

Jak skutecznie myć ręce?



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



2 Namydł obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydł je.



4 Namydł kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



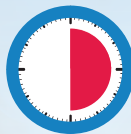
5 Namydł wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydł obydwie nadgarstki.



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



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć maseczkę?



1 Przed nałożeniem maski **umyć ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu**



2 Zakryj usta i nos maską i upewnij się, że między twarzą a maską **nie ma żadnych przerw**



3 Unikaj dotykania maski **podczas jej używania**; jeśli to zrobisz, umyć ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu



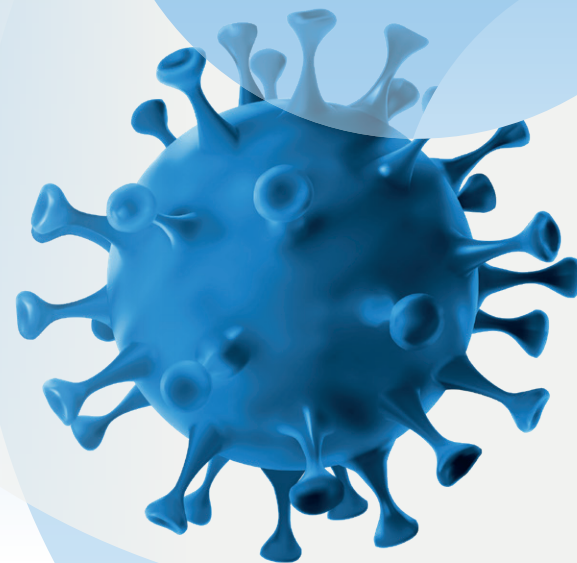
4 Wymień maskę na nową, gdy tylko będzie wilgotna, nie używaj ponownie masek jednorazowych



5 Aby zdjąć maskę – **chwyc ją od tyłu za wiązanie** (nie dotykaj przodu maski)



6 Wyrzucić maseczkę **do zamkniętego pojemnika**; umyć ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu



Instrukcja bezpieczeństwa i higieny pracy w celu zminimalizowania ryzyka zakażenia wirusem COVID-19



1. **Na terenie UEK przebywają osoby zdrowe - niewykazujące objawów infekcji, choroby zakaźnej, które nie przebywają w domu z osobą na kwarantannie lub w izolacji.**
2. Osoba wykazująca objawy SARS-CoV-2 m.in.: kaszel, duszność, gorączka, brak smaku i węchu, powinna zostać w domu i postępować zgodnie z procedurami.
3. Jeśli pracownik podczas wykonywania swoich obowiązków służbowych odczuwa symptomy SARS-CoV-2 (kaszel, duszność, gorączka, brak smaku i węchu) powinien oddalić się ze stanowiska pracy do izolatki (klucze znajdują się na portierni w Budynku Głównym) i poinformować bezpośredniego przełożonego o swoich objawach- postępować zgodnie z ustalonymi procedurami.
4. Jeśli to możliwe należy ograniczyć liczbę pracowników przebywających w miejscu pracy w tym samym czasie (system zmianowy, rotacyjny, elastyczny czas pracy, home office).
5. W budynkach UEK codziennie wykonywana jest rutynowa dezynfekcja często dotykanych powierzchni w miejscu pracy (klamki, blaty robocze na stanowiskach, umywalki, toalety, dozowniki mydła i inne).
6. W pobliżu wejścia do budynków UEK znajdują się dozowniki do dezynfekcji rąk. Każda osoba wchodząca do budynku ma OBOWIĄZEK zdezynfekować ręce.
7. W każdym budynku w toaletach znajduje się instrukcja mycia rąk. Zalecane jest jak najczęstsze mycie rąk zgodnie z Instrukcją Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektora Sanitarnego.
8. Należy pamiętać o zachowaniu DYSTANSU 1,5m.
9. Jeśli nie jest możliwe zachowanie dystansu społecznego 1,5m w miejscu pracy, ze względu na charakter wykonywanej pracy, pracownik zostaje wyposażony w środki ochrony indywidualnej. Uczelnia dysponuje środkami ochrony indywidualnej: maski/mini przyłbice/przyłbice/rękawiczki oraz przegrody oddzielające poszczególne stanowiska pracy.
10. W budynkach UEK OBOWIĄZUJE NAKAZ noszenia maski/mini przyłbicy/przyłbicy.
11. Osoby wchodzące do budynków UEK mogą być poproszone o pomiar temperatury. Osoba, która ma temperaturę powyżej 38 °C zostanie poproszona o opuszczenie terenu Uczelni.
12. Przy kaszlu i kichaniu należy zasłaniać usta chusteczką. Jeżeli zasłonięto usta dłońmi, należy niezwłocznie umyć lub zdezynfekować ręce.
13. Nie należy podawać ręki na przywitanie.
14. W przypadku dostaw należy otrzymane z zewnątrz opakowania przyjmować w rękawiczkach- jednorazowych lub zdezynfekować opakowanie, o ile nie uszkodzi to jego zawartości.

