang sangat rendah hingga 2-3 minggu setelah bermulanya penyakit, dan kadang-kadang lebih lama, tetapi penumpahan yang terlambat ini dapat mewakili serpihan protein virus yang tidak berjangkit dan orang tersebut mungkin tidak berjangkit.

ii. Kit antigen

Kit antigen mengesan protein virus dari sapuan nasofaring, dan kurang sensitif berbanding RT-PCR. Kelebihannya ujian ini ialah, ianya tidak memerlukan peralatan makmal yang mahal. Namun, berdasarkan pengalaman dengan kit berasaskan antigen untuk virus pernafasan lain seperti influenza, kepekaan berbeza dari 34-80%, dan pada masa ini tidak disarankan oleh WHO untuk rawatan pesakit (2). Sekiranya digunakan, perlu dipertimbangkan dengan teliti tentang jenis populasi yang diperiksa dan perlunya pengesahan RT-PCR untuk sampel yang diuji negatif oleh ujian antigen.

iii. Ujian antibodi

Ujian antibodi mengesan tindak balas antibodi pesakit terhadap virus. Antibodi muncul kemudian semasa sakit (antara 5 dan 7 hari), dan mungkin berada pada tahap rendah atau tidak dapat dikesan pada mereka dengan penyakit ringan. Banyak ujian komersial tidak mempunyai data penilaian yang komprehensif untuk memastikan kepekaan (kemampuan untuk mengesan positif positif) dan kekhususan (kemampuan untuk tidak salah mendiagnosis antibodi virus lain sebagai positif). Tidak ada pemahaman yang cukup mengenai korelasi antibodi yang dikesan dengan perlindungan dari jangkitan semula. Oleh itu, pada masa ini WHO tidak mengesyorkan penggunaan ujian antibodi cepat untuk rawatan pesakit dan diagnosis penyakit akut, walaupun mereka mungkin digunakan dalam penyelidikan epidemiologi (2).

7. Bagaimana kemudian untuk melindungi pekerja dan mengelakkan wabak COVID-19 di tempat kerja?

Pada masa pandemik COVID-19 sekarang dan sehingga ada rawatan pasti atau vaksin yang dapat melindungi kita dari jangkitan SARS-CoV 2 yang menjadi penyebab jangkitan COVID19, kita perlu mengekalkan amalan kawalan jangkitan yang membantu mengurangkan penularan. Sebarang tindakan harus berdasarkan prinsip utama Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan.

Protokol pengembalian umum ke tempat kerja adalah seperti berikut:

- i. Harus ada protokol di tempat kerja yang meliputi pengawasan penyakit dan pencegahan penyebaran jangkitan.
- ii. Semua majikan memeriksa kakitangan setiap hari untuk mengetahui gejala Covid-19, termasuk pemeriksaan gejala dan penilaian suhu.
- iii. Semua pekerja menggunakan peralatan pelindung yang sesuai terutamanya jika jarak sosial tidak mungkin dilakukan. Topeng yang sesuai harus dipakai di semua tempat awam dan semasa bekerja.
- iv. Persekitaran dan permukaan kerja perlu dibersihkan secara berkala atau sekurang-kurangnya dua kali sehari.
- v. Pembasmi kuman tangan dan / atau kemudahan mencuci tangan dengan sabun harus disediakan untuk semua pekerja dan pelawat.
- vi. Langkah-langkah jarak sosial yang ketat harus dilaksanakan di tempat kerja. Menyediakan dan memastikan pekerja mempunyai jarak sekurang-kurangnya satu meter.
- vii. Sekiranya Agensi menyediakan tempat tinggal untuk pekerjanya, langkah-langkah di atas harus dilaksanakan di tempat penginapan.

8. Bagaimana melakukan penilaian risiko di tempat kerja?

Semua tempat kerja harus menjalankan HIRARC - Identifikasi Bahaya, Penilaian Risiko dan Kawalan Risiko.

