



.....
/Pieczęć placówki/

PROCEDURA

Dotycząca

ORGANIZACJI PRACY I POSTĘPOWANIA

W CZASIE ZAGROŻENIA EPIDEMICZNEGO

W PRZEDSZKOLU NR 1 W MILANÓWKU

Zatwierdził:

Dyrektor Przedszkola

/-/

Dorota Malarska



Milanówek, 2020

SPIS TREŚCI

1.	Podstawa prawna	3
2.	Podstawowe cele wdrażanych procedur	4
3.	Zakres i okres obowiązywania procedury	4
4.	Zadania organu prowadzącego	4
5.	Zadania rodziców	5
6.	Zadania dyrektora placówki, nauczycieli i pracowników obsługi – szczegółowe wytyczne przeciwepidemiczne – organizacja opieki w przedszkolu	5
6.1.	Organizacja opieki w podmiocie	5
6.2.	Higiena, czyszczenie i dezynfekcja pomieszczeń i powierzchni	7
6.3.	Gastronomia	8
7.	Środki zapobiegawcze i ograniczające rozprzestrzenianie się wirusa	8
8.	Procedura postępowania na wypadek zakażenia koronawirusem lub zachorowania na Covid-19	10
9.	Procedura postępowania w przypadku zdiagnozowania wirusa u jednego lub więcej pracowników	11
10.	Postanowienia końcowe	12
11.	Załącznik nr 1 - Dziesięć zasad bezpiecznego zachowania	13
12.	Załącznik nr 2 - Informacje o Covid 19	15



13. Załącznik nr 3 – Postępowanie wobec pracowników, którzy mieli bliski kontakt z osobą zakażoną 16
14. Oświadczenie o zapoznaniu się z Instrukcją i Procedurami 17

1. Podstawa prawna

1. Ustawa z dnia 2 marca 2020 r. o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych (Dz.U. poz. 374, z późn. zm.).
2. Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. - Prawo Oświatowe (Dz.U. z 2019 r. poz.1148, z późn. zm.)
3. Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 19 kwietnia 2020 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii (Dz.U. poz. 697 z późn. zm.).
4. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 grudnia 2002 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach (Dz. U. z 2003 r. poz.69, z późn. zm.)
5. Wytyczne Głównego Inspektora Sanitarnego i Ministra Zdrowia z dnia 25 sierpnia 2020 roku dla przedszkoli, oddziałów przedszkolnych w szkole podstawowej i innych form wychowania przedszkolnego.
6. Wytyczne przeciwepidemiczne Głównego Inspektora Sanitarnego z dnia 25 sierpnia 2020 r. dla przedszkoli, oddziałów przedszkolnych w szkole podstawowej i innych form wychowania przedszkolnego oraz instytucji opieki nad dziećmi w wieku do 3 lat wydane na podstawie art. 8a ust.5 pkt 2 ustawy z dnia 14 marca 1985 r. o Państwowej Inspekcji Sanitarnej (Dz.U. z 2019 r. poz. 59, oraz z 2020 r. poz. 322, 374 i 567 i 1337).



2. Podstawowe cele wdrażanych procedur

1. Zapewnienie bezpiecznych warunków dzieciom przebywającym w przedszkolu.
2. Zapewnienie bezpiecznych i higienicznych warunków pracy wszystkim pracownikom.
3. Uniknięcie zakażenia pracowników i dzieci przez osoby z zewnątrz – rodzice, dostawcy.
4. Zmniejszenie liczby kontaktów na terenie przedszkola, celem umożliwienia identyfikacji osób, które będą podlegać kwarantannie w przypadku potwierdzonego zakażenia.
5. Informowanie pracowników, rodziców i opiekunów o szczególnych zasadach funkcjonowania przedszkola w trakcie epidemii Covid-19.

3. Zakres i okres obowiązywania procedury

Procedura obejmuje i reguluje działania dyrektora, pracowników oraz innych osób przebywających na terenie przedszkola przez okres obowiązywania stanu epidemii COVID-19 w Polsce lub do odwołania.

