




INSTRUKCJA

bezpieczeństwa i higiena pracy w zakresie wdrożenia profilaktyki i procedur działań zapobiegawczych przed rozprzestrzenianiem i ochroną przed zakażeniem wirusem SARS-CoV-2 (COVID-19).

	Jeśli to możliwe porozumieniu z przełożonym pracownicy, którzy mogą wykonywać pracę zdalnie są kierowani do pracy z domu PAMIĘTAJ O BHP! Podczas pracy zdalnej pracownicy świadczący pracę w ten sposób są proszeni o zachowanie zasad bezpieczeństwa oraz ergonomii
	Jeśli to możliwe należy ograniczyć liczbę pracowników przebywających w zakładzie pracy w tym samym czasie (system zmianowy, rotacyjny, elastyczny czas pracy) Jeśli to możliwe należy zrezygnować z konferencji i szkoleń, materiały edukacyjne, instruktaże przesyłać za pośrednictwem poczty elektronicznej lub udostępniać je na platformach inter/intranetowych
	Jeśli to możliwe należy ograniczyć podróże służbowe i delegacje
	Codzienna rutynowa dezynfekcja często dotykanych powierzchni w miejscu pracy (klamki, blaty robocze na stanowiskach, biurka, klawiatury, umywalki, toalety, dozowniki mydła i inne) – np. raz na dwie godziny
	Należy pamiętać o zasadzie zachowania 1,5 m odległości od stanowisk pracy
	Pracownicy, których stanowiska pracy ze względów technicznych/ technologicznych nie mogą być oddaleni od siebie z zachowaniem odległości 1,5 m powinni nosić maseczki ochronne (jednorazowe lub wielorazowe) oraz rękawiczki jednorazowe lub/ i przyłbice Pracownikom należy udostępnić: <ul style="list-style-type: none">• instrukcję zakładania i zdejmowania rękawiczek jednorazowych• instrukcję sposobu użytkowania maseczek oraz gogli ochronnych
	Osoby, u których występują objawy infekcji takie jak kaszel, duszność, czy gorączka proszone są o pozostanie w domu lub w razie wystąpienia symptomów podczas świadczenia pracy oddalenie się ze stanowiska pracy i poinformowanie przełożonego. Pracownik z objawami infekcji w miejscu pracy powinien być odizolowany i po decyzji przełożonego powinien zostać skierowany do domu, gdzie nawiąże kontakt z lekarzem rodzinnym (POZ), który zaleci dalsze postępowanie
	Nie należy podawać ręki na powitanie
	Kichając lub kaszląc należy zasłaniać usta, a następnie umyć dłonie jeżeli zasłaniającą usta częścią ciała była dłoń
	W kontakcie z osobami z zewnątrz organizacji należy stosować rękawiczki ochronne jednorazowe
	W przypadku dostaw należy otrzymane opakowanie z zewnątrz zdezynfekować używając środka na bazie alkoholu – o ile nie naruszy to istotnych wartości produktu, a opakowanie nie jest istotnym elementem gwarancji produktów. W przeciwnym razie dostawa powinna odbyć 24 godzinną kwarantannę
	Powierzchnie należy dezynfekować środkiem na bazie alkoholu lub innym o właściwościach dezynfekcyjnych według harmonogramu ustalonego w zakładzie pracy

INSTRUKCJA

bezpieczeństwa i higiena pracy w zakresie wdrożenia profilaktyki i procedur działań zapobiegawczych przed rozprzestrzenianiem i ochroną przed zakażeniem wirusem SARS-CoV-2 (COVID-19).

JAK SKUTECZNIE MYĆ RĘCE?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydl je.



4 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



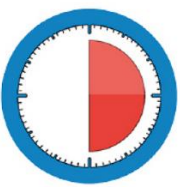
5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiem dłoni i na przemian.



6 Namydl obydwu nadgarstki.



7 Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Wystawić instrukcję mycia rąk w toaletach i zalecić mycie rąk jak najczęściej zgodnie z instrukcją Ministerstwa Zdrowia

INSTRUKCJA

bezpieczeństwa i higiena pracy w zakresie wdrożenia profilaktyki i procedur działań zapobiegawczych przed rozprzestrzenianiem i ochroną przed zakażeniem wirusem SARS-CoV-2 (COVID-19).

W pobliżu wejścia do zakładu pracy oraz w wielu widocznych miejscach na jego terenie należy umieścić ogólnodostępne dla pracowników dozowniki środków odkażających skórę w opakowaniach niewymagających dotykania palcami (najlepiej spryskiwacze i dozowniki uruchamiane naciskiem przedramienia lub łokcia).

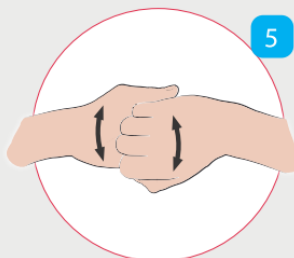
- Skład środków odkażających powinien bazować na co najmniej 70% roztworach alkoholowych

Użyj środka do dezynfekcji rąk,
który zawiera co najmniej 60% alkoholu.

