

INSTRUKCJA JAK ZAPOBIEC ZARAŻENIU KORONAWIRUSEM

Przesyłamy zalecane przez Główny Inspektorat Sanitarny oraz Światową Organizację Zdrowia zasady standardowych środków ochrony, których stosowanie zmniejsza ryzyko infekcji. Jednocześnie apelujemy, aby w przypadku złego samopoczucia / choroby nie przychodzić do pracy tylko w każdym przypadku udać się do lekarza.

- **Często myj ręce**
- **Stosuj odpowiednie zasady ochrony podczas kaszlu i kichania**
- **Zachowaj bezpieczną odległość**
- **Unikaj dotykania oczu, nosa i ust**
- **Nie zaleca się używania masek na twarz przez zdrowych ludzi**
- **Jeśli masz gorączkę, kaszel, trudności w oddychaniu, a nie podróżowałeś do Chin, Włoch lub innego kraju, w którym potwierdzono zachorowania na COVID-19 wywołane koronawirusem, skorzystaj ze standardowej pomocy medycznej.**

Okres wylęgania wirusa może trwać do 14 dni. Najczęściej to 5-6 dni. W tym czasie osoby odczuwające dolegliwości powinny obserwować swój stan zdrowia.

W przypadku pojawienia się symptomów takich jak:

– gorączka powyżej 38°C

– kaszel

– duszność.

Takie osoby powinny skontaktować się z lekarzem, który poinstruuje je o dalszych działaniach.



ZASADY POSTĘPOWANIA ZE ŚRODKAMI OCHRONY INDYWIDUALNEJ

Prawidłowe kroki przy zdejmowaniu skażonej odzieży ochronnej i środków ochrony indywidualnej.



1/ Ściągnij i usuń bezpiecznie fartuch ochronny. Jeżeli fartuch ma zostać użyty ponownie włóż go do pojemnika ze środkiem dezynfekującym.



2/ Zdejmij osłony obuwia.



3/ Ściągnij kombinezon oraz rękawice zwijając go stroną zewnętrzną do wewnątrz i bezpiecznie usuń.



4/ Ściągnij obuwie (najlepiej jeżeli użyjesz ściągacza do obuwia) bez dotykania rękoma. Obuwie włóż do pojemnika ze środkiem dezynfekującym.



5/ Umyj, zdezynfekuj dokładnie ręce.



6/ Jeżeli nosiłeś osłonę głowy to zdejmij ją od tyłu głowy.



7/ Zdejmij osłonę twarzy lub google ochronne za pasek od tyłu głowy. Osłony włóż do osobnego pojemnika do mycia i dezynfekcji zgodnie z instrukcją użytkowania.



8/ Zdejmij maskę za pasek od tyłu głowy. Najpierw uwolnij gumkę dolną. Filtry i maski jednorazowe należy bezpiecznie wyrzucić. Maski wielokrotnego użycia włóż do osobnego pojemnika do mycia i dezynfekcji zgodnie z instrukcją użytkowania



9/ Ponownie umyj i zdezynfekuj dokładnie ręce.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ZDEJMOWANIA RĘKAWIC



1/ Chwyć rękawicę dłonią w okolicy nadgarstka. Ostrożnie zdejmij rękawicę.



2/ Przytrzymaj rękawicę dłonią w rękawicy. Wsuń 2 palce pod nadgarstek dłoni w rękawicy.



3/ Pociągnij rękawicę do czasu aż zostanie przewrócona na lewą stronę.

Pierwsza rękawica powinna znaleźć się wewnątrz rękawicy, którą właśnie zdjąłeś. Bezpiecznie zutylizuj rękawicę.



4/ Po zdjęciu rękawic zawsze umyj ręce. Rękawice mogą mieć dziury, które są zbyt małe by je zauważyć.

Zużyte środki ochrony indywidualnej powinny być gromadzone w jednorazowych, odpornych na rozerwanie, nieprzezroczystych workach jednorazowego użycia



CZĘSTO MYJ RĘCE

Często myj ręce używając mydła i wody (w sposób pokazany na końcu niniejszej informacji), a jeśli nie masz do nich dostępu, używaj płynów lub żeli na bazie alkoholu (min. 60%). W ten sposób zabijesz wirusa, jeśli znajduje się on na Twoich rękach.

Jak skutecznie myć ręce?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydl je.



4 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugą dłoni i na przemian.



6 Namydl obydwie nadgarstki.



7 Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:

