

## Vissza a munkába

### *Munkavédelmi útmutató a munkahelyekre történő visszatéréshez*

Az Európai Unió legtöbb tagállama a COVID-19 világjárvány következtében számos – többek között a munkahelyeket érintő – intézkedést hozott a betegség terjedésének megfékezése érdekében.

Magyarország kormánya is számos intézkedést hozott az élet- és vagyonbiztonságot veszélyeztető tömeges megbetegedést okozó humánjárvány megelőzése, illetve következményeinek elhárítása, a magyar állampolgárok egészségének és életének megóvása érdekében elrendelt veszélyhelyzetre tekintettel, amelyek bizonyos tevékenységeket, rendezvényeket időben, illetve térben korlátoztak.

Amint a fizikai távoldartási intézkedések a COVID-19 terjedési sebességének megfelelő csökkenését elérik, a gazdasági tevékenységek fokozatosan újraindulnak. Függetlenül attól, hogy hogyan és milyen mértékben folytatódik a munkavégzés, nagyon valószínű, hogy bizonyos intézkedések egy ideig érvényben maradnak annak érdekében, hogy elkerüljük a fertőzöttek számának meredeken történő növekedését. A kialakult veszélyhelyzet nyomást gyakorol a munkaadókra és a munkavállalókra, akiknek nagyon rövid idő alatt új eljárásokat és gyakorlatokat kellett kialakítaniuk, vagy fel kellett függeszteniük munkájukat és üzleti tevékenységeiket.

A munkavédelem gyakorlati segítséget nyújt a munkahelyre való visszatéréshez: a megfelelő megelőző intézkedések biztosíthatják a biztonságos és egészséges visszatérést a munkavégzéshez a fizikai távolságtartási intézkedések enyhítése után, és hozzájárulhatnak a COVID-19 terjedésének megakadályozásához.

### **Általános tanácsok**

- A koronavírus világjárvány nemzetgazdaságot érintő hatásának enyhítése érdekében szükséges azonnali intézkedésekről szóló 47/2020. (III. 18.) Korm. rendelet alapján, a munkáltató a munkavállaló egészségi állapotának ellenőrzése érdekében a szükséges és indokolt intézkedéseket megteheti (pl. testhőmérséklet mérése). Fontos tudni azonban, hogy számtalan állapot vagy betegség járhat lázzal, ezért önmagában a magasabb testhőmérséklet nem igazolja a koronavírus fertőzöttséget. Testhőmérséklet munkáltatói mérésére bőrkontakt nélküli (érintés nélküli) hőmérők alkalmazása ajánlott, mivel ez a személyiségi jogok aránytalan korlátozását még nem jelenti. Az ilyen hőmérők azonban nem minden esetben megbízhatóak, csak megfelelően kalibrált és előírás szerű időközönként hitelesített mérőműszer adatait érdemes figyelembe venni.

