



► Panduan Praktis

Mei 2020

Kembali Bekerja dengan Aman: Sepuluh Poin Tindakanⁱ

Perangkat ini memberikan panduan kepada pengusaha, pekerja dan perwakilan mereka tentang langkah-langkah pencegahan agar dapat kembali bekerja dengan aman dalam konteks COVID-19.ⁱⁱ Perangkat ini mengikuti prinsip-prinsip dan metode-metode ILO tentang manajemen risiko keselamatan dan kesehatan kerjaⁱⁱⁱ dan seruan untuk keterlibatan pekerja. Perangkat ini perlu disesuaikan dengan panduan nasional dan tidak ditujukan untuk sektor berisiko tinggi, seperti layanan kesehatan.

► 1: MEMBENTUK TIM BERSAMA YANG AKAN MERENCANAKAN DAN MENGATUR KEGIATAN KEMBALI BEKERJA

- Perusahaan harus membuat pertemuan bagi komite keselamatan dan kesehatan kerja bersama. Jika tidak ada komite seperti itu, dapat dibuat tim gabungan dengan jumlah anggota yang sama bagi perwakilan pengusaha dan pekerja.
- Latih anggota tim tentang prinsip-prinsip mendasar untuk perumusan dan pelaksanaan tindakan pencegahan serta pengendalian keselamatan dan kesehatan kerja.
- Arahkan tim untuk mengembangkan rencana kerja yang mencakup langkah-langkah yang harus diambil dalam mengatur kegiatan “kembali bekerja” yang aman dan sehat. Masukkan rencana kerja ini ke dalam rencana keberlanjutan usaha.
- Secara efektif mengomunikasikan ke semua pekerja di perusahaan tentang tim dan kerja tim tersebut.

► 2: MEMUTUSKAN KAPAN DIBUKA KEMBALI, SIAPA YANG AKAN KEMBALI BEKERJA DAN BAGAIMANA CARANYA

- Lakukan penilaian risiko^{iv} untuk menentukan langkah-langkah pencegahan dan pengendalian yang diperlukan untuk kembali bekerja dengan aman.
- Pastikan penerapan langkah-langkah pencegahan dan pengendalian sebelum melanjutkan aktivitas usaha (lihat poin tindakan selanjutnya).
- Tetapkan kebijakan dan prosedur mengenai jumlah pekerja dan pengunjung di tempat kerja.
- Jika memungkinkan, buat rencana untuk pembukaan kembali secara bertahap dari tingkat minimum ke tingkat operasional normal. Jika pendekatan bertahap diambil, identifikasi personel yang memang diperlukan kehadirannya di tempat kerja selama proses pembukaan kembali. Identifikasi personel untuk memantau tindakan pencegahan dan pengendalian.

► 3: MENGADOPSI LANGKAH-LANGKAH TEKNIS, ORGANISASI DAN ADMINISTRASI

- Terapkan strategi hierarki pengendalian yang memprioritaskan pengendalian teknis, organisasi dan administratif guna mencegah penularan penyakit.

Hindari interaksi fisik

- Promosikan, sedapat mungkin, bekerja jarak jauh dan bekerja dari rumah.
- Pastikan jarak fisik minimal 2 meter setiap saat dan dalam semua situasi yang berhubungan dengan pekerjaan.
- Pasang penghalang atau tabir fisik untuk memastikan pemisahan fisik antara pekerja yang berbagi ruang di tempat kerja, serta antara pekerja dan pihak ketiga, seperti pelanggan, pemasok dan pengguna.
- Tentukan dan beri tanda untuk kapasitas maksimum tempat kerja dan area yang berbeda (ruang rapat, kantor, lokakarya, ruang makan, elevator, kamar mandi, ruang ganti dan ruang umum lainnya) untuk memastikan adanya jarak fisik minimum.

