

Reżim sanitarny

Marta Budrewicz Data modyfikacji: 28.08.2020 Data publikacji: 28.08.2020

Można znacznie zmniejszyć ryzyko zakażenia poprzez zachowanie reżimu sanitarnego o. Reżim Sanitarny

w Powiatowym Urzędzie Pracy w Radomiu i Filiach PUP Radom

1. **Zachowaj zalecaną odległość między ludźmi (minimum 1-1,5 m)**
Koronawirus przenosi się drogą kropelkową. Zachowaj ten dystans przy popisywaniu listy obecności.
2. **Unikaj zbiorowości i dużych skupisk ludzi**
Podczas przerwy w pracy ogranicz kontakty z innymi ludźmi. Rozmowy towarzyskie możesz odbyć przez telefon. Posiłki spożywaj samodzielnie.
3. **Podczas powitania unikaj uścisków i podawania dłoni**
Powstrzymaj się od uścisków, całowania i podawania dłoni na powitanie.
4. **Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu**
Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym wirusów. Stosuj maseczki i rękawiczki lub inne środki ochrony osobistej.
5. **Unikaj dotykania oczu, nosa i ust**
Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, może spowodować przeniesienie wirusa z powierzchni na siebie.
6. **Często myj ręce**
Należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekować je płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60%).
7. **Środek do dezynfekcji rąk, powierzchni i pomieszczeń jest wszędzie dostępny**
Dozowniki z płynem odkażającym są w toaletach, jak i instrukcje mycia rąk. Dezynfekuj dłonie przed i po zakończonej pracy.
8. **Zadbaj o regularne mycie lub dezynfekcję powierzchni dotykowych**
Powierzchnie dotykowe w tym biurka, stoły, klamki, włączniki światła, poręcze muszą być regularnie przecierane z użyciem wody z detergentu lub środka dezynfekcyjnego. Wszystkie miejsca, z których często korzystają ludzie powinny być starannie dezynfekowane. Robi to personel sprzątający.
9. **Ograniczyć podróże służbowe i delegacje krajowe do minimum**
Ze względów sanitarno-epidemiologicznych zaleca się ograniczenie podróży służbowych i delegacji krajowych do minimum. Zamiast spotkań bezpośrednich skorzystaj z telekonferencji.
10. **Korzystaj z toalety w miarę możliwości, gdy jest pusto**
Toaleta to nie miejsce spotkań i pogawędek. Toalety są siedliskiem rozmaitych drobnoustrojów, również tych chorobotwórczych. Zatem starajmy się minimalizować kontakt z klamkami, spłuczkami, przyciskami, uchwytyami a po ich użyciu poświęćmy więcej czasu na dokładne umycie dłoni i dezynfekcję ich.
Największym zagrożeniem jest choroba brudnych rąk.
11. **Obserwuj swój organizm**
Gdy poczujesz się źle poproś o zmierzenie temperatury ciała.