

DOPORUČENÍ PRO ZAMĚSTNANCE, JAK NÁKAZE COVID-19 PŘEDCHÁZET



Pravidelně si myjte ruce vodou a mýdlem, případně používejte dezinfekci, zejména pak poté, co přijdete z venku, dotýkali jste se ostatních lidí, zvířat nebo povrchů.



Pravidelně uklízejte a dezinfikujte objekty a povrchy, kterých se často dotýkáte. To platí zejména pro kliky, počítače, mobilní telefony či noční stolky.



Zakrývejte si ústa rukávem při kýchání a kašli, nikdy ne rukou.



Používejte jednorázové kapesníky, které ihned vyhodte do koše a po jejich použití si vždy umyjte ruce.



Nedotýkejte se obličeje, zejména pak úst, nosu a očí.



Vyhýbejte se místům s velkou koncentrací lidí, a to zejména těm špatně odvětrávaným.



Vyhýbejte se úzkému kontaktu s nemocnými lidmi.



Starejte se o své zdraví dostatkem spánku, dodržováním pitného režimu a pravidelnou pohybovou aktivitou.



Dbejte na dostatečnou tepelnou úpravu masa a vajec.



Noste roušku, a to nejen v případě, že máte příznaky či se staráte o nemocného.

Zdroj:



Vyvěste tento leták na vašem pracovišti na místo, kde je všem na očích.