4. Zadania organu prowadzącego

1. Zapewnienie środków higienicznych potrzebnych do bieżącego funkcjonowania placówki.
2. Zaopatrzenie pracowników (w razie potrzeby) w indywidualne środki ochrony osobistej: jednorazowe rękawiczki, maseczki, ewentualnie przyłbice, nieprzemakalne fartuchy z długim rękawem.
3. Pomoc dyrektorowi w zapewnieniu opieki nad dziećmi i w realizowaniu skierowanych do niego wytycznych.



4. Szybkie uzupełnienie kadry pedagogicznej w przypadku nieobecności nauczycieli z powodu choroby lub kwarantanny.
5. Zapewnienie wyposażenia pomieszczeń dla dzieci w środki ochrony.
6. Ustalenie szybkiego sposobu komunikacji z dyrektorem placówki.

5. Zadania rodziców

1. W celu zapewnienia dziecku odpowiedniej opieki podczas pobytu w placówce, należy przekazać dyrektorowi lub nauczycielowi istotne informacje o stanie jego zdrowia.
2. Zaopatrzenie dziecka, jeśli ukończyło 4 rok życia, w indywidualną osłonę nosa i ust podczas drogi do i z placówki.
3. Przyprawdzanie do przedszkola dziecka zdrowego – bez objawów chorobowych. Bez względu nie należy posyłać dziecka do przedszkola, jeżeli w domu przebywa ktoś na kwarantannie lub w izolacji. Wówczas wszyscy domownicy muszą pozostać w domu i stosować się do zaleceń służb sanitarnych i lekarza.
4. Wyjaśnianie dziecku, żeby nie zabierało do przedszkola niepotrzebnych przedmiotów czy zabawek.
5. Regularne przypominanie dziecku o podstawowych zasadach higieny (unikanie dotykania oczu, nosa i ust, częste mycie rąk wodą z mydłem i nie podawanie ręki na powitanie).
6. Zwracanie dziecku uwagi na odpowiedni sposób zasłaniania twarzy podczas kichania czy kasłania (w rękaw w zgięciu łokciowym).

6. Zadania dyrektora placówki, nauczycieli i pracowników obsługi - szczegółowe wytyczne przeciwepidemiczne – organizacja opieki w przedszkolu

6.1. Organizacja opieki w podmiocie

1. Jedna grupa dzieci będzie przebywać w wyznaczonej i stałej Sali.
2. Do grupy przyporządkowani są w miarę możliwości ci sami opiekunowie.



3. W grupie przebywać będzie maksymalnie 25 dzieci, a w grupie integracyjnej do 20. Powierzchnia przypadająca na dziecko w przedszkolu to 1,5 m².
4. Minimalna przestrzeń do wypoczynku, zabawy i zajęć dla dzieci w sali nie może być mniejsza niż 3 m² na jedno dziecko i każdego opiekuna*.
5. W sali, w której przebywa grupa będą usunięte przedmioty i sprzęty, których nie można skutecznie uprać lub dezynfekować (np. pluszowe zabawki, puzzle, książki, drobne klocki).
6. Jeżeli do zajęć wykorzystywane będą przybory sportowe (piłki, skakanki czy obręcze itp.) będą dokładnie czyszczone lub dezynfekowane.
7. Dziecko nie może zabierać ze sobą do i z przedszkola niepotrzebnych przedmiotów lub zabawek. Ograniczenie to nie dotyczy dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, w szczególności z niepełnosprawnościami. W takich przypadkach opiekunowie powinni zapewnić, aby dzieci nie udostępniały swoich zabawek innym, natomiast rodzice/opiekunowie powinni zadbać o regularne czyszczenie/pranie/dezynfekcję zabawki.
8. Sala będzie wietrzona co najmniej raz na godzinę, w czasie przerwy, a w razie potrzeby także w czasie zajęć.
9. Uniemożliwienie stykania się ze sobą poszczególnych grup dzieci (np. w szatni podczas przychodzenia i wychodzenia oraz zabawy na dworze) poprzez odpowiednią organizację pracy.
10. Opiekunowie zobowiązani są zachowywać dystans społeczny między sobą, w każdej przestrzeni przedszkola, wynoszący min. 1,5 m.
11. Personel kuchenny nie może kontaktować się z dziećmi oraz personelem opiekującym się dziećmi.
12. Rodzice i opiekunowie przyprowadzający/odbierający dzieci do/z przedszkola mają zachować dystans społeczny w odniesieniu do pracowników, innych dzieci i ich rodziców wynoszący min. 1,5 m.
13. Rodzice mogą wchodzić z dziećmi do przestrzeni wspólnej przedszkola, z zachowaniem zasady – 1 rodzic z dzieckiem/dziećmi lub w odstępnie od kolejnego rodzica z dzieckiem/dziećmi 2 m, przy czym należy rygorystycznie przestrzegać wszelkich środków ostrożności (osłona ust i nosa, rękawiczki jednorazowe lub dezynfekcja rąk).
14. Do przedszkola może uczęszczać wyłącznie dziecko zdrowe, bez objawów chorobowych sugerujących chorobę zakaźną.
15. Dzieci do przedszkola są przyprowadzane/odbierane przez osoby zdrowe.



