

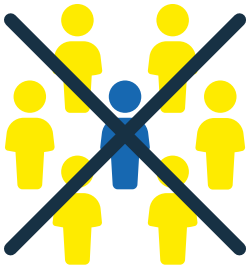


KORONAWIRUS

BEZPIECZNA PRACA I ŻYCIE

1

Unikaj zatłoczonych miejsc (jeśli to niemożliwe, unikaj kontaktu twarzą w twarz)



2

Zamów test i pozostań w domu, a w razie wystąpienia objawów – zadzwoń do NHS: 119

Muszę
wykonać
test



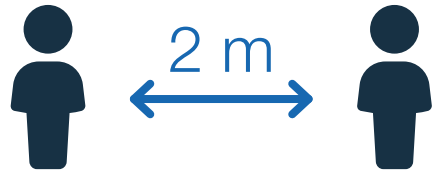
3

Myj ręce i powierzchnie wodą z mydłem lub środkiem dezynfekującym na bazie alkoholu częściej niż zwykle przez co najmniej 20 sekund. Zawsze myj i dezynfekuj ręce przed i po podróży do pracy i/lub przebywaniu w miejscach publicznych



4

Zachowaj **odległość!** Odległość 2 m jest bezpieczniejsza niż odległość 1 m. Jeśli zachowanie odległości 2 m jest niemożliwe, należy podjąć działania zmniejszające ryzyko, np. otwierając okna, zasłaniając twarz, unikając kontaktu twarzą w twarz



5

W **zamkniętych** przestrzeniach, gdzie nie można zachować dystansowania społecznego, należy zasłaniać twarz/ nosić maseczkę lub stosować inne zalecane środki ochrony osobistej



6

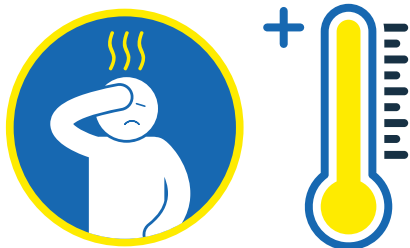
Przestrzegaj zaleceń swojego pracodawcy oraz rządu pomagając chronić siebie oraz innych



Do głównych objawów koronawirusa (COVID-19) należą:

Wysoka temperatura

Oznacza to, że odczuwasz gorąco dotykając klatki piersiowej lub pleców (mierzenie temperatury nie jest konieczne)



Nowy uporczywy kaszel

Oznacza to, że kaszel utrzymuje się dłużej niż godzinę, lub występuje więcej niż 3 epizody napadu kaszlu w ciągu 24 godzin (w razie wcześniej występującego kaszlu, może się on nasilać)

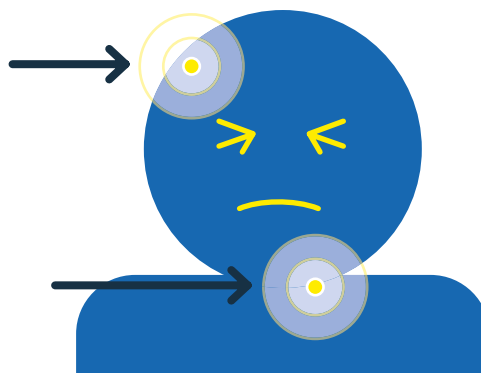


Utrata bądź zaburzenia węchu lub smaku

Oznacza to, że nie odczuwa się zapachu ani smaku, albo zapach i smak są zmienione



Wczesnymi objawami zakażenia może być ból gardła lub ból głowy



Aby chronić innych, nie należy udawać się do przychodni lekarskiej, apteki ani szpitala w razie wystąpienia tych objawów. Pozostań w domu (poddaj się izolacji domowej) i wykonaj test.

Zasłoń twarz chusteczką



Wyrzuć chusteczkę do kosza



Pozbądź się wirusa



HACCP - w stosownych przypadkach pracodawcy powinni przeprowadzić wszelkie niezbędne oceny ryzyka w celu zapewnienia ochrony firmie i pracownikom przed COVID.

Należy być na bieżąco z aktualnymi wytycznymi, uczestniczyć w spotkaniach instruktażowych, zapoznawać się z ogłoszeniami lub ulotkami dotyczącymi COVID-19

STAY ALERT ▶ CONTROL THE VIRUS ▶ SAVE LIVES