

GARIS PANDUAN PEMBERSIHAN DAN PEMBASMIAN DI TEMPAT KERJA UMUM SEMASA PANDEMIK COVID-19

KEMENTERIAN KESIHATAN
NEGARA BRUNEI DARUSSALAM

TAJUK DASAR	GARIS PANDUAN PEMBERSIHAN DAN PEMBASMIAN DI TEMPAT KERJA UMUM SEMASA PANDEMIK COVID-19
VERSI TERKINI	V2.0
TARIKH VERSI TERKINI	FEBRUARI 2022
TARIKH VERSI TERDAHULU	
TARIKH DIKEMASKINI	
DIMILIKI	PUSAT OPERASI KECEMASAN KESELAMATAN AWAM (PHEOC) KEMENTERIAN KESIHATAN, NEGARA BRUNEI DARUSSALAM

Kandungan

Jangkitan Coronavirus (COVID-19).....	3
Langkah-Langkah Pencegahan untuk Mengurangkan Risiko Penularan Jangkitan.....	3
Amalan am di tempat kerja:	3
Kebersihan Tangan:	4
Etika Batuk dan Bersin:	4
Pembersihan dan Pembasmian:	4
Pengudaraan Am:	5
Penggunaan Bahan Pembasmi Kuman (<i>Disinfectants</i>): Alkohol dan Peluntur.....	5
Alkohol	5
Peluntur (<i>Bleach</i>)	5
Penggunaan Peralatan Pelindung Diri semasa Pembersihan dan Pembasmian Kuman.....	6
Rujukan:	6

Jangkitan Coronavirus (COVID-19)

Jangkitan Coronavirus (COVID-19) adalah penyakit berjangkit yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2.

Kebanyakan orang yang dijangkiti virus ini akan mengalami penyakit pernafasan ringan atau sederhana dan pulih tanpa memerlukan rawatan khas. Walau bagaimanapun, terdapat pesakit yang mungkin akan menghidap sakit teruk dan memerlukan rawatan perubatan. Warga emas dan pesakit yang mempunyai penyakit sedia ada seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, penyakit pernafasan kronik atau kanser lebih berkemungkinan menghidap jangkitan yang teruk. Sesiapa sahaja boleh jatuh sakit dengan COVID-19 dan menghidap jangkitan yang teruk atau meninggal dunia tanpa mengira usia.

Cara terbaik untuk mencegah dan melambatkan penularan adalah dengan mendapatkan maklumat yang sahih berkenaan dengan jangkitan ini dan bagaimana virus ini merebak. Lindungi diri sendiri dan orang lain dari jangkitan ini dengan mengamalkan penjarakan sekurang-kurangnya 1 meter dari orang lain, pakai sungkup muka yang dipasang dengan betul, kerap mencuci tangan awda atau menggunakan sanitizer tangan yang mengandungi alkohol dan mendapatkan suntikan vaksin.

Virus ini boleh merebak melalui cecair pernafasan dari hidung atau mulut apabila seseorang yang dijangkiti COVID-19 itu sedang batuk, bersin, bercakap, menyanyi atau menghebuskan nafas. Cecair pernafasan tersebut mengandungi aerosol yang kecil hingga ke tahap titisan respiratori yang lebih besar. Oleh itu, adalah penting untuk mengamalkan etika respiratori, contohnya dengan batuk pada siku, teranah di rumah dan mengasingkan diri sehingga awda pulih jika awda berasa tidak sihat.

Langkah-Langkah Pencegahan untuk Mengurangkan Risiko Penularan Jangkitan

Amalan am di tempat kerja:

- Menjaga kebersihan diri dan persekitaran.
- Pastikan semua kakitangan dan pelawat memakai sungkup muka. Sediakan sanitizer tangan di kawasan atrium/lobi.
- Tidak menggalakkan perhimpunan kakitangan, pertimbangkan masa untuk minum teh atau rehat makan secara berlainan waktu dan hadkan bilangan kehadiran jika perhimpunan kakitangan tidak dapat dielakkan.
- Nasihatkan kakitangan yang sakit supaya tidak datang bekerja sehingga pulih sepenuhnya dan menjalani ujian. Ujian *Rapid Antigen Test* (ART) adalah alat saringan yang baik untuk COVID-19.

