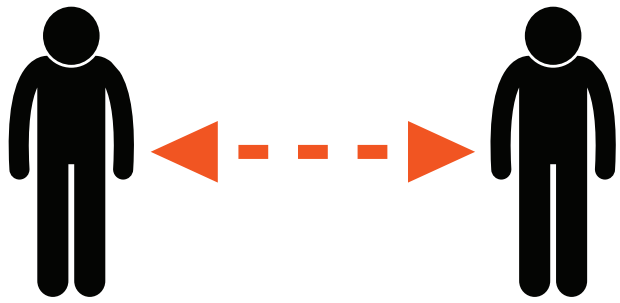
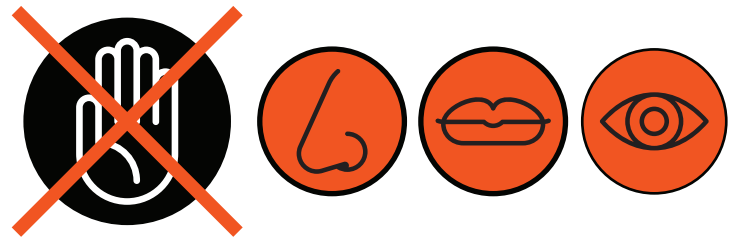


ZASADY HIGIENY DLA PRACOWNIKÓW W CZASIE KORONAWIRUSA



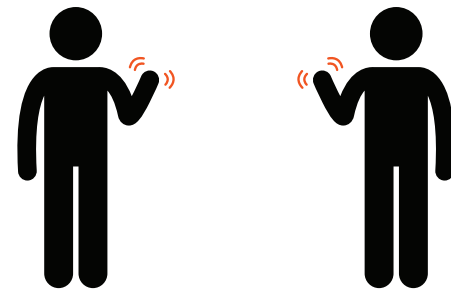
Zachowaj bezpieczną odległość między innymi ludźmi – co najmniej od 1 do 4 metrów odległości.



Unikaj dotykania oczu, nosa i ust
– jeśli zanieczyszczonymi rękami dotkniesz tych części ciała, możesz przenieść wirusa na siebie.



Gdy kichasz lub kaszlesz, zakrywaj usta lub nos zgiętym łokciem albo chusteczką, którą natychmiast musisz wyrzucić do zamkniętego kosza.



Witaj się na odległość, nie podawaj ręki
– zasady savoir-vivre'u w dobie koronawirusa dopuszczają taką formę.



Używając rękawiczek przy ich zdejmowaniu, nie dotykaj dłonią zewnętrzną ich części.



Stosuj mydło, płyny i żele do dezynfekcji dłoni
– ręce myj mydłem i wodą przez co najmniej 30 s albo środkiem zawierającym minimum 60% alkoholu.



Pamiętaj o zachowaniu czystości miejsca pracy – rutynowo czyść wszystkie często dotykane powierzchnie w miejscu pracy, tj. stacje robocze, blaty i klamki, telefony, smartfony, klawiatury, myszkę komputerową, podłokietniki krzeseł.



Jeśli to możliwe, zrezygnuj z transportu publicznego – unikaj miejsc publicznych, przemieszczaj się, o ile to możliwe, własnym środkiem transportu.



Jeżeli nie ma takiej konieczności, **pozostań w domu** i zrezygnuj ze spotkań towarzyskich i, jeśli to możliwe, ze służbowych.



Nie lekceważ pierwszych objawów – natychmiast powiadom telefonicznie o tym stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się do oddziału obserwacyjno-zakaźnego.