- i. Pengenalpastian Bahaya
Pengenalpastian bahaya boleh dilakukan melalui pemeriksaan (gejala dan suhu) pekerja semasa memasuki tempat kerja;
 - a) Melaksanakan sistem pengawasan untuk melaporkan gejala.
 - b) Cth. Sistem penilaian risiko E dan pengawasan E-misalnya sistem berasaskan aplikasi COSMOS kini digunakan di Pusat Perubatan Universiti Malaya untuk memantau gejala di kalangan pekerja kesihatan.
- ii. Penilaian risiko
Semua tempat kerja harus melakukan penilaian risiko terhadap risiko penularan dan penyebaran jangkitan SARS CoV2 di tempat kerja mereka berdasarkan aktiviti kerja dan perihal pekerjaan. Tujuan penilaian risiko adalah:
 - a) Pengenalpastian pekerjaan dengan risiko penghantaran yang tinggi

- Pekerjaan memerlukan pekerja untuk berhubung dengan orang lain; contohnya, pekerja di kantin, kawasan penerimaan atau keselamatan.
 - Pekerjaan tersebut memerlukan pekerja untuk melaksanakan tugas dengan jarak dekat dengan orang lain.
 - Pekerjaan itu memerlukan pendedahan kepada agen berjangkit.
- b) Pengenalpastian kawasan kerja dengan lalu lintas tinggi; cth,
- Kaunter Penerimaan atau Maklumat
 - Kantin atau pantri
 - Lif dan tangga
 - Pintu
 - Bilik mandi dan tandas
- c) Pengenalpastian pekerja yang berisiko tinggi mendapat penyakit
- Berdasarkan jenis pekerjaan, misalnya, pendedahan kepada bahan yang berpotensi menular
 - Berdasarkan mod pengangkutan, misalnya bas atau pengangkutan awam
 - Berdasarkan lokasi kediaman, misalnya, jenis perumahan, lokasi tempat tinggal
- d) Pengenalpastian dan perlindungan pekerja berisiko lebih tinggi terkena penyakit serius (pekerja rentan)
- Pekerja dengan penyakit kronik
 - Pekerja hamil

iii. Kawalan Risiko

Jenis kawalan yang disyorkan harus berdasarkan pada prinsip kawalan keselamatan dan kesihatan pekerjaan, iaitu, Penghapusan, Penggantian, Kawalan Kejuruteraan, Kawalan Pentadbiran dan Peralatan Pelindung Diri. Semasa wabak COVID-19, ketika tidak mungkin menghapuskan dan mengganti bahaya, langkah-langkah perlindungan yang paling berkesan adalah (disenaraikan dari yang paling berkesan hingga paling tidak berkesan): kawalan kejuruteraan, kawalan pentadbiran dan PPE.

- a) Kawalan Kejuruteraan
- Meningkatkan kadar pengudaraan di persekitaran kerja.
 - Memasang penghadang fizikal di kawasan kerja dan kantin atau pantri, seperti pelindung bersin plastik jernih.
 - Ganti kepala paip dengan yang automatik atau yang boleh tutup sendiri
 - Tanggalkan pemegang pintu dan pasang pintu penutup dan pembukaan automatik
 - Memasang penapis udara dengan kecekapan tinggi.

Harap maklum:

- Pada masa ini, ada banyak orang yang mempromosikan bilik atau terowongan pembasmi kuman yang menyemburkan pekerja atau pengunjung dengan disinfektan seperti alkohol, peluntur, atau nanopartikel, seperti titanium dioksida. WHO telah

menyatakan bahawa menyemburkan bahagian luar badan tidak membunuh virus di dalam badan dan boleh memburukkan lagi keadaan klinikal individu tersebut. Khususnya, penyemburan klorin (peluntur) pada individu boleh menyebabkan kerengsaan mata dan kulit, bronkospasme kerana penyedutan dan kesan gastrousus seperti mual dan muntah.

