

# W jaki sposób mogę uniknąć zakażenia?



9 porad dla pracowników zatrudnionych w sektorze turystyki w czasie pandemii COVID-19

## Utrzymuj odległość i unikaj bliskiego kontaktu

- ✔ Ogranicz bliskie relacje z klientami, np. uściski dłoni lub objęcia. Kiedy jest to możliwe, staraj się zachowywać regułę dwóch metrów odległości. Jeśli podejrzewasz, że ktoś jest chory, zachowaj odległość od tej osoby i powiadom swojego przełożonego.

## Uwzględnij mycie rąk podczas planowania pracy

- ✔ Regularnie myj dłonie przy użyciu mydła i wody, każdorazowo przynajmniej przez 20 sekund.

## Używaj jednorazowych rękawiczek podczas sprzątania, używania sprzętów oraz sprzątania zastawy stołowej

- ✔ Wymieniaj regularnie rękawiczki i myj ręce po ich ściągnięciu. Rękawiczki ściągaj, w taki sposób, aby ich zewnętrzna strona została zawinięta do środka.

## Nie dotykaj dłońmi twarzy

- ✔ Staraj się nie przykladać rąk do twarzy, zwłaszcza do oczu, nosa i ust. Gdy kichasz lub kaszlesz – zakryj twarz łokciem lub chusteczką jednorazową. W ten sposób zapobiegiesz przedostaniu się zarazków na Twoje dłonie.

## Nie zakładaj do pracy biżuterii, takiej jak: pierścionki, bransoletki czy zegarki

- ✔ Na biżuterii zbiera się brud, co może powodować zwiększone ryzyko zakażenia. Zadbaj o regularne mycie telefonu. Telefon może zwiększać ryzyko zakażenia, gdyż stanowi łącznik między dłonią a twarzą.

## Zachowaj ostrożność przy usuwaniu chusteczek, maseczek lub rękawiczek używanych przez inne osoby

- ✔ Używaj maseczek jednorazowych, kiedy zajmujesz się usuwaniem takich odpadów i każdorazowo umyj ręce po wykonaniu zadania. Mycie rąk jest o wiele skuteczniejszą metodą unikania zakażenia niż stosowanie środków dezynfekujących.

## Inne środki ochrony osobistej

- ✔ Jeśli pozwalają na to okoliczności i czujesz potrzebę i / lub czujesz się bardziej komfortowo, używając maseczki ochronnej lub innego środka ochrony osobistej, to zdecydowanie powinieneś je stosować. Należy pamiętać, że sprzętu jednorazowego użytku nie należy używać do kolejnej pracy lub kolejnego dnia.

## W pracy zaopatr się w środek dezynfekujący, chusteczki jednorazowe oraz krem do rąk

- ✔ Używaj środków dezynfekujących, gdy nie masz możliwości umycia rąk, zakrywaj usta łokciem podczas kaszlu, chusteczkami przecieraj powierzchnie dotykowe, a krem do rąk stosuj, aby polepszyć swoje samopoczucie.

## Jeżeli cierpisz na inne choroby

- ✔ W takim wypadku, zaleca się unikanie zadań na pierwszej linii kontaktu z klientami. Sprawdź swoją sytuację – informacje możesz uzyskać np. w najbliższej przychodni zdrowia lub na stronie internetowej [covid.is](https://www.covid.is). Porozmawiaj ze swoim przełożonym, jeżeli uważasz, to za konieczne.

Obawa przed zarażeniem wirusem COVID19 jest naturalna, lecz możemy chronić się przed zakażeniem, stosując się do powyższych wskazań. Zespół Obrony Cywilnej Kraju stworzył aplikację do identyfikacji źródeł zakażenia, której pobranie na telefon jest niezwykle ważne. Aplikacja w razie potrzeby przesłodzi miejsca, w których przebywała osoba zakażona.

