



**Jeżeli nie odczuwasz objawów chorobowych lub jeśli masz gorączkę, kaszel, problemy z oddychaniem, ALE w ciągu ostatnich 14 dni NIE podróżowałeś do miejsc, gdzie występują potwierdzone przypadki zakażenia koronawirusem i NIE miałeś kontaktu z osobą chorą z powodu infekcji wywołanej koronawirusem:**

- Zapytaj farmaceutę o zalecane środki zapobiegania infekcji.
- Zachowaj higienę osobistą – zasłaniaj chusteczką usta i nos podczas kaszlu i kichania, jak najczęściej myj ręce wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu (min.60%).
- Unikaj kontaktu z osobami z widocznymi objawami choroby takimi jak kaszel, katar, podwyższona temperatura ciała.

**Jeżeli NIE odczuwasz objawów chorobowych, ALE w ciągu ostatnich 14 dni podróżowałeś do miejsc, gdzie występują potwierdzone przypadki zakażenia koronawirusem lub miałeś kontakt z osobami zakażonymi koronawirusem:**

- Zapytaj farmaceutę o zalecane środki zapobiegania rozprzestrzenianiu się infekcji.
- Skontaktuj się telefonicznie ze stacją sanitarno-epidemiologiczną.
- Dane teleadresowe stacji sanitarno-epidemiologicznej możesz uzyskać:
  - od farmaceuty,
  - na infolinii Narodowego Funduszu Zdrowia **800 190 590**,
  - na stronie [www.gov.pl/koronawirus](http://www.gov.pl/koronawirus)
- W miarę możliwości przez 14 dni ogranicz społeczno-zawodowe kontakty z innymi osobami.
- Zachowaj higienę osobistą – jak najczęściej myj ręce wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu (min.60%).
- Dwa razy dziennie mierz temperaturę ciała.
- W przypadku wystąpienia gorączki (38°C), kaszlu, trudności z oddychaniem udaj się do oddziału chorób zakaźnych, najbliższego miejsca zamieszkania.

**Jeżeli masz gorączkę (38°C), kaszel, problemy z oddychaniem i w ciągu ostatnich 14 dni podróżowałeś do miejsc, gdzie występują potwierdzone przypadki zakażenia korona wirusem lub miałeś kontakt z osobą chorą z powodu infekcji wywołanej koronawirusem:**

- Skontaktuj się z telefonicznie ze stacją sanitarno-epidemiologiczną.
- Jak najszybciej udaj się do oddziału chorób zakaźnych, najbliższego do miejsca zamieszkania.
- Informację o najbliższym oddziale chorób zakaźnych oraz dane teleadresowe stacji sanitarno-epidemiologicznej możesz uzyskać:
  - od farmaceuty,
  - na infolinii Narodowego Funduszu Zdrowia **800 190 590**,
  - na stronie [www.gov.pl/koronawirus](http://www.gov.pl/koronawirus)
- Jeżeli jesteś chory, to w celu ograniczenia rozprzestrzeniania się wirusa używaj maski ochronnej.
- Zachowaj higienę osobistą – zasłaniaj chusteczką usta i nos podczas kaszlu i kichania, jak najczęściej myj ręce wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu (min.60%).
- Ogranicz kontakt z innymi osobami i nie korzystaj z transportu publicznego.

# JAK ZAPOBIEGAĆ ZAKAŻENIU KORONAVIRUSEM COVID-19

## ZAWSZE PAMIĘTAJ O PONIŻSZYCH ZASADACH:



unikaj bezpośredniego kontaktu z osobami chorymi, wykazującymi objawy chorób układu oddechowego, takie jak kaszel i kichanie



przestrzegaj i ucz innych tzw. „etykiety kaszlu” czyli zastaniania w trakcie kaszlu czy kichania nosa i ust, najlepiej chusteczką jednorazową lub przedramieniem



często myj ręce wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund



używaj do dodatkowej higieny rąk żelu antybakteryjnego lub chusteczki jednorazowe z dodatkiem alkoholu;



unikaj dotykania oczu, nosa lub ust rękami



unikaj dzielenia się jedzeniem, pić i naczyniami



zostań w domu, gdy jesteś chory, np. gdy występują objawy podobne do przeziębienia



regularnie czyść i dezynfekuj używane przedmioty i powierzchnie



przed podróżą w tereny występowania zakażeń wirusem COVID-19 sprawdź informacje na stronie WHO lub skonsultuj się z lekarzem medycyny podróży



unikaj kontaktów zarówno ze zwierzętami, jak i ich wydalinami, szczególnie podczas podróży

**Używaj maseczek tylko wtedy, gdy masz objawy ze strony układu oddechowego (kaszel lub kichanie), podejrzewasz u siebie infekcję Koronawirusa przebiegającą z łagodnymi objawami lub opiekujesz się osobą z podejrzeniem infekcji. Nie zaleca się używania masek na twarz przez zdrowych ludzi w celu zapobieżenia rozprzestrzenianiu się wirusa.**

## 1. Ogólne zasady dotyczące podróży:

- a) Podróżuj tylko w sytuacjach koniecznych.
- b) Podróże do Chin oraz Włoch są zabronione. Zapoznaj się na stronie World Health Organization <https://www.who.int/> z informacjami o aktualnych obszarach zagrożonych epidemią koronawirusa.
- c) Zrezygnuj z udziału w dużych zgromadzeniach, konferencjach, targach oraz imprezach masowych.

## 2. Wewnętrzne spotkania oraz spotkania z klientami:

- a) Ogranicz spotkania do niezbędnego minimum.
- b) Zaplanuj rozmowy poprzez Skype jako alternatywę do tradycyjnych spotkań.

## 3. Zalecenia odnośnie postępowania w miejscu pracy:

- a) Systematycznie myj ręce.
- b) Zaopatr się w środki dezynfekujące (mydło).
- c) Unikaj powitania poprzez uścisk dłoni oraz bliskiego kontaktu.
- d) Jeśli jest to konieczne, używaj rękawiczek pamiętając o częstej wymianie.
- e) Zabierz ze sobą komputer do domu po pracy, jeśli to możliwe.



## 4. Powroty z miejsc zagrożonych epidemią koronawirusa oraz w przypadku podejrzenia infekcji:

- a) W przypadku pobytu w miejscach zagrożonych w ciągu ostatnich dwóch tygodni, pracownik jest zobowiązany do zgłoszenia tego faktu swojemu bezpośredniemu przełożonemu w trybie niezwłocznym.
- b) Jeśli pracownik ma problemy z oddychaniem i gorączkę proszony jest o pozostanie w domu, kontakt ze służbą zdrowia oraz poinformowanie bezpośredniego przełożonego i Zarząd.
- c) W ramach zastosowania środków ostrożności pracownik jest proszony o pracę zdalną (home office) lub pozostanie w domu 14 dni, dopóki nie otrzyma zaświadczenia lekarskiego o całkowitym wyleczeniu.