- Magánlaborokban koronavírus teszt készítésére is lehetőség van, azonban ennek költségei vannak. A munka törvénykönyvéről szóló 2012. évi I. törvény (a továbbiakban: Mt.) értelmében a munkáltató köteles a munkaviszony teljesítésével indokoltan felmerült költségeket megtéríteni.
- Annak érdekében, hogy az egyes műszakokban dolgozó munkavállalók minimális szinten érintkezzenek egymással, a munkáltató átszervezheti a korábbi munkaidő-beosztást. Ha az egyes műszakokban a munkavállalók munkaideje nem azonos időpontban kezdődik, illetve fejeződik be, hanem kisebb csoportok vonatkozásában fokozatosan, pl. tizenöt-húsz percenként kerül sor a műszakváltásra és az azzal összefüggő tisztálkodásra, átöltözésre, akkor biztosítható, hogy egyidejűleg viszonylag kis létszámban tartózkodjanak egy légtérben a munkavállalók.
- A 70/2020. (III. 26.) Korm. rendelet alapján a veszélyhelyzet időtartama alatt a felnőttképzésben kontaktórák képzés és szakmai vizsga a járványügyi szabályok betartásával szervezhető. A rendelet értelmében a munkavédelemről szóló 1993. évi XCIII. törvény (a továbbiakban: Mvt.) előírásának megfelelően megválasztott munkavédelmi képviselők képzése és továbbképzése is lebonyolítható a járványügyi szabályok betartásával, azonban a kontaktórák képzésben és a vizsgabizottság munkájában nem vehet részt 65 év feletti személy. A képzések továbbra is megszervezhetők távolléti oktatásban, távoktatás formájában vagy digitális képzésként abban az esetben is, ha azt jogszabály, támogatási szerződés, felnőttképzési szerződés, támogatói okirat vagy képzési program egyébként nem teszi lehetővé.
- Végig kell gondolni a munkafolyamatokat a változtatások elvégzésének lehetővé tétele érdekében. A munkavégzés módjának és a munkavállalók egészségét, biztonságát meghatározó munkakörülményi tényezők megváltozása esetén a munkáltatóknak újból el kell végezni a kockázatértékelést. A munka folytatása előtt tájékoztatni kell a dolgozókat a változásokról, és szükség esetén új eljárásokat és képzést biztosítani számukra.
- Az Mvt. 23. § (2) bekezdés szerinti soron kívüli ellenőrzést nem indokolt elvégezni, ha a munkaeszköz, technológia, munkahely vagy egyéni védőeszköz használatának mellőzésére a munkavégzés járványügyi veszélyhelyzet miatti átszervezése, korlátozása vagy felfüggesztése miatt került sor.
- Mielőtt minden munkavállaló visszatérne a munkahelyre, el kell végezni minden olyan változtatást a munkahely kialakításában és a munka megszervezésében, amelyek csökkentik a COVID-19 terjedését.
- Célszerű megbeszélni a tervezett változásokat a foglalkozás-egészségügyi és a munkavédelmi szolgáltatóval.

## **Gyakorlati tanácsok**

A fertőzés megelőzésének legjobb módja a vírusnak való kitettség elkerülése.

A koronavírus bármilyen nemű és életkorú ember elkaphatja. Idősebb emberek és azok, akik valamilyen egészségi kockázattal (pl. cukorbetegség, magas vérnyomás, szívbetegségek) élnek, fokozottan veszélyeztetettek, hiszen fennáll a kockázata, hogy sokkal súlyosabban megbetegednek a vírushatásban, ezért kiemelt figyelmet kell fordítani ezen munkavállalókra

A Nemzeti Népegészségügyi Központ honlapján (<https://nnk.gov.hu/>) közzétett tájékoztatókban és a kormányzati honlapon (<https://koronavirus.gov.hu/>) részletes információk találhatók a fertőzés tovább terjedésének megakadályozására vonatkozóan. Ezen útmutató is figyelembe veszi ezeket a tanácsokat.

A Munkavédelmi Főosztály hivatalos honlapján ([www.ommf.gov.hu](http://www.ommf.gov.hu)) az *Általános információk* alatt, az *Egyéni védőeszköz* menüpontban található *Összefoglaló az arc/szájmaszkokról gyártók illetve fogalmazók számára* segítséget nyújt abban a kérdésben, hogy mi a különbség az egyéni védőeszköz (pl. FFP2 légzésvédő) és az orvostechnikai eszköz (pl. sebészeti szájmaszk) között.

A honlapunkon közzétettük a Munkavédelmi Főosztály tájékoztatását a munkavédelmi képviselők képzéséről, továbbképzéséről. A megválasztott munkavédelmi képviselők a képzésen a járványügyi szabályok betartásával vagy a veszélyhelyzet megszűnését követően vegyenek részt, az éves továbbképzés az (idei) év végéig teljesíthető.

Szintén a honlapon jelent meg az EU-OSHA kiadásában, magyar nyelven is elérhető nem kötelező uniós iránymutatás: *COVID19: VISSZATÉRÉS A MUNKAHELYRE - A munkahelyek átalakítása és a munkavállalók védelme*.