- Pada masa ini tidak ada bukti bahawa menyemburkan permukaan atau kabut besar di kawasan, di dalam atau di luar dengan agen pembasmi kuman berkesan dalam pengendalian COVID-19. Selanjutnya, penyemburan bahan kimia di udara mempunyai masalah kesihatan dan keselamatan kerana risiko kerengsaan kulit atau penyedutan bahan kimia dan perkembangan kesan sampingan pernafasan. Terdapat juga risiko bahawa penyemburan dapat menyebarkan bahan cemar di permukaan kerana kekuatan langsung penggunaan semburan.

b) Kawalan Pentadbiran

- Untuk lingkup pekerjaan di mana bekerja dari rumah dapat dilaksanakan, menerapkan polisi kerja dari rumah dan menggunakan perjanjian yang sesuai untuk menggambarkan tanggungjawab majikan dan pekerja.
- Menetapkan hari bergantian atau pergantian tambahan yang mengurangkan jumlah pekerja di sebuah kemudahan pada waktu tertentu, yang membolehkan mereka menjaga jarak antara satu sama lain sambil mengekalkan minggu kerja penuh di tempat.
- Mempertimbangkan penyediaan tempat tinggal bagi pekerja yang datang dari zon merah atau kawasan di bawah MCO yang dipertingkatkan
- Melaksanakan prosedur kawalan berjangkit di tempat kerja
- Menggalakkan pekerja yang sakit tinggal di rumah.
- Merujuk semua pekerja yang sakit kepada doktor kesihatan pekerjaan atau doktor am untuk pengurusan selanjutnya.
- Meminimumkan hubungan antara pekerja, pelanggan, dan pelanggan dengan mengganti pertemuan tatap muka dengan komunikasi maya dan melaksanakan kerja telekomunikasi jika memungkinkan. Mengehendkan bilangan pekerja di kantin / pantri dan bilik solat pada bila-bila masa.
- Mengeluarkan tikar solat dan telekong bersama dari ruang solat
- Hadkan perjalanan yang tidak penting. Pembangunan garis panduan perjalanan untuk perjalanan perniagaan dan peribadi yang merangkumi perjalanan tempatan dan antarabangsa (termasuk polisi karantina diri). Yang penting, garis panduan mesti dipatuhi oleh semua peringkat pekerja.

- Mengembangkan rancangan komunikasi kecemasan, dan mengadakan pertemuan (town hall) secara berkala untuk meningkatkan keterlibatan pekerja, dan mengatasi masalah mereka.
- Memberi pendidikan dan latihan terkini mengenai faktor risiko COVID-19 dan tingkah laku perlindungan (contohnya, etika batuk dan penjagaan PPE).
- Pembersihan secara berkala kawasan sentuhan tinggi dan lalu lintas tinggi dengan disinfektan alkohol 70% atau pengenceran 1: 100 5% natrium hipoklorit (peluntur isi rumah), ini memberikan 0,05% atau 500 ppm klorin yang ada; contohnya, kaunter maklumat, pemegang tangga, kenop pintu, keran, telefon, meja di kantin / pantri, dll.
- Amalan Kerja Selamat
 - Menyediakan sumber dan persekitaran kerja yang meningkatkan kebersihan diri.
 - Memerlukan mencuci tangan secara berkala atau menggunakan *hand sanitizer* berasaskan alkohol.
 - Letakkan tanda mencuci tangan di tandas dan kantin / pantri.
- Amaran kebakaran:
 - Disinfektan alkohol 70% adalah cecair mudah terbakar.
 - Disinfektan alkohol 70% harus disimpan dengan betul dari agen pengoksidaan atau cecair
 - Pekerja yang mengendalikan api terbuka, bahan mudah terbakar atau agen pengoksidaan tidak boleh menggunakan pembasmi kuman alkohol 70% untuk mencuci tangan, sebaliknya menggunakan sabun dan air biasa.

c) Peralatan Pelindung Diri (PPE)