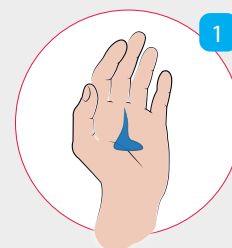
PAMIĘTAJ O CZĘSTYM MYCIU I DEZYNFEKЦИИ DŁONI!

UWAGA: Podczas wykonywania pracy zdalnej pracownicy proszeni są o stosowanie się do zasad bezpieczeństwa i ergonomii.

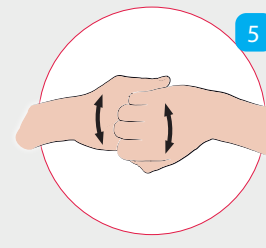
Jak skutecznie dezynfekować ręce?

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

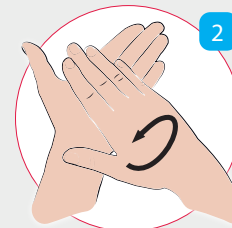
**Czas trwania:
do wyschnięcia
dłoni**



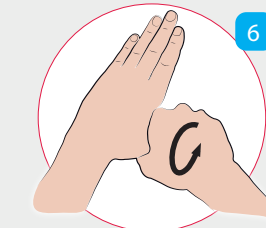
1 Nanieś taką ilość preparatu, aby dłonie były całkowicie zwilżone



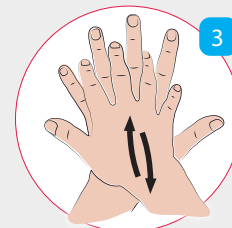
5 Pocieraj górną część palców prawej dłoni o wewnętrzną część lewej dłoni i odwrotnie



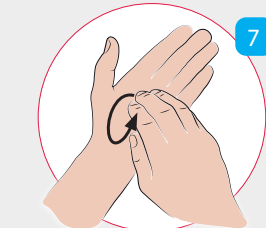
2 Pocieraj dłoń o dłoń rozprawdzając preparat na całą powierzchnię



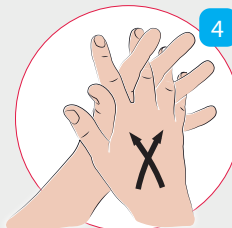
6 Ruchem obrotowym pocieraj kciuk lewej dłoni wewnętrzną częścią prawej dłoni i odwrotnie



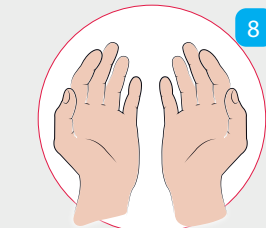
3 Pocieraj wewnętrzną częścią prawej dłoni o grzbietową część lewej dłoni i odwrotnie



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