16. Jeżeli w domu przebywa osoba na kwarantannie lub w izolacji w warunkach domowych nie wolno przyprowadzać dziecka do przedszkola.
17. Należy ograniczyć przebywanie osób trzecich w placówce do niezbędnego minimum, z zachowaniem wszelkich środków ostrożności (min. osłona ust i nosa, rękawiczki jednorazowe, dezynfekcja rąk, tylko osoby zdrowe).
18. Należy zapewnić szybką komunikację telefoniczną z rodzicami/opiekunami dziecka.
19. Przedszkole wyposażone jest w termometr bezdotykowy – dezynfekcja po użyciu w danej grupie.
20. Należy uzyskać zgodę rodziców/opiekunów na pomiar temperatury ciała dziecka jeśli zaistnieje taka konieczność, w przypadku wystąpienia niepokojących objawów chorobowych.
21. Jeśli dziecko będzie przejawiać niepokojące objawy choroby będzie odizolowane w odrębnym pomieszczeniu lub wyznaczonym miejscu z zapewnieniem minimum 2 m odległości od innych osób i niezwłocznie należy powiadomić rodziców/opiekunów w celu pilnego odebrania dziecka z przedszkola.
22. Dzieci będą korzystać z pobytu na świeżym powietrzu na terenie przedszkola, przy zachowaniu możliwie maksymalnej odległości, zmienowości grup.
23. Sprzęt na placu zabaw będzie regularnie czyszczony z użyciem detergentu lub dezynfekowany, jeśli nie będzie takiej możliwości będzie zabezpieczony przed użytkowaniem.
24. Nie będą organizowane żadne wyjścia poza teren przedszkola.

6.2. Higiena, czyszczenie i dezynfekcja pomieszczeń i powierzchni

1. Przed wejściem do budynku należy skorzystać z płynu dezynfekującego do rąk. Będzie zamieszczona informacja o obowiązkowym dezynfekowaniu rąk przez osoby dorosłe, wchodzące do budynku.
2. Rodzice/opiekunowie muszą zdezynfekować dłonie przy wejściu lub założyć rękawiczki ochronne oraz zakryć usta i nos.
3. Dzieci muszą regularnie myć ręce wodą z mydłem, szczególnie po przyjściu do budynku, przed jedzeniem i po powrocie ze świeżego powietrza, po skorzystaniu z toalety (czas mycia co najmniej 30 sekund).
4. Będzie prowadzony monitoring codziennych prac porządkowych, ze szczególnym uwzględnieniem utrzymywania w czystości ciągów komunikacyjnych, dezynfekcji powierzchni dotykowych – poręczy, klamek, powierzchni płaskich, w tym blatów w salach i w pomieszczeniach spożywania posiłków, klawiatury, włączników.
5. Będą ściśle przestrzegane zalecenia producenta znajdujące się na opakowaniu środka do dezynfekcji. Ważne jest ściśle przestrzeganie czasu niezbędnego do wywietrzenia



dezynfekowanych pomieszczeń, przedmiotów tak, aby dzieci nie były narażone na wdychanie oparów środków służących do dezynfekcji.

6. Personel opiekujący się dziećmi i pozostali pracownicy będą zaopatrzeni w indywidualne środki ochrony osobistej - jednorazowe rękawiczki, maseczki na usta i nos, a także fartuchy z długim rękawem (do użycia w razie konieczności np. przeprowadzania zabiegów higienicznych u dziecka – adekwatnie do aktualnej sytuacji).