## **Munkaszervezés, munkahelyek kialakítása:**

- Annak érdekében, hogy a prevenció kielégítő hatékonyságú legyen, a munkahelyi veszélyekről, fenyegető kockázatokról, rendkívüli eseményről rendszeresen tájékoztatni kell a munkavállalókat. A tájékoztatás foglalja magába azokat az intézkedéseket is, amelyek a megbetegedés megelőzését szolgálják (higiénés előírások, védőeszközök viselése, a munkavállaló teendői veszélyhelyzetekben stb.). A higiénés szabályok kidolgozása és betartása, valamint az egyéni védelem előírása és biztosítása a munkáltató feladata, mindezek eredményessége érdekében azonban a munkavállaló köteles a munkáltató által meghatározottaknak maradéktalanul eleget tenni.
- A helyi fertőzöttség mértékétől és a hatályos eljárásrendtől függően több alkalmazott hiányozhat a COVID-19 miatt. A veszélyhelyzet alatt és megszűnését követő harminc

napig a munkáltató egyoldalúan kötelezheti a munkavállalót az otthoni munkavégzésre és távmunkavégzésre.

Azok a munkavállalók, akiknél bebizonyosodott, hogy COVID-19 betegségük van, hosszabb ideig nem lesznek munkaképesek. A súlyos betegségben szenvedőknek a felgyógyulás után további rehabilitációs időszakra lehet szükségük. Amikor a munkát a csökkent létszámú munkaerőhöz kell igazítani (például új módszerek és eljárások bevezetésével, valamint a szerepek és felelősség megváltoztatásával) végig kell gondolni, hogy az alkalmazottaknak szükségük van-e további képzésre és támogatásra. Hasznos lehet a munkavállalók keresztirányú képzése az alapvető tevékenységek ellátására (hogy a munkahely akkor is működjön, ha a kulcsfontosságú dolgozók távol vannak). Ha a munkáltató új munkavállalót foglalkoztat, fontos, hogy tájékoztassák őket a munkahelyi kockázatokról, és szükség esetén biztosítsanak képzést. Képzések kiscsoportos formában történjenek, betartva az 1,5 m-es távolságot egymástól, és szájmazsk viselése is javasolt.

- Ha lehetséges, a szolgáltatásokat távmunkában kell végezni (telefon vagy videó kapcsolat) a személyes részvétel helyett. Kizárólag a munka szempontjából alapvető fontosságú munkavállalók jelenjenek meg a munkahelyen.
- Amennyire csak lehetséges, csökkentsék a munkavállalók közötti kontaktust (pl. értekezletek vagy munkaközi szünetek során). Azok a munkavállalók, akik egyedül képesek a feladataikat biztonságosan elvégezni, és akik nem igényelnek speciális berendezéseket vagy gépeket, célszerű egyedül dolgozniuk.
- Ha lehetséges, szüntessék meg vagy korlátozzák a fizikai kapcsolatot az ügyfelekkel és az ügyfelek között. Például online vagy telefonos megrendelésekkel, érintés nélküli kézbesítéssel valamint a helyiségen belüli és kívüli fizikai távolságtartással.
- Az áruk kiszállítását a szervezet telephelyén kívüli átvétel útján célszerű megoldani.
- Át nem eresztő paravánt célszerű elhelyezni a munkavállalók között, különösen, ha nem tudnak 1,5 méter távolságot tartani egymástól. Készíthető paraván például átlátszó plexi lemezekből, válaszfalakkból, tárolóegységekből (kerüljék a nem stabil vagy üreges tárgyakat), és ügyelni kell arra, hogy például tárgyak elmozdulása vagy leesése ne jelentsen új kockázatot. A paravánok fertőtlenítését rendszeresen el kell végezni. Ha nem lehetséges paravánt alkalmazni, akkor nagyobb távolságot célszerű hagyni a dolgozók között, például úgy, hogy legalább két üres asztalt állítsanak be mindkét oldalon.
- Ha a közeli érintkezés elkerülhetetlen, az ne tartson tovább 15 percnél. Célszerű csökkenteni a munkahely különböző területei közötti kapcsolatot a műszak elején és végén. Gondoskodjanak az étkezési szünetek időzítéséről annak érdekében, hogy csökkenjen a pihenőhelyiségben/étkezőhelyiségben vagy más közös helyiségben tartózkodó személyek száma.