Ventilasi

- Beri ventilasi di tempat kerja setiap hari, akan lebih baik lagi ventilasi alami dengan membuka jendela. Dalam hal jadwal kerja bergilir, ulangi pemberian ventilasi alami di antara setiap jadwal kerja.
- Dalam hal ventilasi mekanis, pertahankan sirkulasi ulang dengan udara luar. Hindari penggunaan kipas angin secara perorangan (sendiri-sendiri).
- Pastikan pemeliharaan/pemasangan yang tepat untuk sistem pemanas, ventilasi dan pendingin udara.

Hindari konsentrasi pekerja

- Dalam hal penggunaan transportasi kolektif, sedapat mungkin, harus ada pilihan untuk transportasi perusahaan (seperti bus yang disewa oleh perusahaan) di mana dipastikan pemisahan minimum 2 meter di antara penumpang.
- Pastikan waktu kedatangan dan kepulangan secara bergantian atau fleksibel guna menghindari penggunaan transportasi massal secara bersamaan pada jam sibuk dan kerumunan di pintu masuk dan keluar.
- Adopsi langkah-langkah rotasi kerja, termasuk bergantian hari kerja, untuk menghindari kelompok besar pekerja. Dalam hal jadwal kerja, berikan jarak antara kedatangan satu kelompok jadwal kerja dengan kepulangan pekerja pada jadwal lainnya.
- Batasi kapasitas area umum seperti ruang makan, tempat berkumpul dan ruang istirahat dan lakukan penyesuaian agar memungkinkan pemisahan minimum 2 meter.
- Atur sistem satu arah.
- Selama memulai kembali kegiatan, hindari kunjungan eksternal dan evaluasi ulang tindakan ini secara terus-menerus.
- Untuk sementara batasi jasa penyajian makanan, utamakan pilihan makanan yang sudah dikemas.

Pelatihan dan informasi

- Berikan para pekerja semua informasi yang diperlukan tentang proses dan tindakan yang diambil sebelum membuka kembali tempat kerja, dan setelah pembukaan kembali.
- Sesuai hukum nasional, informasikan semua staf tentang hak mereka untuk menyingkir dari situasi apa pun yang menurut mereka cukup beralasan akan menimbulkan bahaya serius bagi kehidupan atau kesehatan mereka, dan perlunya untuk segera memberitahu atasan langsung mereka.
- Buat papan penanda atau bahan grafis/gambar lainnya di tempat-tempat yang mudah terlihat di tempat kerja terkait langkah-langkah pencegahan yang harus diambil terhadap COVID-19.

► 4: BERSIHKAN DAN LAKUKAN DISINFEKSI SECARA RUTIN¹

- Bersihkan dan lakukan disinfeksi tempat kerja secara menyeluruh sebelum dibuka kembali.
- Prioritaskan penggunaan pembersih permukaan semprotan elektrostatik dan gunakan bahan kimia yang disetujui oleh otoritas nasional.
- Tingkatkan frekuensi pembersihan dan disinfeksi, khususnya di area yang banyak dilalui orang. Tingkatkan pengambilan sampah dan jaga agar mesin-mesin dan permukaan-permukaan tetap bersih dan steril.
- Tingkatkan langkah-langkah pembersihan dan disinfeksi di area-area umum.
- Promosikan komitmen “Saya selalu menjaga ruang kerja saya tetap bersih dan rapi” di antara para pekerja dan dorong mereka untuk lebih sering melakukan sanitasi.
- Cegah berbagi barang, seperti alat perlengkapan kantor dan peralatan makan.
- Pastikan prosedur pembersihan dan kegiatan disinfeksi barang/perlengkapan/surat/paket yang diterima.
- Pastikan jadwal pembersihan dan pemeriksaan mudah terlihat oleh semua pekerja/klien.
- Terapkan prosedur untuk berkomunikasi dan atasi masalah yang berkaitan dengan pembersihan dan kegiatan disinfeksi tempat-tempat kerja.