7. Będą wywieszane w pomieszczeniach sanitarno-higienicznych plakaty z zasadami prawidłowego mycia rąk a przy dozownikach z płynem do dezynfekcji rąk - instrukcje.

8. Będzie zapewniona bieżąca dezynfekcja toalet.

6.3. Gastronomia

1. Korzystanie z dystrybutorów wody tylko pod nadzorem opiekuna.

2. Przy organizacji żywienia (stołówka, kuchnia) w instytucji, obok warunków higienicznych wymaganych przepisami prawa, odnoszących się do funkcjonowania żywienia zbiorowego, dodatkowo wprowadzone będą zasady szczególnej ostrożności dotyczące zabezpieczenia epidemiologicznego pracowników, w miarę możliwości zapewnienie odległości pomiędzy stanowiskami pracy, wyposażenie w środki ochrony osobistej, płyny dezynfekujące do czyszczenia powierzchni i sprzętów. Szczególny nadzór dotyczyć będzie utrzymania wysokiej higieny, mycia i dezynfekcji stanowisk pracy, opakowań produktów, sprzętu kuchennego, naczyń stołowych i sztućców.

3. Korzystanie z posiłków będzie bezpieczne, w miejscach do tego przeznaczonych, regularnie czyszczone blaty stołów i poręczy krzeseł. Wielorazowe naczynia i sztućce będą myte w zmywarce z dodatkiem detergentu w temperaturze minimum 60 stopni C lub je wyparzać.

7. Środki zapobiegawcze i ograniczające rozprzestrzenianie się wirusa

1. Stosowanie przez wszystkich pracowników i osoby przyprowadzające i odbierające dzieci 10 zasad bezpiecznego zachowania (patrz: *załącznik nr 1*).

2. Stosowanie na wszystkich płaszczyznach działania wytycznych Głównego Inspektora Sanitarnego i Ministra Zdrowia oraz przestrzeganie postanowień niniejszej instrukcji.

3. Zachowanie przez personel placówki szczególnej ostrożności w trakcie przemieszczania się z pracy do domu i z domu do pracy - zachowanie bezpiecznej odległości od innych osób co najmniej 2m oraz zakrywanie ust i nosa przy pomocy odzieży lub jej części, maski, maseczki albo kasku ochronnego.

4. Do pracy w przedszkolu muszą przychodzić jedynie osoby zdrowe, bez jakichkolwiek objawów wskazujących na chorobę zakaźną.



5. W miarę możliwości nie będzie angażowania w zajęcia opiekuńcze z dziećmi pracowników i personelu powyżej 60 roku życia lub z istotnymi problemami zdrowotnymi.
6. Będzie wyznaczone i przygotowane (m. in. wyposażone w środki ochrony i płyn dezynfekujący) pomieszczenie, w którym będzie można odizolować osobę w przypadku zdiagnozowania objawów chorobowych.
7. Na stanowisku pracy należy korzystać z własnych (używanych na co dzień) materiałów i urządzeń biurowych. Regularnie przeciera telefony, klawiatury, myszki środkiem dezynfekującym lub wodą z mydłem.
8. Spotkania i zebrania pracownicze jeśli są niezbędne powinny odbywać się na wolnym powietrzu lub przy otwartych oknach lub drzwiach.
9. Na stanowisku pracy należy zachować bezpieczną odległości tj. 1,5 m. od współpracownika.
10. Wprowadza się obowiązek korzystania z rękawiczek ochronnych przez osoby przyjmujące dokumenty i przesyłki.
11. Wyrzuca do zamkniętych pojemników zużyte maseczki, rękawiczki i chusteczki.
12. Maksymalnie ograniczyć liczbę osób, które korzystają jednocześnie z szatni, łazienki.
13. Maksymalnie ograniczyć korzystanie z przestrzeni wspólnych.
14. Używa rekomendowane dawki preparatów dezynfekujących i utrzymywa je przez określony czas na skórze.
15. Zostanie zawieszona wykonywanie obowiązkowych badań lekarskich pracowników oraz okresowych szkoleń z zakresu bhp, ppoż i pierwszej pomocy. Wszelkie szkolenia będą wykonywane w trybie online, z wyjątkiem tych, których nie można przeprowadzać w sposób zdalny.