- Penggunaan teknologi untuk bermesyuarat atau untuk berkomunikasi, berbanding dengan pertemuan secara bersemuka adalah digalakkan. Bekerja dari rumah juga boleh menjadi pilihan yang sesuai.

Kebersihan Tangan:

- Mencuci tangan adalah penting dalam mencegah penyebaran jangkitan.
- Cecair sabun yang lembut (*mild*) hendaklah sentiasa disediakan. Dispenser cecair sabun hendaklah dipasang dan diberi keutamaan daripada jenis sabun bar (*soap bar*). Sabun antiseptik tidak diperlukan kerana ia boleh merengsakan sesetengah jenis kulit.
- Tuala kertas atau pengering tangan perlu ada berhampiran besen tangan untuk mengeringkan tangan. Tuala kain yang diguna sama tidak boleh digunakan.
- Sabun tangan berasaskan alkohol boleh digunakan sebagai alternatif; walau bagaimanapun, aspek keselamatan iaitu mudah terbakar dan tindak balas kulit (alahan), harus dipertimbangkan sebelum digunakan. Sabun tangan berasaskan alkohol yang disarankan adalah yang mengandungi sekurang-kurangnya 70% alkohol kerana jumlah ini telah terbukti berkesan dalam mengurangkan kuman. Sabun tangan berasaskan alkohol hanya boleh digunakan apabila sabun dan air tidak tersedia. Sabun tangan berasaskan alkohol tidak boleh digunakan jika tangan kelihatan kotor dengan bahan kotoran atau bahan tercemar lain seperti darah, muntah, najis, air kencing dan lain-lain.

Etika Batuk dan Bersin:

- Tutup mulut dan hidung apabila batuk atau bersin.
- Gunakan kertas tisu semasa menghembus rembesan pernafasan (*respiratory secretions*) dan buang dengan segera ke dalam tong sampah bertutup.
- Lakukan pembersihan tangan selepas tangan bersentuhan dengan rembesan pernafasan.
- Asingkan kakitangan yang sakit di kawasan yang ditetapkan (contoh *sick bay*) dan hantar pulang. Berikan nasihat untuk mendapatkan rawatan perubatan di pusat kesihatan yang berdekatan mereka.

Pembersihan dan Pembasmian:

- Tempat kerja hendaklah dikekalkan pada piawai kebersihan yang munasabah.
- Jika awda mempunyai kes COVID-19 yang disahkan di tempat kerja, awda boleh membersihkan tempat kerja awda dengan menggunakan produk pembersihan rumah/pembasmi kuman rutin dan amalan pembersihan biasa. Langkah-langkah khas seperti pengasapan (*fumigation*) atau pengabusan (*fogging*) dengan pembasmian kuman adalah tidak perlu malah boleh mendatangkan kemudaratan kepada kesihatan manusia jika terhidu.
- Pembersihan hendaklah dilakukan sekurang-kurangnya sekali sehari dan lebih kerap terutamanya di kawasan yang mempunyai akses awam.

- ◇ Di kawasan sedemikian dan tempat berisiko tinggi lain seperti dalam *setting* penjagaan kesihatan, bersihkan kawasan yang kerap disentuh seperti susur tangga eskalator, panel kawalan lif, tombol pintu dan suis lampu dengan lebih kerap.
- ◇ Penggunaan penapis *High-Efficiency Particulate Air* (HEPA) juga boleh dipertimbangkan di kawasan yang mempunyai akses awam dan tempat berisiko tinggi lain seperti dalam *setting* penjagaan kesihatan.
- Pembasmian kuman boleh dilakukan dengan menggunakan proporsi 1 dalam 99 peluntur biasa (*household*) yang dicairkan dengan larutan 5.25%

Pengudaraan Am:

- Pengudaraan yang baik dan mencukupi adalah disarankan. Buka tingkap dengan kerap terutamanya dalam ruang dalaman yang mempunyai densiti tinggi.

Penggunaan Bahan Pembasmi Kuman (*Disinfectants*): Alkohol dan Cecair Peluntur.

