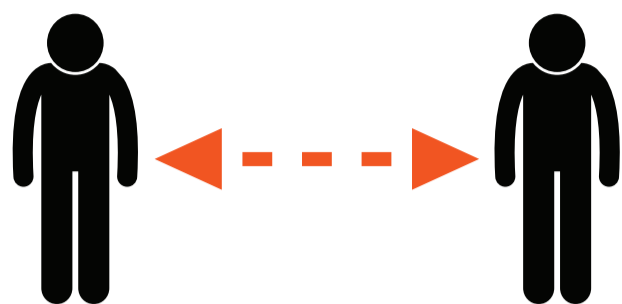
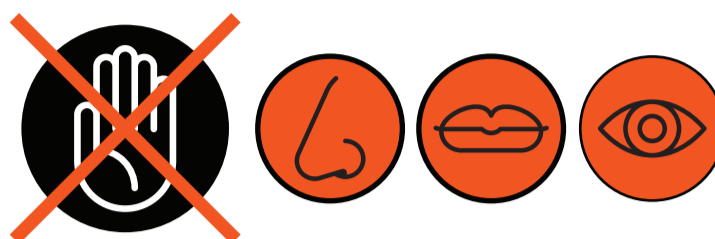


ZASADY HIGIENY DLA PRACOWNIKÓW W CZASIE KORONAWIRUSA



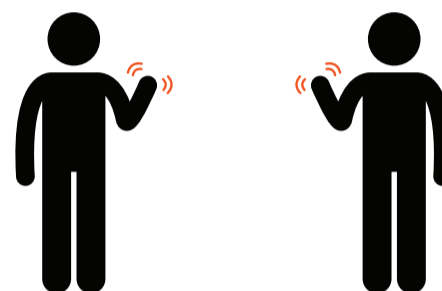
Zachowaj bezpieczną odległość między innymi ludźmi – co najmniej od 1 do 4 metrów odległości.



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 krzesel.



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.