► 5: MEMPROMOSIKAN HIGIENITAS DIRI

- Berikan para pekerja kondisi dan sarana yang diperlukan untuk mencuci tangan dengan sabun dan air secara rutin setidaknya selama 40 detik atau dengan gel desinfektan yang mengandung alkohol minimum 60 persen (gel alkohol 60%) setidaknya selama 20 detik. Prioritaskan penggunaan dispenser sabun cair dibandingkan sabun batang. Pasang penanda untuk mencuci tangan dengan benar.
- Pasang fasilitas cuci tangan atau gel alkohol 60 persen di pintu masuk dan di seluruh tempat/area kerja. Jika memungkinkan, pasang tempat-tempat pembersih tangan berbasis alkohol.
- Prioritaskan penggunaan handuk (penyeka/tisu) kertas dibandingkan handuk kain atau perangkat pengeringan tangan listrik.
- Beritahu pekerja tentang perlunya menghindari kontak fisik saat menyapa, dan hindari menyentuh mata, hidung dan mulut jika belum melakukan higienitas tangan dan disinfeksi.
- Beritahu pekerja tentang perlunya menutup mulut dan hidung dengan sapu tangan sekali pakai ketika batuk atau bersin, atau, jika memungkinkan, tutup dengan bagian dalam lengan/siku, lepaskan sapu tangan segera dan kemudian cuci tangan dengan sabun dan air atau dengan desinfektan berbasis alkohol.
- Beritahu pekerja agar menghindari berbagi makanan, minuman, dapur dan barang-barang toilet pribadi.
- Batasi atau kurangi penggunaan uang tunai dengan mengutamakan cara pembayaran lainnya.

► 6: MEMBERIKAN ALAT PELINDUNG DIRI (APD) DAN MEMBERITAHUKAN PEKERJA TENTANG CARA PENGGUNAAN YANG BENAR

- Identifikasi APD yang tepat terkait dengan tugas dan risiko kesehatan serta keselamatan yang dihadapi oleh pekerja sesuai dengan hasil penilaian risiko dan tingkat risikonya, dan memberikannya kepada pekerja secara gratis dan dalam jumlah yang cukup, disertai dengan instruksi, prosedur, pelatihan dan pengawasan.
- Jaga, bersihkan, lakukan disinfeksi dan simpan APD sesuai instruksi.

1. Materi komunikasi tentang tindakan kebersihan dan higienitas dapat ditemukan di: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/saran-untuk-umum>

▶ 7: PEMANTAUAN KESEHATAN

- Pantau status kesehatan pekerja, buat protokol untuk kasus terduga dan penularan yang terkonfirmasi dan berikan perlindungan data medis dan pribadi, sesuai dengan hukum dan pedoman nasional.
- Tetapkan protokol untuk tinggal di rumah bagi pekerja dengan gejala atau konfirmasi penularan.
- Identifikasi pekerja yang telah melakukan kontak dekat dengan orang yang terinfeksi COVID-19 dan arahkan mereka untuk mengikuti instruksi dari layanan medis atau profesional perawatan kesehatan dan otoritas kesehatan.
- Komunikasikan kasus infeksi COVID-19 yang telah terkonfirmasi kepada pihak yang berwenang.

▶ 8: MEMPERTIMBANGKAN BAHAYA LAINNYA, TERMASUK PSIKOSOSIAL

- Secara teratur komunikasikan kepada pekerja tentang perubahan yang dibuat di tempat kerja karena COVID-19 dan bagaimana situasi terus berkembang.
- Sediakan layanan konseling psikologis bagi pekerja jika diperlukan.
- Dorong promosi kesehatan dan kesejahteraan di tempat kerja melalui istirahat yang cukup, keseimbangan aktivitas fisik dan mental dan keseimbangan antara 'hidup dan kerja' yang memadai.
- Promosikan hak untuk memutuskan koneksi bagi pekerja jarak jauh dan pekerja dari rumah.
- Berikan informasi tentang risiko ergonomis, terutama selama dilakukannya kerja jarak jauh dan di tempat kerja yang disesuaikan dengan COVID-19.
- Terapkan langkah-langkah pencegahan dan pengendalian untuk penggunaan dan penyimpanan bahan kimia, khususnya yang digunakan untuk kegiatan disinfeksi selama COVID-19.
- Pastikan pengoperasian dan keselamatan dari sistem dan personel yang sangat diperlukan (perawatan, pertolongan pertama, layanan darurat dan sebagainya).
- Promosikan lingkungan kerja yang aman dan sehat serta terbebas dari kekerasan dan pelecehan.

