

Nõuded COVID-19 leviku tõkestamiseks (COVID 19)

SÄILITAGE HEA ISIKLIK HÜGIEEN

PESE KÄSI

- Kontorisse tulles
- Pärast tualeti kasutamist
- Enne söömist
- Kasutage sooja vett ja seepi
- Peske vähemalt 20 sekundit
- Kuivatage oma käed paberrätikuga
- Kasutage kraan ja ukse käepide puudutamisel paberrätikut

KÖHI JA AEVASTA ÕIGESTI

- Katke oma suu ja nina ühekordse taskurätikuga või köhi varukasse
- Viska kasutatud taskurätik prügikast ja pese käed



JÄLGI VÄHEMALT 2M OHUTUT VAHEMAAD

- Tervitades ärge kätelge ega kallistage
- Hoidke ka töötades 2 meetri kaugusele teistest inimestest

MIDA VÄHEM KON-TAKTE TEISTEGA, SEDA VÄHEM NAKATUMISI

- Mitte rohkem kui 4 inimest samas korteris
- Mitte rohkem kui 4 inimest samas autosõidus
- Samas autos olevaid inimesi ei vahetata (samad rühmad)
- Lühiajaliselt on keelatud vahetada töömaid



OLGE ETTEVAATLIKUD MÄÄRDUNUD PINDADEGA

VÄLDI KONTAKTI SAASTUNUD PINDADEGA

- Lülitid
- Uste käepidemed
- Liftinupud
- Klaviatuurid
- Kohvimasin, külmkapp ja muud ühiskasutatavad pinnad

DESINFITSEERIGE OMA ÜMBRUS

- Klaviatuur
- Telefon
- Kõrvaklapid
- Autorool
- Seadmete klapid ja nupud
- Võtmed ja rahakott

MASKI TULEB KASUTADA IGAS OLUKORRAS, VÄLJA ARVATUD SÖÖMISE AJAL. VEEN-DUGE KA, ET KASUTATE MASKI VIIS-IL, MIS VÕIMALDAB TEIL TÖÖTADA TURVALISELT

VÄLTIGE OMA NÄO PUUDUTAMIST

- Nina
- Silmad
- Vajadusel kasutage maske
- Suu



KÄITU VASTUTUSTUND-LIKULT KA VÄLJASPOOL TÖÖMAAD

- Kanna maski poodides, ühistranspordis, autosõudujagamisel
- Ära unusta kätehügieeni olulisust
- Alati hoia ohutut kaugust teistest inimestest (2m)



COVID- 19 SÜMPTOMID ON:

- Palavik, köha, väsimus, kurguvalu, peavalu, lihas- ja liigesvalu, hingamisraskused.
- Viirus levib piiskade kaudu köhides, aevastades ja puudutades saastunud pindu.

HAIGENA JÄÄGE KOJU!

- Haigusnähtude tekkimisel võtke ühendust oma perearstiga.
- Teavitage kohe oma otsest juhti, kui ilmnevad gripilaadsed sümptomid.
- Haigusnähtudega on KEELATUD tulla kontorisse või töömaale.

