

Hengitystieinfektioiden torjunta työpaikoilla

Hengitystieinfektioita, kuten influenssaa ja koronaa, esiintyy väestössä kausittain epidemioina, jolloin ne leviävät herkästi myös työpaikoilla. Tälle sivulle on koottu ohjeita työnantajille ja työntekijöille hengitystie-epidemioiden aiheuttaman sairastuvuuden hillitsemiseksi.

Sisällysluettelo

Ohjeita työnantajille

Epidemia-aikoina on hyödyllistä lisätä torjuntatoimia tautitartuntojen ja runsaiden sairauspoissaolojen välttämiseksi. Työnantajan tehtävä on huolehtia työpaikan turvallisuudesta. Työnantaja voi muun muassa muuttaa yleiset etätyön, turvavälien tai suojausten käytön suositukset velvollisuuksiksi omalla työpaikallaan.

- Tee tai päivitä biologisia tekijöitä, kuten viruksia, koskeva riskinarvio, jonka avulla päätät tarvittavista toimenpiteistä epidemiatilanteessa.

Sairaana ei tulla töihin

- Muistuta työntekijöitä, että sairaana ei saa tulla töihin.
- Järjestä lieväoireiselle työntekijälle mahdollisuus etätyöhön, jos se vain on mahdollista.
- Keskustele tarvittaessa riskiryhmiin kuuluvien työntekijöiden työskentelymahdollisuuksista työterveyshuollon kanssa.

Lähityö ja matkustaminen

- Varmista työtiloihin toimiva ilmanvaihto. Tehosta ilmanvaihtoa runsaasti ihmisiä olevissa tiloissa tai järjestä työtiloihin ilmanpuhdistimia.
- Suosi ja suosittele etäkokouskäytäntöjä ja rajoita lähikokouksiin osallistuvien määrää ja matkustelua.

- Pohdi matkustusohjeet ja matkalta palaamisen ohjeet tarkoin, kun matkakohteessa on epidemia.
- Pyri pitämään lähityöhön osallistuvat työntekijät omissa, mahdollisimman pienissä ryhmissä tai porrasta työtehtäviä ja taukoja.
- Lisää turvavälietäisyyksiä, jos se on mahdollista.

Työtilojen siivous

- Tehosta siivousta usein kosketeltavilla pinnoilla ja tiloissa, joihin voi kulkeutua taudinaiheuttajia.
- Huolehdi siivousvälineiden puhtaudesta.

Käsienpesu ja hengityksensuojaimet

- Huolehdi, että henkilöstöllä ja asiakkailla on mahdollisuus pestä kädet tai käyttää alkoholipitoisia käsihuuhteita.
- Järjestä tarjolle työntekijöille ja asiakkaille kirurgisia suu-nenäsuojaimia ja hengityksensuojaimia (esimerkiksi FFP3).
- Suosittele suojainten käyttöä tarvittaessa. Hengityksensuojain suojaa käyttäjäänsä ja kirurginen suu-nenäsuojain vähentää muiden altistumista käyttäjän hengitystie-eritteille.

Suosittele rokotuksia

- Suosittele työntekijöille yleisesti saatavilla olevia rokotteita, kuten influenssa- ja koronarokotuksia.

Ohjeita työntekijöille

Pysy sairaana kotona

- Jos tunnet olosi sairaaksi, pysytele kotona, lepää ja käytä tarvittaessa peruskipulääkitystä oireiden helpottamiseksi.
- Tee ilmoitus esihenkilölle sairastumisestasi ja toimi oman työpaikkasi sairauspoissaolokäytäntöjen mukaisesti.
- Ota yhteys työterveyshuoltoon tai muuhun terveydenhuoltoon, jos yleisvointisi heikkenee huolestuttavasti tai saat vakavia oireita, kuten hengenahdistusta.

- Työhön voit palata, kun oireesi ovat lievittyneet. Taudin alkuvaiheessa, kun virus jyllää elimistössä, on tärkeä pysyä mahdollisimman erillään muista ihmisistä.
- Vältä lähikontaktia muiden kanssa varsinkin, jos edelleen yskittää. Tarvittaessa käytä kirurgista suu-nenäsuojainta tai hengityksensuojainta lähikontakteissa. Äkillisessä tilanteessa yskäise esimerkiksi nenäliinaan tai hihaan. Käytä niistämiseen kertakäyttöisiä paperiliinoja.

Käytä tarvittaessa hengityksensuojainta ja pidä etäisyyttä

- Epidemiakautena voit välttää tartuntoja pysymällä poissa paikoista, joissa on paljon väkeä. Muista kuitenkin, että ihmisten tapaaminen ja uusien asioiden kokeminen yleensä lisää hyvinvointia.
- Voit käyttää FFP2- tai FFP3-hengityksensuojainta kokoontumisissa ja julkisissa liikennevälineissä.
- Jos tiedät, että olet ollut hengitystieinfektioon sairastuneiden kanssa tekemisissä, tarkkaile, oletko saanut tartunnan ja siihen liittyviä oireita.

Pese kätesi usein

- Käytä lämmintä vettä ja saippuaa. Käytä käsien kuivaamiseen puhtaita pyyhkeitä.
- Hyödynnä alkoholipitoista käsihuuhdetta, jos vesipesu ei ole mahdollista.

Ota suositellut rokotukset

- Ota yleisesti saatavillasi olevat rokotukset ja muut työnantajan mahdollisesti tarjoamat rokotteet.

Kysy lisää asiantuntijoiltamme



Heikki Frilander

ylilääkäri

Sähköpostiosoite

heikki.frilander [at] ttl.fi

Puhelin

+358 30 474 2265



Sirpa Laitinen

vanhempi asiantuntija

Sähköpostiosoite

sirpa.laitinen [at] ttl.fi

Puhelin

+358 30 474 7233



Erja Mäkelä

vanhempi asiantuntija

Sähköpostiosoite

erja.makela [at] ttl.fi

Puhelin

+358 30 474 2595

Avainsanat

[infektio](#)

[pandemia](#)