Czas trwania:
do wyschnięcia
dłoni



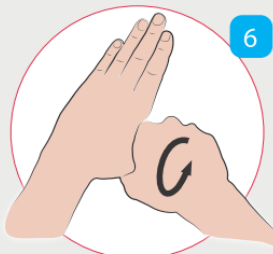
- 1 Nanieś taką ilość preparatu, aby dłonie były całkowicie zwilżone



- 5 Pocieraj górną część palców prawej dłoni o wewnętrzną część lewej dłoni i odwrotnie



- 2 Pocieraj dłoń o dłoń rozprowadzając preparat na całą powierzchnię



- 6 Ruchem obrotowym pocieraj kciuk lewej dłoni wewnętrzną częścią prawej dłoni i odwrotnie



- 3 Pocieraj wewnętrzną częścią prawej dłoni o grzbietową część lewej dłoni i odwrotnie



- 7 Ruchem okrężnym opuszkami palców prawej dłoni pocieraj wewnętrzne zagłębienie lewej dłoni i odwrotnie



- 4 Spleć palce i pocieraj wewnętrznymi częściami dłoni



- 8 Po wyschnięciu ręce są zdezynfekowane

INSTRUKCJA

bezpieczeństwa i higiena pracy w zakresie wdrożenia profilaktyki i procedur działań zapobiegawczych przed rozprzestrzenianiem i ochroną przed zakażeniem wirusem SARS-CoV-2 (COVID-19).

ZAKŁADANIE RĘKAWIC OCHRONNYCH

UWAGA: Należy wybrać właściwy rozmiar rękawicy, zgodny z wielkością dłoni-oznakowanie rozmiaru znajduje się na każdym opakowaniu zbiorczym lub jednostkowym rękawic

1



✓ Pobierz jedną rękawicę z opakowania wyciągając ją za mankiet

2



✓ Trzymając rękawicę za mankiet, nałóż na rękę przeciwną do tej która wyciągała rękawicę z opakowania

3



✓ Naciągnij rękawicę na rękę

4



✓ Wyciągnij drugą rękawicę za pomocą ręki, na której masz już założoną rękawicę

5



✓ Nałóż rękawicę na rękę i ją dopasuj

INSTRUKCJA

bezpieczeństwa i higiena pracy w zakresie wdrożenia profilaktyki i procedur działań zapobiegawczych przed rozprzestrzenianiem i ochroną przed zakażeniem wirusem SARS-CoV-2 (COVID-19).

ZDEJMOWANIE RĘKAWIC OCHRONNYCH

UWAGA: Nieprawidłowe zdejmowanie rękawic po zakończonym ich użytkowaniu może być przyczyną wtórnego zanieczyszczenia rąk w wyniku kontaktu z zewnętrzną powierzchnią rękawic, która została zanieczyszczona podczas pracy.

1



- ✓ Chwyć palcami rękawicę na wysokości nadgarstka w taki sposób, by nie dotykać skóry przedramienia

2



- ✓ Jednym ruchem ściągnij rękawicę poprzez wywrócenie jej na drugą stronę

3



- ✓ Po zdjęciu pierwszej rękawicy trzymaj ją w drugiej ręce

4



- ✓ Wsuń palce między mankiet rękawicy a nadgarstek i ściągnij, przez wywrócenie na drugą stronę.
- ✓ Pierwsza rękawica powinna znaleźć się wewnątrz drugiej

5

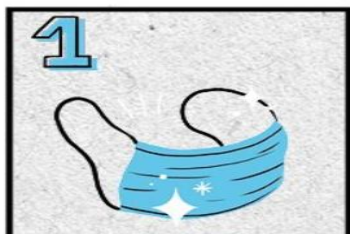


- ✓ Zdjęte rękawice umieść w miejscu do tego przeznaczonym i dokładnie umyj ręce wodą z mydłem lub detergentem dezynfekującym

INSTRUKCJA

bezpieczeństwa i higiena pracy w zakresie wdrożenia profilaktyki i procedur działań zapobiegawczych przed rozprzestrzenianiem i ochroną przed zakażeniem wirusem SARS-CoV-2 (COVID-19).

UŻYTKOWANIE MASEK JEDNORAZOWYCH LUB WIELORAZOWEGO UŻYTKU:



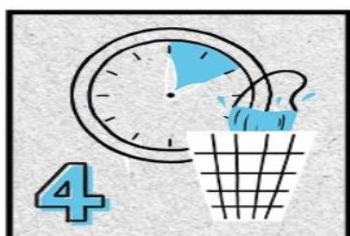
1
Maska jednorazowa musi być nowa; maska wielorazowa musi być zdezynfekowana



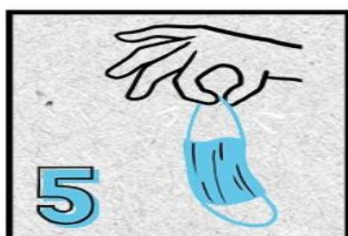
2
Umyj ręce mydłem lub zdezynfekuj środkiem na bazie alkoholu



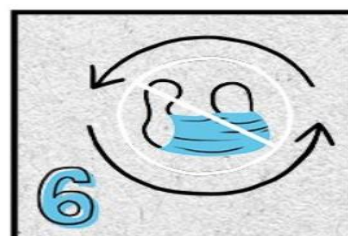
3
Maska musi zakrywać nos i usta oraz ściśle przylegać bez zbędnych przestrzeni



4
Zmień maskę po 2-3 godzinach lub gdy poczujesz, że maska nabrała wilgoci



5
Zdejmuj maskę tylko przy użyciu gumek lub troczków - nie dotykaj zewnętrznej części maski



6
Zużytą maskę jednorazową wyrzuć do odpadów zmieszanych; wielorazowego użytku zabezpiecz i zdezynfekuj piorąc w odpowiedniej temperaturze powyżej 60 st.C i prasując z użyciem pary

ZDEJMOWANIE GOGLI Z PASKIEM ELASTYCZNYM

