

## Potwierdzenie nowej mutacji koronawirusa: chroń siebie i innych!

<b>W celu zmniejszenia ryzyka infekcji między osobami należy, jeżeli jest to możliwe, przestrzegać poniższych wskazówek dotyczących sposobu zachowania!</b>
W budynkach należy <b>ZAWSZE</b> nosić maseczkę ochronną na usta i nos (MNS).
Jeżeli nie można zachować minimalnej odległości, wówczas zawsze należy nosić maseczkę ochronną na usta i nos, nawet na zewnątrz.
Podczas rozmowy z kolegami i koleżankami lub innymi osobami należy zachować minimalną odległość i zawsze nosić maseczkę ochronną na usta i nos.
Zawsze należy stosować środki higieny (odległość, wentylacja, higiena rąk).
Należy unikać grupowego przewożenia osób. Jeżeli nie można z tego zrezygnować, wówczas należy zmniejszyć liczbę pasażerów. Zawsze razem powinny jeździć wyłącznie dwie te same osoby.
<b>Podczas pracy każdy człowiek potrzebuje chwili bez maseczki ochronnej na usta i nos!</b>
Wygoszpodaruj sobie ten czas, żeby złapać oddech, jeżeli jest to możliwe. Należy pamiętać:
Jeżeli to możliwe, wyjdź na zewnątrz, aby zdjąć maseczkę ochronną na usta i nos, i zawsze zachowaj minimalną odległość!
Maseczkę ochronną na usta i nos należy zdjąć w pomieszczeniu wyłącznie wtedy, jeżeli nie ma w nim innej osoby! Jak tylko ktoś przyjdzie, należy ponownie założyć maseczkę ochronną na usta i nos oraz przewietrzyć pomieszczenie!
<b>Pewnej pracy nie da się wykonać samemu. Należy wtedy pamiętać:</b>
Jeżeli jest to możliwe, należy unikać spotkań więcej niż dwóch osób! Dotyczy to również: zakwaterowania, drogi do pracy, prywatnych rozmów, przerw itp.
W przypadku spotkań, których nie da się uniknąć i w których uczestniczą więcej niż dwie osoby, należy zachować ostrożność: 1. Należy ograniczyć grupę osób do absolutnie niezbędnego minimum! 2. Spotykaj się w możliwie dużym pomieszczeniu, które można dobrze przewietrzyć! 3. Wietrz pomieszczenie odpowiednio i systematycznie! 4. Koniecznie zachowaj odpowiednią odległość od innych osób! 5. Maseczkę ochronną na usta i nos należy koniecznie nosić przez cały czas!
Należy unikać jedzenia, picia czy palenia papierosów podczas spotkań z innymi osobami, których nie można uniknąć, aby można było przez cały czas nosić maseczkę ochronną na usta i nos.
Jeżeli jest to możliwe, należy korzystać z pomieszczeń w zakładzie, a w miejscach zakwaterowania należy przebywać wyłącznie z jedną osobą w tym samym czasie. Jeżeli w pomieszczeniu znajduje się więcej niż jedna osoba, należy koniecznie zachować minimalną odległość, nosić maseczkę ochronną na usta i nos oraz systematycznie wietrzyć pomieszczenie. Dotyczy to między innymi: pomieszczeń sanitarnych, szatni, pomieszczeń socjalnych, kuchni, palarni, wind.
Podczas dłuższych rozmów z innymi osobami należy korzystać z telefonu lub prowadzić wideorozmowę!
<b>Robienie przerw jest ważne. Należy wziąć pod uwagę:</b>
Jeżeli jest to możliwe, spędzaj przerwy na zewnątrz, zwłaszcza wtedy, jeżeli chcesz zjeść lub zdjąć maseczkę ochronną na usta i nos! Przerwy w pomieszczeniach należy spędzać samotnie. Jeżeli nie jest to możliwe, wówczas koniecznie należy zachować minimalną odległość. Przed wyjściem należy dobrze przewietrzyć pomieszczenie (socjalne) w celu późniejszego wykorzystania. Należy umyć powierzchnie stołu, oparcia i tym podobne.
<b>Oдноśnie palenia papierosów na zewnątrz obowiązują następujące zasady:</b>
Należy zachować minimalną odległość od innych osób! Należy korzystać, jeśli to możliwe, tylko z wyznaczonych stref dla palaczy.
<b>Oдноśnie pomieszczeń dla palaczy obowiązują następujące zasady:</b>
W miarę możliwości należy korzystać z tych pomieszczeń wyłącznie indywidualnie lub w inny sposób zachować minimalną odległość i zawsze dobrze je wietrzyć.
W przypadku infekcji lub kontaktu z chorym <b>należy wspierać działania sanepidu</b> , stosując się bezwarunkowo do jego zaleceń.
Dalsze informacje na ten temat można znaleźć na stronach internetowych rządu krajowego i Instytutu Roberta Kocha.