



Opatrenia pre zamestnávateľov vydané Úradom verejného zdravotníctva

- ✓ Nepodávajte si ruky.
- ✓ Zaved'te a dodržiavajte pravidlá o kašľaní a kýchaní.
- ✓ Vynucujte umývanie/ dezinfikovanie rúk pri vstupe.
- ✓ Pravidelne zamestnancom pripomínajte umývanie rúk.
- ✓ Pravidelne dezinfikujte povrchy, ktorých sa ľudia často dotýkajú. A dezinfikujte ich vždy pri striedaní zamestnancov.
- ✓ Často vetrajte.
- ✓ Pri vstupe do priestorov firmy merajte všetkým teplotu.
Nevpúšťajte ľudí so zvýšenou telesnou teplotou.
- ✓ Ak je to iba trochu možné, pracujte z domu.
- ✓ Videokonferencie sú základnou formou stretávania.
- ✓ Odložte väčšie stretnutia.
- ✓ Nevyhnutné schôdze absolvujte vonku na vzduchu, nie v uzavretých miestnostiach.
- ✓ Zvážte pracovné cesty.
- ✓ Kolegovia s prejavmi ochorenia musia zostať doma a byť okamžite izolovaní.
- ✓ Zamestnanci, ktorí boli v kontakte s chorým, musia zostať doma.
- ✓ Neobedujte v spoločnej jedálni, ale pri svojom stole.
- ✓ Obmedzte manipuláciu s jedlom a jeho zdieľanie na pracovisku.
- ✓ Zvýšte úroveň hygieny a venujte pozornosť ochoreniam u zamestnancov, ktorí manipulujú s jedlom.
- ✓ Analyzujte, kedy je naraz na jednom mieste príliš veľa ľudí a zabráňte tomu presunom aktivít a zmenami v plánovacích kalendároch.



Všeobecné opatrenia vydané Úradom verejného zdravotníctva

- ✓ Noste ochranné rúško.
- ✓ Nedotýkajte sa tváre (očí, úst, nosa) neumytými rukami.
- ✓ Umývajte si ruky mydlom a vodou najmenej 20 sekúnd.
Ak nemáte mydlo a vodu, použite dezinfekčný prostriedok na báze aspoň 60 % alkoholu.
- ✓ Keď kašlete a kýchate, zakrývajte si nos a ústa vreckovkou, ktorú potom zahodíte.
Ak nemáte vreckovku, použite vnútornú stranu ohnutého lakťa.
- ✓ Vyhýbajte sa blízkemu kontaktu s ľuďmi, ktorí majú príznaky nádchy alebo chrípky, kašľú alebo kýchajú.
- ✓ Dezinfikujte povrchy v domácnosti, mobily, tablety či povrchy, ktorých sa dotýka viacero ľudí (kľučky, vypínače, tlačidlá vo výtahoch,..).
- ✓ Nosenie ochranného rúška je povinné všade mimo domácnosti a odporúča sa vždy, keď ste v kontakte s ľuďmi, od ktorých by ste sa potenciálne mohli nakaziť, alebo ktorých by ste vy potenciálne mohli nakaziť. Inkubačná doba, teda čas od nakazenia koronavírusom do prepuknutia ochorenia COVID-19 je 2 až 14 dní. Aj keď sa v tomto období príznaky neprejavujú, nakazená osoba môže infekciu šíriť.
V tejto fáze pandémie urobíte najlepšie, ak budete seba a svoje okolie chrániť tak, ako keby ste infekciu mali.