- A pihenőhelyiségekben, öltöző helyiségekben, tisztálkodóhelyiségekben egyszerre csak annyi személy tartózkodjon, hogy biztosítva legyen az 1,5 m-es távolság egymástól. Hasznos lehet egy táblát az ajtóra elhelyezni, hogy egyszerre hány ember tartózkodhat bent.
- Amennyiben lehetséges, a munkavállalók egyéni közlekedését, nem pedig a csoportos szállítását kell preferálni. A parkoló vagy a kerékpárok biztonságos tárolására szolgáló hely munkavállalók rendelkezésére bocsátása arra ösztönzi őket, hogy egyénileg járjanak munkába.

### **A COVID-19 fertőzés megelőzésére vonatkozó alapelvek, a fertőzés elleni védelemről szóló ajánlások**

- Figyelembe kell venni a koronavírus (SARS-CoV2) terjedésének módját: az emberről-emberre történő terjedés jellemzően cseppfertőzéssel (köhögéssel, tüsszentéssel, kilégzéssel kerül a környezetbe, majd a közelben tartózkodó másik emberre) és a fertőzött váladékokkal történő direkt vagy indirekt kontaktussal történik. Fertőzött felületek és tárgyak megérintésével a vírus a kézre kerülhet, az arc, a száj, az orr érintésével bejuthat a szervezetbe.
- Javasolt a munkahely bejáratánál és más területeken plakátok kihelyezése, amelyek felhívják a figyelmet a higiénés szabályok betartására.
- A járványveszélyre tekintettel rendkívüli oktatás megtartása lehet indokolt. A rendkívüli oktatás célja a megelőzési kérdések megbeszélése. Az oktatási tematika kiegészítésre szorulhat. Fontos hangsúlyozni a dolgozóknak, hogy csak egészségesen menjenek dolgozni, ha bármilyen tünetet észlelnek magukon, akkor hívják fel a házi orvosukat, és ne kezdjék meg a munkát.
- Fontos az úgynevezett köhögési etikett betartása: papír zsebkendőbe történő köhögés, tüsszentés, a használt zsebkendő kidobása után kézmosás.
- Kerülni kell a szokásos érintkezési formák közül a kézfogást, puszit.
- A fertőzés megelőzésének legfontosabb módja a gyakori, alapos, legalább 30 másodpercig tartó szappanos kézmosás, vagy legalább 70 % alkoholt tartalmazó alkohol alapú kéztisztítóval történő tisztítás.
- A vizes egységekben a kézmosás és kézfertőtlenítési lehetőséget biztosítani kell. Ajánlott a fertőtlenítő hatású folyékony szappan, mert ennek alkalmazásával egy fázisban végezhető el a kéztisztítás és a kézfertőtlenítés.

- A közösségi terekbe kihelyezhető érintés nélkül használható alkoholos kézfertőtlenítőszer adagolók, melynek használatára fel kell hívni a figyelmet.
- A munkaterületen kialakított öltöző, étkező, tisztálkodó- és mellékhelyiségek rendszeres és fertőtlenítő takarítását meg kell oldani. Takarításhoz (tisztítás, felmosáshoz) vírusölő hatással rendelkező készítmények használata javasolt (a virucid hatás szerepel a fertőtlenítő szer csomagolásán, vagy a használati utasításban). A vizes egységek csempe falburkolatainak, valamint klórálló burkolattal ellátott helyiségek padló burkolatainak fertőtlenítésére a klórtartalmú készítmények is alkalmazhatók. A gyártó által leírtaknak megfelelően használjuk a fertőtlenítő szereket (megfelelő töménységben + időtartamig) a kémiai biztonság általános szabályainak figyelembevételével.
- A koronavírus lipid burokkal rendelkezik, így a legtöbb, egyfázisú tisztító-, fertőtlenítőszer hatásos ellene.
- Indokolt naponta többször is fertőtleníteni azokat a felületeket, melyeket kézzel gyakran érintenek (ilyenek pl. az ajtókilincsek, korlátok, villanykapcsolók, lift hívó gomb stb.) Ezeknek a felületeknek a fertőtlenítésére az alkohol bázisú gyorsfertőtlenítők, illetve a fertőtlenítő kendők is megfelelőek.
- A munkaterekben megfelelő minőségű és mennyiségű levegőt kell biztosítani, természetes légcserre esetén gyakori szellőztetés ajánlott.
- A különféle légtechnikai eszközök növelhetik a kockázatot a levegő keverésével, a vírusos cseppek lebegtetésével, valamint a kórokozó szállításával. A mesterséges szellőztetés helyett, a megelőzés érdekében ezért javasoljuk a természetes szellőztetés alkalmazását. Amennyiben a légtechnika nem kapcsolható ki, úgy szükségesnek tartjuk a tiszta, friss levegő arányának növelését a belső térben. A friss levegő pótlás minimum 10 liter/másodperc/fő legyen. A friss levegő befűvését a szokásosnál néhány órával előbb el kell kezdeni, és néhány órán át tovább kell működtetni.