8. Procedura postępowania na wypadek zakażenia koronawirusem lub zachorowania na Covid-19

1. Pracownicy/obsługa przedszkola w przypadku wystąpienia niepokojących objawów nie mogą przychodzić do pracy, powinni pozostać w domu i skontaktować się telefonicznie ze stacją sanitarno-epidemiologiczną, oddziałem zakaźnym, a w razie pogarszania się stanu zdrowia zadzwonić pod numer 999 lub 112 i poinformować, że mogą być zakażeni koronawirusem (patrz: *załącznik nr 2*).



2. Pracownicy/obsługa, którzy mogli narażać się na zakażenie COVID-19 poza placówką muszą zgłosić taki fakt do dyrektora placówki lub bezpośredniego przełożonego (patrz: **załącznik nr 3**).

3. Zaleca się bieżące śledzenie informacji Głównego Inspektora Sanitarnego i Ministra Zdrowia, dostępnych na stronach gis.gov.pl lub <https://www.gov.pl/web/koronawirus/>, a także obowiązujących przepisów prawa.

4. W przypadku wystąpienia u pracownika będącego na stanowisku pracy niepokojących objawów sugerujących zakażenie koronawirusem należy niezwłocznie odsunąć go od pracy. Należy wstrzymać przyjmowanie kolejnych grup dzieci, powiadomić właściwą miejscowo powiatową stację sanitarno-epidemiologiczną i stosować się ściśle do wydawanych instrukcji i poleceń.

5. Obszar, w którym poruszał się i przebywał pracownik, należy poddać gruntownemu sprzątnięciu, zgodnie z funkcjonującymi w podmiocie procedurami oraz zdezynfekować powierzchnie dotykowe (klamki, poręcze, uchwyty itp.).

6. Należy stosować się do zaleceń państwowego powiatowego inspektora sanitarnego przy ustalaniu, czy należy wdrożyć dodatkowe procedury biorąc pod uwagę zaistniały przypadek.

7. Zostaną przygotowane i umieszczone w określonym miejscu (łatwy dostęp) potrzebne numery telefonów do: organu prowadzącego, kuratora oświaty, stacji sanitarno-epidemiologicznej i służb medycznych.

8. Ustalone będą listy osób przebywających w tym samym czasie w części/częściach przedszkola, w których przebywała osoba podejrzana o zakażenie i wydane zalecenie stosowania się do wytycznych Głównego Inspektora Sanitarnego dostępnych na stronie [gov.pl/web/koronawirus](https://www.gov.pl/web/koronawirus) oraz gis.gov.pl odnoszących się do osób, które miały kontakt z zakażonym.

9. Zawsze, w przypadku jakichkolwiek wątpliwości należy zwrócić się do właściwej powiatowej stacji sanitarno-epidemiologicznej w celu konsultacji lub uzyskania porady.

9. Procedura postępowania w przypadku zdiagnozowania wirusa u jednego lub więcej pracowników.

1. Gromadzenie przez dyrektora informacji dot. przypisania pracowników do konkretnych stanowisk lub obszarów pracy.

2. Poinformowanie pracowników o sytuacji związanej z osobami zakażonymi – przekazywanie informacji o zagrożeniach dla zdrowia i życia oraz o działaniach podjętych w związku z zaistniałą sytuacją.

3. Powiadomienie powiatowej stacji sanitarno-epidemiologicznej celem wspólnego określenia osób z najbliższego kontaktu z osobą zakażoną. Osoby te poddane zostaną kwarantannie.



Sanepid może zdecydować o poddaniu osoby zdrowej, która miała styczność z chorym kwarantannie na okres 21 dni licząc od ostatniego dnia styczności. Ostatni dzień styczności jest więc początkiem okresu wliczanego do kwarantanny. Decyzja o zastosowaniu kwarantanny wskazuje jej okres i miejsce odbywania. Jest doręczana tylko pracownikowi. Pracownik ma obowiązek niezwłocznie poinformować pracodawcę o treści decyzji, ale samą decyzję o kwarantannie pracownik może dostarczyć pracodawcy już po zakończeniu kwarantanny – to wynika stąd, że nie może opuszczać miejsca kwarantanny, ale oczywiście informacyjnie powinien przesłać skan/zdjęcie tak szybko, jako będzie możliwe.

