

Meie soovitus koroonaviiruse (COVID-19) leviku tõkestamiseks



PESE KÄSI

- Kontorisse tülles
- 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 varrukasse
- Viska kasutatud taskurätik prügikast ja pese käed



VÄLDI LÄHIKONTAKTI

- Tervitades ärge kätelge ega kallistage
- Hoidke ka töötades 1,5-2 meetri kaugusele teistest inimestest



VÄLTIGE OMA NÄO PUUDUTAMIST

- Nina
- Silmad
- Suu

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



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.