A forgódobos hővisszanyerők (forgódobos hőcserélők, regiszterek) közvetíthetik a mikroorganizmust a használt és a friss levegő ág között, ezért ezeket a készülékeket mindenképpen kapcsolják ki. Kerülendő továbbá minden olyan egyéb műszaki megoldás, amely az elhasznált levegő egy részét visszajuttatja a friss levegő ágba.

Továbbra is használhatók az olyan hőcserélők, ahol nincs levegő visszakeverés, amely garantálja a friss és az elhasznált levegő 100%-os elkülönítését.

Az olyan légtechnikai készülékek, amelyek friss levegő pótlására nem alkalmasak, hanem csupán a belső levegőt forgatják (pl. split klíma és fan-coil berendezések), a levegőben tartják a vírusokat, így növelhetik a fertőzés kockázatát. Javasoljuk ezeknek a készülékek a kikapcsolását. Amennyiben ezek nem kapcsolhatók ki, gyakori fertőtlenítésük javasolt.

- A kommunális szilárd hulladékot (szemetet) a munkahelyen elkülönítve, zártan kell gyűjteni és tárolni.
- A közösségi rendezvények megtartása kerülendő.
- A munkahelyi étkeztetés során is biztosítani kell a 1,5 méteres távolságot, az ételkiszolgálás kesztyűben történjen, fokozottan figyelni kell az alapos és folyamatos fertőtlenítésre.

Kézfertőtlenítési lehetőséget kell biztosítani az étteremben. A fertőtlenítőszer kihelyezési helyét célszerűen kell megválasztani: bejáratnál, svédasztalos pult előtt/mellett, illemhelyeken stb.

A pénzkezelést és az élelmiszer kezelést külön személy végezze.

A felszolgálásban részt vevők is minimalizálják a kontaktust a fogyasztókkal.

Az étteremben az asztalokon elhelyezett, „közhaszánlatú” eszközök (pl. só- és borsszóró, ecetes üvegek stb.) tisztántartására, fertőtlenítésére fokozottan kell figyelni, átmenetileg célszerűbb kis, egyéni adagok biztosításával kiváltani használatukat. Ha ez nem megoldható, az eszközöket megfelelő számban kell kihelyezni, azok más asztalhoz átadásának elkerülése érdekében.

Rendkívül fontos a fogyasztók edényeinek, evőeszközeinek, poharainak megfelelő hatásfokú fertőtlenítő mosogatása, a tiszta evőeszközök, poharak, tányérok cseppfertőzéstől mentes tárolása, önkiszolgáló rendszerben történő tálalásnál az evőeszközök, tányérok, poharak fogyasztók általi tapogatásának elkerülése, pl.: evőeszközök szalvéták egyéni csomagolásával.

A tálcákat használatot követően virucid fertőtlenítőszerrel mosogatni szükséges minden esetben, a kenyérfoszárok tisztítása, a bennük elhelyezett kendők cseréje minden használatot követően indokolt.

