

Jak zachowywać się w obliczu rozprzestrzeniania się koronawirusa SARS-CoV-2

1. Nie przychodzi chory do pracy.
2. Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy (minimum 1,5 metra).
3. Nie twórz większych skupisk ludności (np. podczas rejestracji swych kart na czytnikach ewidencjonujących czas pracy przy bramie podczas rozpoczynania i kończenia zmiany).
4. **Ogranicz poruszanie się po zakładzie i biurach tylko i wyłącznie w celu załatwienia pilnych spraw służbowych.**
Organizując pracę należy: powstrzymać się od wyjazdów służbowych (delegacji i przepustek służbowych) do absolutnego minimum; nie zwoływać zebrań, odpraw i narad w formie bezpośrednich spotkań. **Do porozumiewania się używaj środków łączności i przesyłania danych: telefon, sms, e-mail, telekonferencja, skype.** Bezpośrednie kontakty z innymi pracownikami (z innych biur, brygad) ogranicz do minimalnego poziomu.
5. **Regularnie i dokładnie myj ręce wodą z mydłem** (zgodnie z instrukcjami zamieszczonymi na terenie Spółki) **lub dezynfekuj dostępnym środkiem na bazie alkoholu (min. 60%).**
6. **Nie dotykaj dłońmi okolic twarzy, zwłaszcza ust, nosa i oczu.**
7. **Przestrzegaj higieny kaszlu i oddychania. Podczas kaszlu i kichania zakrywaj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką** – jak najszybciej wyrzuć chusteczkę do zamkniętego kosza i umyj ręce, używając mydła i wody lub zdezynfekuj je środkami na bazie alkoholu (min. 60%).
8. **Nie obawiaj się zwracać uwagi współpracownikowi (i klientom), aby nie kasłał i nie kichał w Twoim kierunku.**
9. **Na bieżąco czyść/dezynfekuj powierzchnie dotykowe**, takie jak: biurka, stoły, klamki, włączniki światła, poręcze i inne przedmioty (np. **zwłaszcza telefony**, klawiatury), a także wyposażenia magazynów oraz urządzenia do przemieszczania wewnętrznego towarów muszą być regularnie wycierane środkiem dezynfekującym lub przecierane wodą z detergentem.
10. **Nie korzystaj z telefonu podczas posiłków.**
11. **Wszystkie obszary często używane, takie jak toalety, pomieszczenia wspólne, powinny być regularnie i starannie sprzątane z użyciem wody z detergentem.**
12. **Ogranicz maksymalnie używanie pieniędzy w gotówce.**
13. **Nie zaleca się noszenia maseczek ochronnych przez osoby zdrowe! Maseczki ochronne powinny nosić osoby chore, osoby opiekujące się chorymi oraz personel medyczny pracujący z pacjentami podejrzanymi o zakażenie koronawirusem.**
14. **Jeżeli korzystasz z przewozów pracowniczych, pamiętaj o przestrzeganiu podstawowych zasad higienicznych i zachowania się w pojeździe; stosuj maksymalne środki ostrożności w interesie własnym oraz innych pracowników.**
15. **Ogranicz, a najlepiej zaniechaj zupełnie pobytów (również prywatnych) w obszarach zagrożonych koronawirusem; unikaj styczności z osobami zarażonymi lub poddanymi kwarantannie.**
16. **Jeżeli będąc w pracy poczujesz się gorzej, wystąpią u Ciebie kaszel, gorączka, duszności – natychmiast zgłoś to bezpośredniemu przełożonemu.**
17. **Będąc w domu – w przypadku wystąpienia niepokojących sygnałów: gorączki, kaszlu, duszności – nie wpadaj w panikę, lecz bezzwłocznie telefonicznie powiadom najbliższą stację sanitarno-epidemiologiczną i postępuj zgodnie z wytycznymi przekazanymi przez przedstawiciela Sanepidu.** Tym bardziej powinieneś tak postąpić, jeśli w ciągu ostatnich tygodni byłeś w rejonie, gdzie występują przypadki zakażenia koronawirusem SARS-CoV-2 (Covid-19) lub miałeś kontakt z osobą, z takiego rejonu.
18. **Jeżeli zostałeś objęty kwarantanną, bezwzględnie jej przestrzegaj.** Załamanie zasad kwarantanny wiąże się nie tylko z karą wysokiej grzywny, ale również z narażeniem zdrowia i życia osób, z którymi masz kontakt.
19. **Rozsądnie korzystaj z mediów społecznościowych, duża część zawartych w nich informacji to celowa dezinformacja; sam również nie przyczyniaj się do rozpowszechniania fake newsów.**