Untuk mengawal penyebaran jangkitan COVID-19, satu-satunya alat pelindung diri yang disyorkan untuk pekerja yang tidak berada dalam industri penjagaan kesihatan atau mengendalikan bahan berjangkit adalah penggunaan topeng muka dan kebersihan tangan yang kerap. Masker gred atau kain bukan pembedahan mencukupi untuk mereka yang tidak dijangkiti. Sekiranya pekerja mempunyai gejala pernafasan, topeng muka 2 atau 3 lapis harus digunakan. Penggunaan topeng muka adalah untuk melindungi orang lain jika pekerja mengalami COVID-19 atau jangkitan pernafasan lain, ini bukan cara untuk melindungi terhadap COVID-19. Oleh kerana virus COVID-19 telah dijumpai pada pesakit dua (2) hari sebelum bermulanya gejala, disarankan agar semua pekerja memakai topeng muka setiap saat di tempat kerja. Satu-satunya masa topeng mesti dikeluarkan semasa berada di tempat kerja adalah semasa waktu makan. Itulah sebabnya penting bahawa jarak sekurang-kurangnya 1 meter antara setiap pekerja pada waktu makan.

Di samping syarat untuk semua pekerja memakai topeng muka bukan bedah atau kain semasa bekerja, kerja yang memerlukan jenis PPE lain harus terus menggunakan PPE yang disyorkan. Semua jenis PPE mestilah:

- Dipilih berdasarkan bahaya kepada pekerja.
- Dipasang dengan betul dan dipasang semula secara berkala, seperti yang berlaku

- Dipakai secara konsisten dan betul apabila diperlukan.
- Diperiksa, dipelihara, dan diganti secara berkala, jika perlu.
- Dibuang, dibersihkan, dan disimpan dengan betul atau dilupuskan, sebagaimana berlaku, untuk menghindari pencemaran diri, orang lain, atau lingkungan.

9. Prosedur kawalan jangkitan apa yang harus dilaksanakan di tempat kerja?

Semua tempat kerja harus mengenal pasti pusat tumpuan yang sesuai (pegawai kejururawatan, pegawai keselamatan, Pengurus Sumber Manusia, penyelia atau mana-mana pegawai yang didapati sesuai dan bertanggungjawab untuk jawatan tersebut) untuk memantau aktiviti yang dilaksanakan terhadap jangkitan COVID-19 dan untuk memberikan panduan yang diperlukan sekiranya ada pertanyaan.

Pihak pengurusan harus bekerjasama dengan doktor kesihatan pekerjaan untuk mengembangkan prosedur operasi standard (SOP). SOP harus berdasarkan risiko dan keperluan tempat kerja.

Jangkitan SARS-CoV dapat ditularkan melalui tiga (3) cara - Mod Penyebaran (WHO):

- i. Penularan titisan: berlaku apabila seseorang berada dalam hubungan rapat (dalam jarak 1 meter) dengan seseorang yang mengalami gejala pernafasan (misalnya: bersin dan batuk) dan oleh itu berisiko mengalami mukosae (mulut dan hidung) atau konjungtiva (mata) terdedah kepada titisan pernafasan yang berpotensi menjangkiti.
- ii. Penularan langsung: Penularan orang ke orang melalui hubungan langsung dengan orang yang dijangkiti. (Cth: memeluk, berjabat tangan). Virus ini boleh memasuki badan melalui hidung, mulut atau mata
- iii. Penularan tidak langsung: Apabila seseorang yang dijangkiti batuk, bersin atau menghembus nafas, titisan cairan yang dijangkiti dapat dilepaskan dan mencemari permukaan dan objek yang berdekatan. Orang yang tidak dijangkiti mungkin terkena virus dengan menyentuh permukaan ini dan kemudian menyentuh mata, hidung atau mulut mereka.

a) Pengenalan awal dan pengasingan pekerja yang dijangkiti atau berpotensi dijangkiti

- i. Pekerja / kakitangan harus memberitahu ketua unit / jabatan dan / atau unit keselamatan dan kesihatan pekerjaan dengan segera sekiranya mereka berpotensi dijangkiti.