A textíliák gépi úton történő fertőtlenítő mosása ajánlott.

Az étterem üzemeltetőjének felelőssége, hogy a dolgozók egészségi állapotát fokozottan monitorozza és betegség gyanúja esetén intézkedjen.

- A munkahelyi sporttevékenység újraindítása lehetséges, de fertőtlenítés, kellő távolságtartás mellett, az egyszerre jelenlévők számát maximalizálni kell, például időre történő beosztással – biztosítani kell, hogy a sporttevékenység után az öltözőben és zuhanyzóban se legyen torlódás.

- Amennyiben egy munkavállalónál légúti fertőzés/betegség tünetei észlelhetők (hidegrázás, láz, erős köhögés, egyéb légzőszervi és mellkasi tünetek), haladéktalanul el kell őt különíteni, egyúttal értesíteni kell a munkavállaló háziorvosát, aki az előírt és általa ismert eljárásrend szerint dönt a további teendőkről. Amennyiben erre nincs lehetőség mentőt kell hívni hozzá.
- Azt a munkavállalót, aki a fertőző betegségben szenvedő személlyel érintkezett és feltehetően maga is a betegség lappangási szakaszában van, járványügyi megfigyelés vagy járványügyi zárlat (karantén) alá helyezheti az egészségügyi államigazgatási szerv. A munkavállaló által igénybe vett szociális helyiségekben (öltöző-étkező, tisztálkodó- és mellékhelyiségek) fertőtlenítő takarítást kell végezni.

### **Egyéni védelem a munkavégzés során**

A jelenlegi veszélyhelyzetben a COVID-19 fertőzés továbbterjedésének megakadályozása érdekében javasolt teendő elsősorban járványügyi szakmai kérdés.

A COVID-19 fertőzés kockázata azokat az embereket fenyegeti a leginkább, akik munkakörükből adódóan gyakran létesítenek fizikai kontaktust másokkal. Az egészségügyi ellátás, valamint a bentlakásos és otthoni gondozás területén dolgozókon kívül a leginkább veszélyeztetett munkavállalók közé tartoznak az élelmiszer-ellátás és -kiskereskedelem, szállodai szolgáltatás, postai tevékenység, vendéglátás, szárazföldi személyszállítás, közúti áruszállítás, valamint a hulladékgyűjtés területén dolgozók, illetve a közművek, a rendőrség illetve a tömegközlekedés munkavállalói.

A kialakult helyzetben – a higiénés rendszabályok betartása mellett – ezekben a munkakörökben alkalmazásra javasolt védőeszközök (védőkesztyű, légzésvédő stb.) nem a munkavégzésből, a munkafolyamatból, illetve a technológiából eredő kockázatok csökkentését szolgálják, hanem járvány terjedésének lassításával, illetve a fertőződés csökkentésével függenek össze.

A munkakörök/tevékenységek alapján a munkavállalók különböző mértékben lehetnek kitéve a SARS-CoV2 vírussal való fertőződésnek. Egy eladó munkakörben dolgozó fokozottabban van kitéve a fertőzés kockázatának, mint egy olyan munkavállaló, aki munkavégzése során csak a munkatársaival érintkezik.

A fertőződési kockázat nagymértékben függ attól, hogy a munkavállaló mikor, mennyi időn át és hogyan érintkezett a potenciális fertőzőttel. Abban az esetben, ha egy szolgáltatás igénybe vevő potenciális vírushordozó, de sebészeti szájmaszkot visel, kisebb a valószínűsége annak, hogy megbetegíti a munkavállalót.

A munkaköröktől függően egyéni védelem terén légzésvédő eszköz vagy egyéni védőeszköznek nem minősülő sebészeti szájmaszk, és megfelelő védelmi képességgel rendelkező védőkesztyű viselése indokolt.



A sebészeti maszkok orvostechnikai eszköznek minősülnek, forgalomba hozatalára az orvostechnikai eszközökről szóló 4/2009. (III. 17.) EüM rendeletben előírtak vonatkoznak. Az ilyen típusú maszkok hatékonyan akadályozzák meg azt, hogy egy fertőzött személy cseppfertőzéssel másoknak átadja a kórt, arra viszont csak korlátozott bizonyítékok vannak, hogy a fertőzöttek környezetében élő egészségeseket megvédheti.

