



NOVÝ KORONAVÍRUS



Pravidlá pre čisté ruky:

1. Umývanie rúk má trvať 40 - 60 sekúnd
2. Po dôkladnom umytí mydlom a vodou si ruky opláchnite vodou a dôkladne ich utrite jednorazovou utierkou alebo čistým uterákom
3. Ak je to potrebné ruky si vydezinfikujte odporúčaným spôsobom

Pri práci používajte predpísané osobné ochranné pomôcky.

Zdravotnícki pracovníci by sa mali do 14 dní od posledného kontaktu s potvrdeným prípadom neustále monitorovať, či u seba nepozorujú príznaky nákazy COVID-19.

AK NEOCHRÁNIME SEBA, NEMÔŽEME POMÁHAŤ DRUHÝM

Pravidlá hygieny na pracovisku

Ruky si umývajte:

- po každom návrate domov (do práce...) z vonkajšieho prostredia (z terénu)
- pri akomkoľvek pociťte nečistých rúk
- po ceste v prostriedkoch hromadnej dopravy
- pred, počas a po príprave jedla
- pred konzumáciou jedla a nápojov
- po každom použití toalety
- po manipulácii so zvieratami a ich krmivom
- po manipulácii s odpadom a odpadovým košom
- pred a po súkromnej a služobnej návšteve nemocnice, ambulancie
- po vybavení klienta na RÚVZ, v teréne

Ďalšie odporúčania:

- Vyhýbajte sa miestam s vysokou koncentráciou ľudí
- Pri kašli, kýchaní si zakrývajte nos a ústa jednorazovou papierovou vreckovkou (následne ju zlikvidujte) alebo ohnutým laktom
- Nedotýkajte sa očí, úst a nosa kontaminovanými rukami
- Snažte sa dodržiavať vzdialenosť najmenej 1-2 metre medzi vami a kýmkoľvek kto kašle alebo kýcha
- Myslite na to, že rizikové sú okrem kľučiek aj stoly, telefóny, klávesnice a PC myšky, kľúče, prenosné médiá, tlačidlá zvončekov, vodovodné batérie, nákupné vozíky a iné bežne používané predmety
- Dezinfikujte povrchy, predmety a kľučky dezinfekčnými prostriedkami s obsahom chlóru, jódu či alkoholu

Dodržiavajte všeobecné odporúčania na posilnenie imunity