Ini termasuk salah satu perkara berikut dalam 14 hari terakhir:

- Mempunyai hubungan rapat dengan COVID-19 yang disyaki / disahkan
- Telah diminta untuk dikuarantin untuk COVID-19
- Mempunyai sejarah perjalanan antarabangsa, untuk pekerja asing, ini termasuk perjalanan atau pulang dari negara asal
- Telah menghadiri perhimpunan lebih dari lima (5) orang dengan atau tanpa
- gejala pernafasan permulaan akut seperti batuk, hidung berair, sakit tekak dan / atau sesak nafas dengan atau tanpa demam

- ii. Panggilan terus pada setiap peralihan atau pemeriksaan titik masuk yang terdiri daripada pemeriksaan gejala dan suhu.
- iii. Pekerja / kakitangan harus memberitahu ketua unit / jabatan dan / atau OSH dengan segera sekiranya mereka mengalami simptom pernafasan akut seperti batuk, hidung berair, sakit tekak dan / atau sesak nafas dengan atau tanpa demam
- iv. Harus ada SOP yang jelas untuk menangani kes yang disyaki di tempat kerja,
 - Bilik pengasingan khusus yang berventilasi baik (lebih baik dengan bilik mandi / tandas terpasang, tempat sakit) harus dikenal pasti di tempat kerja untuk memindahkan pekerja yang disyaki mempunyai jangkitan COVID-19. Bilik harus dibersihkan setiap hari dan disinfektan selepas setiap pekerja yang sakit.
 - Harus ada orang yang berdedikasi di rumah yang dilatih untuk menghadiri / menasihati pekerja yang disyaki dan mengatur pemindahan pekerja ke kemudahan kesihatan yang dikenal pasti.
 - Pekerja yang disyaki harus terus memakai topeng dan diasingkan dan semua langkah berjaga-jaga harus diambil untuk membatasi penyebaran penyakit ini, hingga dipindahkan ke hospital.
 - Sekiranya orang ini memberi ujian positif, pihak kesihatan akan mengunjungi kemudahan tersebut dan akan memberi petunjuk mengenai langkah pencegahan selanjutnya.

b) Pengangkutan pekerja yang selamat;

- i. Sekiranya pekerja diberi pengangkutan, langkah berjaga-jaga khas berikut harus diambil
- ii. Kenderaan hendaklah dibersihkan dan dibasmi kuman (tempat duduk, semua pegangan, panel pintu dalaman, tingkap, kunci, pemegang pintu luar, tiang, dll.) Sebelum pengangkutan penumpang untuk mengelakkan kemungkinan berlakunya pencemaran silang
- iii. Susun kenderaan dengan kapasiti tempat duduk yang sesuai mengikut jumlah pekerja untuk membolehkan mereka mengekalkan jarak sekurang-kurangnya 1 meter di dalam kenderaan, setelah duduk
- iv. Pegawai yang dilantik mesti hadir untuk membuka dan menutup pintu kenderaan untuk penumpang. Para penumpang mesti menahan diri dari menangani pintu
- v. Semua pekerja mesti memakai topeng semasa dibawa

c) Pencegahan penyebaran virus di tempat kerja;

- i. Kebersihan tangan yang kerap
 - Bersihkan tangan anda secara berkala dan teliti dengan sapu tangan berasaskan alkohol atau basuh dengan sabun dan air. Mencuci tangan dengan sabun dan air lebih disukai, terutamanya apabila tangan kelihatan kotor atau berminyak. Tetapi jika tidak ada, gunakan pembersih tangan dengan alkohol sekurang-kurangnya 60%.
 - Letakkan dispenser sapu tangan di tempat yang menonjol di sekitar tempat kerja.