A munkáltatónak a kockázatértékelést követően, annak megállapításait figyelembe véve szükséges meghatározni a védekezés leghatékonyabb módját, az egyéni védelem módozatait.

Összhangban valamennyi mértékadó nemzetközi (CDC, OSHA, ECDC, WHO) szervezet szakmai álláspontjával megállapítható, hogy az FFP2, FFP3 szűrőosztályú légzésvédők **a légúti fertőző betegségben megbetegedettek, illetve arra gyanús személyek ellátása során az egészségügyi személyzet légzésvédelmének biztosítására alkalmazandók.**

**Álláspontunk szerint** az egyéb munkában való részvétel alapvető feltétele az egészséges, tüneteket nem mutató egészségi állapot, ezért ezen speciális szeleppel rendelkező, az elhasznált levegőt koncentráltan a környezetbe juttató maszkok használata indokolatlan, és többletkockázatot jelenthet.

### **Az otthoni munkavégzés szélesebb körű alkalmazása**

Terjedőben van a fizikai távoldartási intézkedések részeként az otthoni munkavégzés, amennyiben a munkavégzés jellege ezt lehetővé teszi. E munkavállalók többsége számára ez az első alkalom, hogy távolról dolgoznak, és munkakörnyezetük sok szempontból valószínűleg hiányos a munkahelyi körülményekhez képest.

Az alábbiakban néhány javaslat található azon munkavállalók kockázatának minimalizálása érdekében, akik nem tudták megfelelően felkészíteni otthoni munkahelyüket.

- Célszerű engedélyezni a munkavállalóknak, hogy ideiglenesen otthonukban vegyék igénybe a munkahelyen használt munkaeszközeiket. Ide tartozhatnak például a számítógép, a monitor, a billentyűzet, az egér, a nyomtató, a szék, a lábtartó vagy a lámpa. Készítsenek nyilvántartást arról, hogy ki veszi igénybe az eszközöket, hogy ne legyen probléma, amikor az otthoni munkavégzésről visszatérnek.
- Útmutatást is célszerű adni az otthon dolgozóknak olyan otthoni munkaállomás felállításához, amely a lehető legjobb ergonómiai megoldásokat alkalmazza.
- Ösztönözzék a munkavállalókat, hogy rendszeresen, óránként legalább tízperces szünetet iktassanak be, álljanak fel, mozogjanak és nyújtózzanak.
- Adjanak támogatást az otthonról dolgozóknak az informatikai eszközök és szoftverek használatában. A táv- és videokonferencia-eszközök alapvető fontosságúak lehetnek a munka szempontjából, ám problémát okozhatnak a hozzá nem szokott munkavállalók számára.

- Gondoskodjanak arról, hogy minden szinten jó legyen a kommunikáció, ideértve az otthon dolgozókat is.
- Nem szabad alábecsülni annak kockázatát, hogy a munkavállalók elszigeteltek és nyomás alatt állnak, ezek a tényezők támogatás hiányában lelki egészségi problémákat okozhatnak. Fontos a hatékony kommunikáció és a vezetés támogatása, valamint a kollégákkal való informális kapcsolat fenntartása.
- Vegyék figyelembe, hogy a munkavállalóknak lehet családtagja, partnere, aki szintén távmunkát folytat, vagy gyermekei, akiknek felügyeletre lehet szükségük, mivel nincsenek az iskolában. Másoknak gondozniuk kell az idős vagy krónikus betegségben szenvedő családtagjaikat. Ilyen körülmények között a vezetőknek rugalmasnak kell lenniük az alkalmazottak munkaideje és termelékenysége szempontjából.

*Jelen útmutatót az Európai Munkavédelmi Ügynökség iránymutatásainak, valamint a Nemzeti Népegészségügyi Központ ajánlásainak figyelembe vételével készítette az Innovációs és Technológiai Minisztérium Munkavédelmi Főosztálya.*