



Við erum öll
almannavarnir

Hvernig get ég forðast smit?

9 góð ráð fyrir starfsfólk í ferðabjónustu á tímum Covid-19

Haltu fjarlægð og forðastu snertingu

- ✔ Takmarkaðu nán samskipti við viðskiptavini, t.d. handabönd og faðmlög. Reyndu að halda tveggja metra reglunni þar sem það er hægt. Ef þig grunar að einhver sé veikur, haltu fjarlægð og tilkynntu þínum yfirmanni um það.

Gerðu ráð fyrir handþvotti við skipulagningu vinnu

- ✔ Þvoðu hendur reglulega með vatni og sápu, minnst 20 sekúndur í hvert skipti.

Notaðu einnota hanska við þrif, meðhöndlun á búnaði og frágang á borðbúnaði

- ✔ Skiptu reglulega um hanska en gættu þess að þvo hendur eftir hanskaskipti. Rúllaðu hönskum af höndum þannig að ytra byrði þeirra snúi inn þegar þú hefur tekið þá af.

Haltu höndum frá andliti

- ✔ Reyndu að bera ekki hendur upp að andlitinu, sérstaklega ekki að augum, nefi og munni. Ef þú þarft að hósta eða hnerra skaltu nota olnbogabótina eða einnota klúta. Þannig kemurðu í veg fyrir að úði fari á hendur.

Ekki mæta til vinnu með skartgrip, svo sem hringa, armbönd og armbandsúr

- ✔ Skart tekur með sér óhreinindi og auka líkur á smiti. Gætu þess að þrifa síma, sími getur verið smitleið frá höndum að andliti.

Sýndu varkárni við förgun á einnota klútum, grímunum eða hönskum af þér eða öðrum

- ✔ Notaðu grímu og hanska við slíka vinnu og gerðu ráð fyrir handþvotti eftir hvert verkefni. Handþvottur er mun öflugri leið til að koma í veg fyrir smit heldur en handspritt.

Annar hlífðarbúnaður

- ✔ Ef aðstæður leyfa og þú telur þörf á og/eða þér líður betur að nota grímu eða aðrar varnir þá er sjálfsagt að gera það. Mundu að einnota búnaður á ekki að notast á milli daga eða verkefna.

Vertu með handspritt, einnota klúta og handáburð með þér í vinnunni

- ✔ Notaðu handspritt þegar aðstaða til handþvotta er ekki til staðar, hóstaðu í olnbogabótina, notaðu klúta til að hreinsa skilgreinda snertifleti og handáburðinn til að auka vellíðan.

Ef þú ert með undirliggjandi sjúkdóma

- ✔ Þá er ekki víst að þú eigir að vera í framlínustörfum. Skoðaðu málið, leitaðu upplýsinga til dæmis hjá næstu heilsugæslustöð eða á [covid.is](https://www.covid.is) Taktu málið upp við þinn yfirmann ef þú telur ástæðu til.

Með því að fylgja ráðleggingum minnka líkur á smiti. Það er jafnframt mikilvægt að hlaða niður smitrakningarappi almannavarna, það hjálpar við að rekja ferðir ef þörf verður á.



starfsafl

