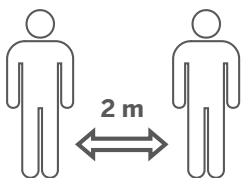


Chroń się przed infekcją – bądź zdrowy.

Ważne środki ochronne.

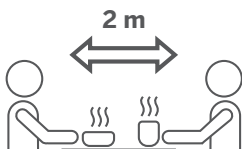
Zachowaj dystans

- Zachowaj dystans 2 metrów, również w miejscach zakwaterowania
- Podczas transportu do miejsca pracy
- Unikaj kontaktu fizycznego (np. nie podawaj ręki, nie obejmuj innych osób)
- Pracuj tylko w stałych zespołach roboczych
- Unikaj niepotrzebnych kontaktów zewnętrznych



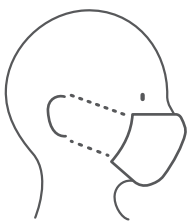
Zachowaj dystans, nawet podczas przerwy

- 2 metry od innych osób
- Nie używaj wspólnych naczyń (np. talerzy, szklanek, sztućców)
- Przedmioty kuchenne myj dokładnie ciepłą wodą z płynem do mycia naczyń lub użyj zmywarki



Noś maseczkę zakrywającą usta i nos

- Dotyczy to prawie wszystkich miejsc pracy (sklepy i centra handlowe, targi, gabinety lekarskie i podobne obiekty)
- W trakcie wykonywania prac rzemieślniczych i innych usług, jeśli nie można zachować dystansu 1,5 metra
- Podczas wspólnych przewozów w środkach transportu



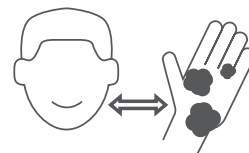
Myj regularnie i dokładnie ręce

- Namydl dokładnie ręce przez co najmniej 20 sekund i spłucz je pod bieżącą wodą



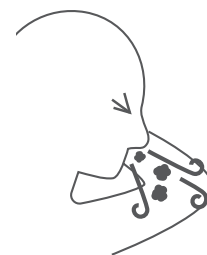
Nie dotykaj rękami twarzy

- Nie dotykaj ust, nosa ani oczu nieumytymi rękami



Prawidłowo kasłaj i kichaj

- Kasłaj lub kichaj w zgięcie łokcia lub użyj chusteczki papierowej i wyrzuć ją natychmiast do śmieci
- Kiedy kaszlesz lub kichasz, zachowaj dystans od innych osób, najlepiej odwróć się od nich
- Następnie umyj ręce



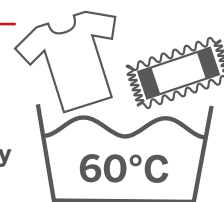
Jeśli zachorujesz, zgłoś to

- Jeśli poczujesz się chory, zgłoś się do swojego przełożonego
- Nie wracaj do pracy, dopóki nie będziesz zdrowy



Utrzymuj w czystości stanowiska pracy, miejsce zakwaterowania i odzież roboczą

- Regularnie czyść swoje narzędzia i stanowisko pracy
- Utrzymuj porządek na stanowisku pracy i natychmiast usuwaj odpady
- Regularnie pierz odzież (roboczą), ściereczki do czyszczenia, ręczniki i, jeśli to konieczne, pościel w temperaturze co najmniej 60° C
- Miejsca zakwaterowania należy codziennie sprzątać



Regularnie wietrz pomieszczenia

- Otwieraj okna w zamkniętych pomieszczeniach kilka razy dziennie na kilka minut