4. Podjęcie działań, które doprowadzą do zorganizowania pracy w sposób zapewniający bezpieczeństwo (art. 207 par. 2 Kp), które w tym konkretnym przypadku mogą polegać na:

- zarządzeniu dezynfekcji stanowiska pracy chorego pracownika, narzędzi i przedmiotów których używał i określenie, czy któreś części budynku powinny zostać wykluczone na dłuższy okres czasu;
- wydaniu polecenia pracy zdalnej tym pracownikom, którzy mogą tak pracować – do czasu wydania decyzji w sprawie kwarantanny przez Sanepid;
- można wydać pracownikom polecenie wykorzystania zaległego [urlopu](#);
- mierzeniu temperatury ciała wszystkich pracowników.

5. Ustalenie, czy należy wdrożyć dodatkowe procedury, biorąc pod uwagę zaistniały przypadek.

6. Zalecenie 2-tygodniowej pracy zdalnej (lub wstrzymanie się od pracy) dla pracowników, którzy mieli bezpośrednią styczność z zakażonym pracownikiem i w razie potrzeby uruchomienie personelu rezerwowego. Jeśli po tym czasie nie wystąpią objawy choroby, pracownicy mogą wrócić do pracy na terenie podmiotu.

10. Postanowienia końcowe

1. Przepisy niniejszej Instrukcji Bezpieczeństwa wraz z Procedurą postępowania na wypadek zakażenia koronawirusem lub zachorowania na Covid-19 wchodzi w życie z dniem jej ogłoszenia.

2. Wszyscy pracownicy zostają zobowiązani do niezwłocznego zapoznania się z postanowieniami niniejszej Instrukcji i procedur.

3. Instrukcję wraz z procedurami należy udostępnić do zapoznania rodzicom i opiekunom uczęszczającym do przedszkola dzieci.

.....



/Miejscowość i data/

/Podpis Pracodawcy/

Załącznik nr

1

Dziesięć zasad bezpiecznego zachowania

1. Często myj ręce

Należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekować je płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60%). Istnieje ryzyko przeniesienia wirusa z zanieczyszczonych powierzchni na ręce. Dlatego częste mycie rąk zmniejsza ryzyko zakażenia.

2. Podczas powitania unikaj uścisków i podawania dłoni

W ciągu dnia dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Powstrzymaj się od uścisków, całowania i podawania dłoni na powitanie.

3. Unikaj płatności gotówką, korzystaj z kart płatniczych

Na powierzchni banknotów i monet mogą znajdować się wirusy i bakterie. W miarę możliwości unikaj płatności gotówką. Korzystaj z kart płatniczych i bankowości elektronicznej.

4. Unikaj dotykania oczu, nosa i ust

Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, może spowodować przeniesienie wirusa z powierzchni na siebie.

5. Regularnie myj lub dezynfekuj powierzchnie dotykowe

Powierzchnie dotykowe w tym biurka, lamy i stoły, klamki, włączniki światła, poręcze muszą być regularnie przecierane z użyciem wody z detergentem lub środka

12



dezynfekcyjnego. Wszystkie miejsca, z których często korzystają ludzie powinny być starannie dezynfekowane.

6. Regularnie dezynfekuj swój telefon i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków

Na powierzchni telefonów komórkowych bardzo łatwo gromadzą się chorobotwórcze drobnoustroje. Regularnie przecieraj lub dezynfekuj swój telefon komórkowy (np.: wilgotnymi chusteczkami nasączonymi środkiem dezynfekującym). Nie kładź telefonu na stole i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków.

7. Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy

Należy zachować co najmniej 1,5 - 2 metrów odległości z osobą, z którą rozmawiamy, twarzą w twarz, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.

8. Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu

Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce używając mydła i wody lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (min. 60%). Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym wirusów.