Bukti mengenai merebaknya COVID-19 di atas permukaan yang tercemar adalah terhad. Pengurus-pengurus premis boleh memilih untuk menggunakan amalan pembersihan dan pembasmian kuman yang biasa mereka laksanakan, asalkan ianya selari dan mengikuti syarat-syarat piawai kesihatan dan keselamatan di tempat kerja. Langkah-langkah tambahan berkenaan COVID-19 tidak perlu diambil.

Alkohol

Ethyl alkohol (70%) ialah spektrum pembunuh kuman am yang kuat dan dianggap secara umumnya lebih berkesan dari isopropil alkohol. Alkohol biasanya digunakan untuk membasmi kuman di atas permukaan kecil bagi peralatan-peralatan klinikal di kemudahan penjagaan kesihatan (contoh: berbagai getah sumbat bagi vial ubat berbilang dos, atau alat termometer) dan kadangkala permukaan luar bagi peralatan yang lebih besar contohnya stetoskop, atau ventilator (mesin bantu pernafasan). Memandangkan alkohol mudah terbakar, penggunaannya sebagai pembasmi kuman permukaan adalah terhad kepada kawasan permukaan yang kecil dan dalam penggunaan alkohol sebagai pembasmi kuman yang digunakan secara berulang kali. Penggunaan alkohol yang berpanjangan dan berulang sebagai pembasmi kuman juga boleh menyebabkan perubahan warna, pengembangan, pengerasan dan keretakan pada getah dan plastik tertentu.

Cecair Peluntur (*Bleach*)

Cecair peluntur adalah pembasmi kuman yang kuat dan berkesan. Bahan aktifnya, natrium hipoklorit, adalah berkesan dalam membunuh bakteria, kulat dan virus, termasuk virus influenza

tetapi ia mudah dinyahaktifkan (*inactivated*) oleh bahan organik. Peluntur yang mudah didapati di rumah (*household bleach*) yang dicairkan mampu membasmi kuman dalam masa 10-60 minit selepas kontak. Ianya juga tersedia secara meluas pada kos yang rendah dan disarankan untuk pembasmian kuman atas permukaan. Walau bagaimanapun, cecair peluntur boleh merengsakan membran mukus, kulit dan saluran pernafasan; terurai (*decompose*) di bawah haba dan cahaya; dan mudah bertindak balas dengan bahan kimia lain. Oleh itu, cecair peluntur harus digunakan dengan berhati-hati; pengudaraan hendaklah mencukupi dan konsisten dengan panduan kesihatan dan keselamatan pekerjaan. Penggunaan peluntur yang tidak betul, termasuk penyelewengan dari pencairan yang disarankan (sama ada lebih kuat atau lebih lemah), boleh mengurangkan keberkesannya untuk membasmi kuman.

Tatacara untuk penyediaan dan penggunaan peluntur cair termasuk:

- Menggunakan sungkup muka, sarung tangan getah dan apron kalis air; goggles yang disarankan untuk melindungi mata daripada percikan.
- Campurkan dan gunakan larutan peluntur di kawasan yang mempunyai pengudaraan yang baik.
- Campurkan peluntur dengan air sejuk (Nota: air panas mengurai natrium hipoklorit dan menjadikannya tidak berkesan).
- Jika menggunakan peluntur yang mengandungi 5% natrium hipoklorit, cairkannya kepada 0.05%.

Penggunaan Peralatan Pelindung Diri semasa Pembersihan dan Pembasmian Kuman.

Semasa melakukan pembersihan dan pembasmian kuman, pekerja hendaklah memakai pakaian peralatan pelindung diri (PPE) untuk membersihkan tempat kerja mereka. Keperluan PPE adalah seperti berikut:

- Sarung tangan dan sungkup muka adalah keperluan minimum.
- Gaun dan sut/apron pakai buang adalah disarankan, tetapi tidak diperlukan. Pakaian hendaklah dicuci selepas penggunaannya dan ianya adalah bersesuaian.

Membuang PPE terpakai boleh dilakukan melalui sisa domestik atau rumah.

Rujukan:

1. *Guideline for Cleaning and Disinfection of General Workplaces During an Infectious Disease Outbreak of Public Health Concern, February 2020. Occupational Health Division, Ministry of Health, Brunei Darussalam*