- ii. Menggunakan topeng muka semasa di tempat kerja
 - Semua pekerja mesti memakai topeng dengan betul sepanjang masa di tempat kerja. Mereka harus menahan diri dari menyentuh topeng atau wajah mereka, sambil memakainya. Apabila tidak memakai topeng (cth : Makan) jarak fizikal > 1 meter mesti dijaga.
 - iii. Elakkan menyentuh mata, hidung dan mulut
 - Kebersihan tangan harus dilakukan sebelum dan selepas menyentuh muka atau topeng manipulasi.
 - iv. Semua pekerja harus menjaga jarak sekurang-kurangnya 1 meter antara pekerja dan pelanggan.
 - v. Etika sosial di kalangan rakan sekerja
 - Semua komunikasi tatap muka antara rakan sekerja dan pelanggan harus dilakukan dengan semua pihak yang memakai topeng muka.
 - Elakkan hubungan fizikal antara pekerja, misalnya: berjabat tangan / berpelukan dan menggunakan teknik memberi salam tanpa sentuhan yang lain
 - Pastikan jarak fizikal lebih dari 1 meter dijaga sepanjang masa
 - vi. Tingkatkan kebersihan pernafasan di tempat kerja.
 - Pastikan tisu kertas tersedia untuk mereka yang menghidap hidung berair atau batuk di tempat kerja
 - Tong tertutup dengan kawalan pedal harus disediakan di kawasan strategik untuk pembuangan tisu dan topeng muka secara higienis.
 - vii. Elakkan pekerja menggunakan barang peribadi pekerja lain seperti telefon bimbit, pen dan peralatan biasa yang lain (cth: Telefon, meja, komputer riba, mesin faks). Sekiranya ada objek yang dikongsi, ia mesti dibersihkan dengan pembasmi kuman alkohol 70%. Elakkan berkongsi barang di ruang solat (cth: Telekung, sarung, sejadah)
- d) Memastikan tempat kerja bersih dan bersih
- i. Menjaga amalan mengemas rumah secara berkala, termasuk pembersihan / pembersihan rutin dan pembasmian kuman pada permukaan, peralatan, dan barang-barang lain di lingkungan kerja
 - ii. Permukaan sentuhan tinggi dan peralatan bersama (cth: Meja, telefon meja, papan kekunci, mesin faks, butang angkat, tombol pintu) perlu disapu dengan pembasmi kuman

(cth: Larutan pemutih 10%, pembasmi kuman alkohol 70%, dan lain-lain) secara berkala. Peralatan / permukaan ini mesti dilap sebelum dan selepas digunakan oleh pekerja.