9. Odżywiaj się zdrowo i pamiętaj o nawodnieniu organizmu

Stosuj zrównoważoną dietę. Unikaj wysoko przetworzonej żywności. Pamiętaj o codziennym jedzeniu minimum 5 porcji warzyw i owoców. Odpowiednio nawadniaj organizm. Codziennie wypijaj ok. 2 litrów płynów (najlepiej wody). Doświadczenia z innych krajów wskazują, że nie ma potrzeby robienia zapasów żywności na wypadek rozprzestrzeniania się koronawirusa.

10. Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o korona wirusie

Niepokój to naturalny odruch w przypadku występowania nowego zagrożenia zdrowotnego. Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy opartych na dowodach naukowych, które publikowane są na stronach internetowych gis.gov.pl i gov.pl/koronawirus. Wiedza naukowa to najskuteczniejsze narzędzie w walce z koronawirusem.



Sprawdź, czy masz objawy COVID-19 ?

Jeśli masz takie objawy, jak:

- duszność, problemy z oddychaniem
- stan podgorączkowy (temperatura ciała pomiędzy 37°C a 38°C),
- objawy przeziębieniowe, suchy kaszel

zadzwoń do najbliższej stacji sanitarno-epidemiologicznej lub skorzystaj z teleporady u swojego lekarza POZ.

Objawami choroby COVID-19 wywoływanej przez koronawirusa (SARS-CoV-19) mogą być:

- dreszcze, powtarzające się drżenie w połączeniu z dreszczami, bóle mięśniowe i ogólne zmęczenie, ból głowy, ból gardła, nagła utrata węchu lub smaku

Jeśli masz takie objawy:

- zadzwoń natychmiast do najbliższej stacji sanitarno-epidemiologicznej i powiedz o swoich objawach;
- własnym środkiem transportu pojedź do szpitala z oddziałem zakaźnym lub oddziałem obserwacyjno-zakaźnym, gdzie lekarze określą dalszy tryb postępowania medycznego. Pod żadnym pozorem nie korzystaj ze środków komunikacji publicznej czy taksówek – w ten sposób narażasz innych na zakażenie. . Jeśli nie możesz dotrzeć do szpitala własnym transportem, to lekarz POZ (w ramach teleporady) i stacja sanitarno-epidemiologiczna mają możliwość zlecenia dla Ciebie transportu sanitarnego.

Jeśli miałeś kontakt z osobą zakażoną koronawirusem lub chorą, to natychmiast zadzwoń do stacji sanitarno-epidemiologicznej i powiadom o swojej sytuacji. Otrzymasz informację, jak masz dalej postępować.

Jeśli masz pytania, wątpliwości, zadzwoń na infolinię Narodowego Funduszu Zdrowia:

800 190 590



Postępowanie wobec pracowników, którzy mieli bliski kontakt z osobą zakażoną

Co to znaczy, że ktoś miał kontakt z osobą zakażoną koronawirusem SARS-CoV-2?

- pozostawał w bezpośrednim kontakcie z osobą chorą lub w kontakcie w odległości mniej niż 2 metrów przez ponad 15 minut;
- prowadził rozmowę z osobą z objawami choroby twarzą w twarz przez dłuższy czas;
- osoba zakażona należy do grupy najbliższych przyjaciół lub kolegów;
- osoba mieszkająca w tym samym gospodarstwie domowym, co osoba chora, lub w tym samym pokoju hotelowym.

Osoby z kontaktu NIE są uważane za zakażone i jeżeli czują się dobrze, i nie mają objawów choroby, nie rozprzestrzenia infekcji na inne osoby, jednak zaleca im się:

- pozostanie w domu przez 14 dni od ostatniego kontaktu z osobą chorą i prowadzenie samoobserwacji - codzienny pomiar temperatury i świadome zwracanie uwagi na swój stan zdrowia,
- poddanie się monitoringowi pracownika stacji sanitarno-epidemiologicznej w szczególności udostępnienie numeru telefonu w celu umożliwienia codziennego kontaktu i przeprowadzenia wywiadu odnośnie stanu zdrowia,
- jeżeli w ciągu 14 dni samoobserwacji wystąpią następujące objawy (gorączka, kaszel, duszność, problemy z oddychaniem), należy bezzwłocznie, telefonicznie powiadomić stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłosić się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.

Oświadczam, że zapoznałem/am się z procedurą postępowania w trakcie epidemii Covid-19 .



Lp.	Imię i nazwisko	Podpis
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		



--	--	--