

# Informacje dla pracowników

Niniejsze informacje pomagają w zapobieganiu rozprzestrzeniania się koronawirusa w miejscu pracy. **Wirus łatwo rozprzestrzenia się między ludźmi dwiema głównymi drogami:**



1. Bliski kontakt z zakażonymi osobami (w tym takimi, które mogą nie wykazywać żadnych objawów)
2. Dotykание powierzchni zakażonych wirusem, a następnie przenoszenie go do organizmu (poprzez oczy, nos lub usta)

**Wirus jest rozprzestrzeniany przez ludzi przenoszących go między różnymi obszarami lub społecznościami.**

## Możliwości przenoszenia wirusa między miejscami:

Przemieszczając się między różnymi miejscami, należy uważać, aby nie przenosić wirusa do innych miejsc lub na innych ludzi. Może do tego dochodzić, gdy ludzie przemieszczają się:

- z jednego miejsca pracy do innego, gdyż wówczas wirus może rozprzestrzeniać się na inny obszar i inną grupę ludzi;
- między miejscem pracy a domem. Zwiększa to ryzyko, na jakie narażeni są Twoi współpracownicy i członkowie rodziny lub domownicy. Większa liczba kontaktów oznacza wyższy poziom ryzyka, dlatego należy mieć to na uwadze, jeśli dzielisz swą przestrzeń życiową z członkami innych rodzin lub korzystasz ze wspólnej opieki nad dziećmi. Ty i wszyscy domownicy powinniście postępować zgodnie z wytycznymi, aby zapobiegać rozprzestrzenianiu się koronawirusa.



## Co zrobić, aby chronić siebie i innych?

- Zawsze myj ręce po przyjeździe do pracy i wychodząc z niej oraz gdy wracasz do domu lub przychodzisz do innego miejsca pracy.
- Zdejmij ubranie robocze przed wyjściem z pracy lub natychmiast po powrocie do domu.
- Jeśli którykolwiek z domowników wykazuje objawy (wysoka gorączka, kaszel, utrata smaku lub węchu), **nie możesz** iść do pracy.
- Jeśli jeden zakład pracy skierował Cię na izolację, **nie możesz** iść do jakiegokolwiek innej pracy.

## Możliwości rozprzestrzeniania się wirusa w miejscu pracy:

Jeśli przebywasz blisko osób z innych gospodarstw domowych, istnieje ryzyko, że wirus rozprzestrzeni się między ludźmi. Może do tego dojść w następujących sytuacjach:

- W drodze do pracy, jeśli korzystasz ze wspólnego transportu, lub jeśli pracujesz w grupie przy niewielkim dystansie między ludźmi
- Jeśli dojdzie do przeniesienia wirusa z zanieczyszczonej powierzchni



**CHROŹMY SIEBIE. CHROŹMY INNYCH. CHROŹMY NORFOLK.**

## Co zrobić, aby chronić siebie i innych?

- W ciągu dnia często myj ręce i korzystaj z płynu do dezynfekcji, w szczególności przed jedzeniem, po dotknięciu ogólnodostępnych powierzchni lub po skorzystaniu z toalety.
- Jeśli to możliwe, chodź do pracy pieszo lub dojeżdżaj rowerem. Staraj się nie dojeżdżać do pracy razem z osobami spoza Twojego gospodarstwa domowego.
- Jeśli musisz korzystać z transportu zbiorowego — w tym transportu publicznego — zakładaj maseczkę na twarz i, jeśli to możliwe, otwieraj okna, aby zapewnić przepływ powietrza.
- Jeśli w pracy korzystasz ze sprzętu ochronnego, takiego jak rękawice, maski na twarz, fartuchy itp., sprawdź, jak bezpiecznie go zakładać i zdejmować. Odpowiednie szkolenie powinno być zagwarantowane przez zakład pracy.
- Zachowuj dystans od współpracowników, w szczególności podczas przerw i przychodząc do pracy i wychodząc z niej.
- Nie dziel się posiłkiem, napojami ani papierosami (w tym zapalniczkami), gdyż wiąże się do z wysokim ryzykiem rozprzestrzeniania się wirusa.
- Pamiętaj, aby kichać i kaszleć w chusteczkę lub w rękaw.

## Wprowadzony przez NHS system Test and Trace ma na celu powstrzymanie rozprzestrzeniania się wirusa.

Jeśli masz objawy, jak najszybciej zrób test. Jeśli Ty lub którykolwiek z domowników wykazujecie objawy, natychmiast powiadom o tym kierownika lub pracodawcę.



### TESTY SĄ BEZPŁATNE

Są proste i szybkie (wyniki są dostępne w ciągu 48 godzin). Test polega na pobraniu dwóch próbek wymazu (za pomocą patyczka z dużym wacikiem) z jamy nosowej i tylnej części gardła



Aby zamówić test, zadzwoń pod numer 119 lub zamów w internecie pod adresem [www.nhs.uk/coronavirus](https://www.nhs.uk/coronavirus) Następnie możesz udać się samochodem do punktu wykonywania testów lub otrzymać pocztą zestaw do samodzielnego wykonania testu w domu.



Pozostań w domu (izolacja), jeśli wykazujesz (lub którykolwiek z domowników) objawy, czekasz na wynik testu, masz pozytywny wynik testu lub takie jest zalecenie systemu NHS Test & Trace. W razie potrzeby Twój kierownik udzieli wskazówek dotyczących izolacji.

Jeśli nie możesz pójść do pracy z powodu wystąpienia objawów lub konieczności izolacji, a nie możesz pracować z domu, wówczas możesz mieć prawo do normalnego płatnego zwolnienia lekarskiego.

## Zmiany, które Cię chronią:

Twój pracodawca powinien przeprowadzić ocenę ryzyka związanego z koronawirusem, aby zidentyfikować zagrożenia oraz metody ochrony ludzi w miejscu pracy. Aby ograniczyć bliskie kontakty między pracownikami, możliwa jest organizacja pracy w mniejszych zespołach lub w innym harmonogramie zmian. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości w zakresie bezpieczeństwa w pracy, należy skontaktować się z kierownikiem, przedstawicielem związków zawodowych, agencją zatrudnienia lub organem nadzorczym (zgodnie z planszą Health and Safety Law (przepisy bezpieczeństwa i higieny pracy) w strefie dla pracowników).

Aby uzyskać aktualne porady i wytyczne dotyczące koronawirusa, wejdź na <https://www.gov.uk/coronavirus>

Aby uzyskać więcej informacji dla pracowników, wejdź na <https://www.acas.org.uk/working-safely-coronavirus>

**CHROŹMY SIEBIE. CHROŹMY INNYCH. CHROŹMY NORFOLK.**