- e) Arahan untuk pekerja yang bekerja di kaunter maklumat atau perkhidmatan
 - i. Sentiasa memakai topeng
 - ii. Jauhkan jarak minimum 1 meter dari pelanggan atau gunakan pelindung buta / kaca / plastik di hadapan kaunter
 - iii. Nasihatkan pelanggan agar memakai topeng muka dan melakukan kebersihan tangan
 - iv. Pengendalian wang tunai minimum, amalkan kebersihan tangan setelah mengendalikan wang tunai. Semasa menggunakan kad kredit / debit minta pelanggan memasukkan dan mengeluarkannya dari mesin.
 - v. Pastikan sapu tangan berasaskan alkohol ada di sisi setiap pekerja dan juga di kaunter
- f) Panduan untuk kantin dan pantri
 - i. Hadkan bilangan orang di pantri. Untuk memastikan jarak 1 meter dijaga antara pekerja / kakitangan / pelanggan
 - ii. Jarak minimum 1 meter harus dijaga di antara orang-orang di kantin dan semasa beratur
 - iii. Perabot harus diatur untuk menjaga jarak lebih dari 1 meter
 - iv. Elakkan berkongsi makanan, gelas, pinggan dan perkakas lain semasa makan
 - v. Di medan selera / kantin, makanan / minuman yang disajikan dalam gaya bufet mesti disajikan oleh orang yang berdedikasi. Pelanggan tidak boleh dibenarkan melayani diri mereka sendiri untuk mengelakkan pencemaran silang
 - vi. Jangan meletakkan peralatan makan seperti pinggan, mangkuk, garpu, pisau, sudu, gelas ke dalam bekas biasa untuk mengelakkan pencemaran silang semasa pelanggan membawanya
 - vii. Semua alat makan perlu dimasukkan ke dalam poket alat makan dan orang yang berdedikasi harus memberikan perkakas kepada pelanggan
 - viii. Semua makanan dan bufet harus ditutup untuk mengelakkan pencemaran
 - ix. Semua pekerja yang bekerja di kantin harus memakai topeng, melakukan kebersihan tangan dan tidak boleh bekerja jika tidak sihat
 - x. Rehat makan tengah hari dan minum petang harus diberikan secara bertahap untuk mengelakkan kesesakan kantin atau pantri
 - xi. Semua kawasan makan / pantri harus dibersihkan dan dibersihkan sebaik sahaja pelanggan pergi atau selepas setiap penggunaan dengan tisu disinfektan yang diluluskan oleh hospital
 - xii. Paparkan menu sama ada dengan papan paparan, skrin TV atau di bawah permukaan kaca meja
- g) Hadkan perjumpaan besar dan perjumpaan secara peribadi
 - i. Kaedah komunikasi alternatif disarankan seperti persidangan video.

ii. Sekiranya perjumpaan secara langsung tidak dapat dilakukan, perkara berikut harus ditegaskan:

- sebelum acara memastikan semua perabot dibersihkan dan dibasmi kuman (cth, Kerusi, meja)
- mengurangkan bilangan peserta
- untuk memastikan bilik / dewan yang digunakan cukup besar untuk menampung peserta dan memastikan jarak 1 meter dapat dijaga
- e-mel peringatan harus dihantar kepada semua peserta sehari sebelum acara / perjumpaan untuk memberi nasihat kepada sesiapa yang tidak sihat untuk tidak segera hadir dan mendapatkan rawatan
- untuk melakukan pemeriksaan panggilan dan / atau suhu pada awalnya. Sekiranya ada yang tidak sihat, untuk menyatakan diri mereka menjadi ketua dan segera meninggalkan mesyuarat
- untuk memastikan bilik mesyuarat mempunyai tisu dan pembersih tangan yang tersedia untuk semua peserta
- untuk memastikan pengudaraan yang mencukupi di dalam bilik
- hadkan masa perjumpaan kurang dari 2 jam jika boleh
- Semua peserta mesti memakai topeng muka semasa perjumpaan secara langsung
- Memeluk dan berjabat tangan tidak dibenarkan
- Pada akhir acara, pastikan bilik dibersihkan dan dibasmi kuman

h) Pengudaraan yang baik

Pastikan tempat kerja berventilasi dengan baik dan jarak yang cukup antara pekerja disediakan.

i) Pemantauan dan maklum balas

Tempat kerja harus menyediakan sistem pemantauan untuk memastikan bahawa pekerja dan pelanggan mematuhi langkah-langkah pengendalian jangkitan. (iaitu, mempunyai senarai semak dan mekanisme maklum balas)

10. Sekiranya kita telah melaksanakan tindakan atau prosedur yang dinyatakan atau disyorkan di atas, dapatkah jangkitan atau wabak COVID-19 yang berkaitan dengan tempat kerja dapat dicegah?

Tidak, tidak semestinya. Semua langkah pencegahan dan perlindungan yang telah dilakukan di tempat kerja dapat dibatalkan oleh tingkah laku manusia yang tidak dapat diramalkan seperti pelanggaran tindakan jarak fizikal, kurang kebersihan tangan atau penggunaan peralatan pelindung diri yang salah. Untuk meminimumkan risiko jangkitan COVID-19 di tempat kerja, pekerja mesti sentiasa terlibat dalam dialog mengenai kesediaan COVID-19. Semua pekerja mesti dilengkapi dengan pengetahuan dan pemahaman mengenai penyakit ini, dan langkah pencegahan dan kawalannya, sama ada di tempat kerja atau di komuniti. Prinsip OSH mengenai ukuran kawalan harus menjadi asas tindakan organisasi, tindakan kawalan yang memerlukan keputusan manusia paling sedikit lebih disukai.