▶ 9: MENINJAU RENCANA KESIAGAAN DARURAT

- Kembangkan rencana darurat yang disesuaikan dengan COVID-19, jika tempat kerja belum pernah melakukan sebelumnya.
- Dalam kerangka rencana keberlanjutan usaha, tinjau dan perbarui rencana darurat dan evakuasi, dengan mempertimbangkan, antara lain, distribusi pekerjaan baru, kapasitas yang berkurang, rute akses, lintasan dan evakuasi, titik-titik pertemuan dan zona keamanan, untuk menghindari penumpukan.

▶ 10: MENINJAU DAN MEMPERBARUI TINDAKAN PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN SEBAGAI SITUASI YANG TERUS BERKEMBANG

- Pantau secara berkala, seraya berkonsultasi dengan komite K3 atau tim gabungan, langkah-langkah pencegahan dan pengendalian dalam menentukan apakah langkah-langkah tersebut memadai untuk menghindari atau meminimalkan risiko, dan identifikasi dan terapkan tindakan korektif bagi perbaikan berkelanjutan.
- Buat dan simpan catatan terkait cedera/kecelakaan, penyakit dan insiden terkait pekerjaan, paparan terhadap pekerja, pemantauan lingkungan kerja dan kesehatan pekerja.

Catatan akhir

- i Perangkat ini didasarkan pada “Panduan 10 langkah untuk kembali bekerja yang aman dan sehat di masa COVID-19” yang dikembangkan oleh Kantor Regional ILO untuk Amerika Latin dan Karibia.
- ii Harus digarisbawahi bahwa perangkat ini tidak menggantikan kebutuhan untuk mengikuti dan mematuhi peraturan dan pedoman nasional tentang pembukaan kembali perusahaan tetapi hanya bertujuan untuk melengkapinya. Perangkat ini juga harus dibaca bersama dengan catatan pedoman ILO untuk kembali bekerja dengan aman dan sehat selama COVID-19, di mana lebih banyak informasi tentang hierarki pengendalian dapat ditemukan. Dokumen ini tersedia di - https://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work/perpustakaan-publikasi/publikasi/WCMS_745549/lang-en/index.htm Perangkat terkait K3 dan COVID-19 lainnya: Kembali bekerja dengan aman ILO: Panduan bagi pengusaha tentang pencegahan COVID-19. Tersedia di: https://www.ilo.org/actemp/publications/WCMS_744033/lang-en/index.htm. Daftar periksa praktis untuk membantu tempat kerja dalam menilai risiko penularan tersedia di: https://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work/resources-library/publikasi/WCMS_741813/lang-en/index.htm
- iii https://www.ilo.org/safework/info/publications/WCMS_232886/lang-en/index.htm
- iv. Manajemen risiko kerja harus mengikuti hierarki pengendalian yang mengharuskan tempat kerja untuk menghilangkan bahaya atau meminimalkan risiko, jika memungkinkan, dan jika tidak memungkinkan, untuk mengadopsi pengendalian teknis, organisasi dan/atau administrasi, menggunakan alat pelindung diri (APD) jika dibutuhkan. Harus dipastikan perbaikan secara terus-menerus guna menilai risiko setiap kali pekerjaan berubah, dan pemantauan serta evaluasi yang konstan dari tindakan harus dilaksanakan.

Kontak

Administrasi Ketenagakerjaan, Pengawasan Ketenagakerjaan dan Keselamatan dan Kesehatan Kerja di Cabang Tempat Kerja
Departemen Tata Kelola dan Tripartisme
Organisasi Perburuhan Internasional
Rute des Morillons 4
CH-1211 Geneva 22, Swiss

T: + +41 22 799 6715
E: labadmin-osh@ilo.org
w: www.ilo.org/labadmin-osh