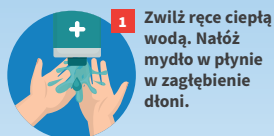


# Jak skutecznie myć ręce?



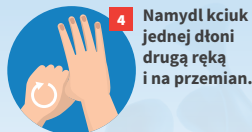
**1** Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



**2** Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



**3** Spleć palce i namydl je.



**4** Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



**5** Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



**6** Namydl obydwa nadgarstki.



**7** Sptucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:  
30 sekund**

**Nie zapomnij umyć tych obszarów:**



# Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć maseczkę?



**1** Przed nałożeniem maski **umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu**



**2** Zakryj usta i nos maską i upewnij się, że między twarzą a maską **nie ma żadnych przerw**



**3** Unikaj dotykania maski **podczas jej używania**; jeśli to zrobisz, umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu



**4** Wymień maskę na nową, gdy tylko będzie wilgotna, nie używaj ponownie masek jednorazowych



**5** Aby zdjąć maskę – **chwyc ją od tyłu za wiązanie** (nie dotykaj przodu maski)



**6** Wyrzuć maseczkę **do zamkniętego pojemnika**; umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu

**Instrukcja bezpieczeństwa i higieny pracy w celu zminimalizowania narażenia na zakażenie wirusem COVID-19**

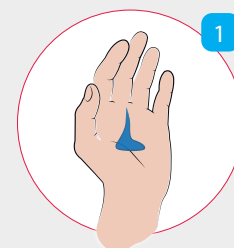


1. Na terenie UEK mogą przebywać wyłącznie osoby zdrowe niewykazujące objawów infekcji choroby zakaźnej oraz osoby, które nie przebywają na kwarantannie i izolacji.
2. Osoba wykazująca objawy SARS-CoV-2 np. kaszel, duszność, gorączka, brak smaku i węchu powinna zostać w domu i postępować zgodnie z procedurami.
3. Jeśli pracownik podczas wykonywania swoich obowiązków służbowych odczuwa następujące symptomy- kaszel, duszność, gorączka, brak smaku i węchu- bez zbędnej zwłoki powinna poinformować bezpośredniego przełożonego o swoich objawach, a następnie udać się pod nadzorem Kierownika jednostki organizacyjnej lub osoby przez niego wyznaczonej do izolatki zlokalizowanej w Budynku Głównym (wejście do izolatki od zewnątrz od strony Forum -klucze do pobrania na portierni). W izolatce osoba oczekuje na transport własny do miejsca zamieszkania lub do lekarza.
4. W budynkach UEK codziennie wykonywana jest rutynowa dezynfekcja często dotykanych powierzchni w miejscu pracy (klamki, blaty robocze na stanowiskach, umywalki, toalety, dozowniki mydła i inne) z wykorzystaniem środków do dezynfekcji na bazie alkoholu.
5. W pobliżu wejścia do budynków UEK znajdują się dozowniki do dezynfekcji rąk ze środkami do dezynfekcji na bazie co najmniej 70% roztworu alkoholowego. Każda osoba wchodząca do budynku ma obowiązek zdezynfekowania rąk.
6. Zalecane jest jak najczęstsze mycie rąk zgodnie z Instrukcją Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektora Sanitarnego. Instrukcje dostępne są w toaletach we wszystkich budynkach UEK.
7. Należy PAMIĘTAĆ o zachowaniu dystansu 1,5 m.
8. Jeśli nie jest możliwe zachowanie dystansu społecznego 1,5 m w miejscu pracy ze względu na charakter wykonywanej pracy pracownik zostaje wyposażony w środki ochrony osobistej związanej ze zwalczaniem epidemii COVID-19 (maski, rękawiczki, przegrody oddzielające poszczególne stanowiska pracy).
9. W budynkach UEK OBOWIĄZUJE NAKAZ zakrywania ust i nosa przy pomocy maseczki. Obowiązek dotyczy również osób zaszczepionych.
10. Osoby wchodzące do budynków UEK mogą zostać poproszone o pomiar temperatury. Osoba, która ma temperaturę powyżej 38 °C zostanie poproszona o opuszczenie terenu uczelni.
11. Kichając lub kaszląc należy zasłaniać usta chusteczką. Jeżeli zasłaniając usta użyto dłoni należy niezwłocznie umyć ręce.
12. Nie należy podawać ręki na przywitanie.
13. W przypadku dostaw należy otrzymane opakowania z zewnątrz przyjmować w rękawiczkach jednorazowych lub zdezynfekować opakowanie, o ile nie uszkodzi to zawartości.

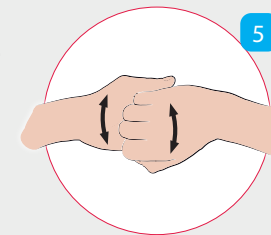
# Jak skutecznie dezynfekować ręce?

**Użyj środka do dezynfekcji rąk, który zawiera co najmniej 60% alkoholu.**

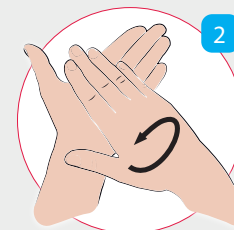
**Czas trwania:  
do wyschnięcia  
dłoni**



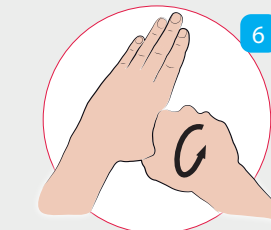
**1** Nanieś taką ilość preparatu, aby dłonie były całkowicie zwilżone



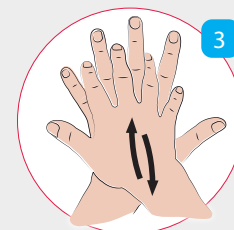
**5** Pocieraj górną część palców prawej dłoni o wewnętrzną część lewej dłoni i odwrotnie



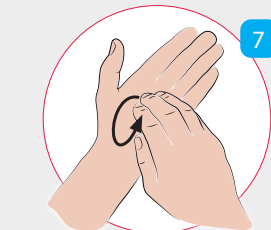
**2** Pocieraj dłoń o dłoń rozprawdzając preparat na całą powierzchnię



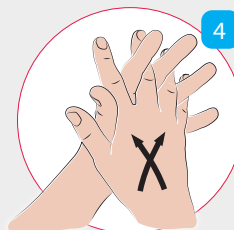
**6** Ruchem obrotowym pocieraj kciuk lewej dłoni wewnętrzną częścią prawej dłoni i odwrotnie



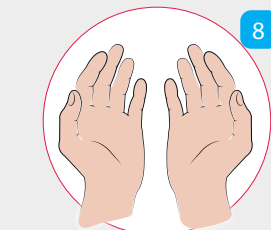
**3** Pocieraj wewnętrzną częścią prawej dłoni o grzbietową część lewej dłoni i odwrotnie



**7** Ruchem okrężnym opuszkami palców prawej dłoni pocieraj wewnętrzne zagłębienie lewej dłoni i odwrotnie



**4** Spleć palce i pocieraj wewnętrznymi częściami dłoni



**8** Po wyschnięciu ręce są zdezynfekowane