11. Bagaimana organisasi dapat memberdayakan pekerjaannya setelah kembali bekerja untuk memastikan pengetahuan dan pemahaman yang baik mengenai COVID-19?

Organisasi mempunyai kewajiban untuk mengenal pasti keperluan maklumat yang tidak dipenuhi di kalangan pekerjaannya dan menggunakan maklumat ini untuk mengembangkan bahan promosi kesihatan yang sesuai untuk COVID-19. Bahan-bahan ini mesti disesuaikan mengikut ciri sosio-demografi pekerja termasuk kemampuan intelektual dan kemampuan berbahasa mereka. Sumber COVID-19 harus merangkumi helaian fakta, senarai semak, dan soalan yang sering diajukan yang memenuhi semua pekerja dalam organisasi.

12. Bagaimana menangani situasi di mana pekerja tidak mendedahkan gejala mereka, atau faktor risiko jangkitan COVID-19?

Pekerja mungkin tidak akan menyatakan gejala dan faktor risiko yang berkaitan dengan COVID-19 kerana pelbagai faktor. Penting untuk memahami sebab-sebab ini untuk mengelakkan situasi seperti di atas.

Sebab umum adalah kurangnya kesedaran mengenai penularan dan pencegahan penyakit, ketakutan diskriminasi dan stigmatisasi oleh rakan sekerja, ketidakamanan pekerjaan, dll. Walaupun yang pertama berkaitan dengan promosi kesihatan di tempat kerja, yang terakhir berkaitan dengan 'kepercayaan'. Agensi mesti mempunyai dasar yang mencukupi untuk memastikan bahawa 'kepercayaan' dibina. Menjaga kerahsiaan dan meminimumkan stigma adalah komponen utama. Selain mengelakkan kesalahpahaman, salah maklumat, dan khabar angin melalui promosi kesihatan, Agensi harus membina solidariti kolektif. Sekiranya pekerja diminta untuk karantina diri, polisi cuti dan gaji mesti dipastikan adil. Ringkasnya, organisasi mungkin perlu menilai semula polisi cuti dan gaji mereka di tengah wabak tersebut.

Apabila semua perkara di atas dipastikan, adalah wajar bagi agensi untuk mengharapkan pekerjaannya bersikap jujur dengan menyatakan gejala dan faktor risiko. Tindakan disiplin mungkin diambil terhadap pekerja yang menyimpan maklumat penting mengenai status penyakit mereka, atau status risiko setelah pertimbangan yang teliti.

13. Bagaimana teknologi dapat membantu mengelakkan wabak COVID-19 di tempat kerja?

- a) Algoritma stratifikasi risiko dapat mengenal pasti pekerja yang paling berisiko dijangkiti COVID-19. Pemantauan dan pendidikan yang tepat dapat disasarkan kepada kumpulan mengikut profil risiko mereka
- b) Aplikasi pemantauan simptom automatik akan memberikan data masa nyata mengenai kesihatan pekerja dan mengenal pasti mereka yang memerlukan ujian dan pengasingan. Data tersebut juga dapat digunakan untuk perencanaan sumber manusia dan penelusuran kontak.
- c) Sistem pesanan automatik juga dapat memberitahu pekerja apa tindakan yang harus mereka ambil dan memberi mereka kawalan dan praktik pencegahan jangkitan dan pencegahan melalui penyampaian bahan pendidikan yang disasarkan

Sistem pemantauan mesti ada untuk memastikan pematuhan terhadap protokol keselamatan dan mengenal pasti jangkitan di kalangan pekerja.