**Bycie zdrowym w pracy:** Informacje dla pracowników

**Informacje te mają na celu zapobieganie rozprzestrzenianiu się koronawirusa (Covid-19) w miejscu pracy.**

**Wirus łatwo rozprzestrzenia się między ludźmi na dwa główne sposoby:**

1. Bliski kontakt z osobami zakażonymi (które mogą nie wykazywać objawów)

2. Przez dotykanie zanieczyszczonej powierzchni, a następnie dotykanie oczu, nosa lub ust

**To może się zdarzyć:**

* Kiedy przechodzisz od jednego zajęcia do drugiego
* Lub podróżujesz między domem a pracą

**Więcej kontaktów oznacza większe ryzyko: należy zachować szczególną ostrożność:**

* Jeśli dzielisz swoją przestrzeń życiową
* Lub korzystasz ze wspólnej opieki nad dziećmi

**Co mogę zrobić, aby chronić siebie i innych?**

* Chodzić pieszo lub jeździć do pracy rowerem, jeśli to możliwe.
* Starać się nie podróżować z ludźmi, z którymi nie mieszkasz.
* W przypadku korzystania z transportu publicznego lub współużytkowania samochodu należy zawsze nosić maseczkę i w miarę możliwości mieć otwarte okna zapewniające wentylację.
* Zawsze należy umyć ręce po przybyciu do pracy lub jej zakończeniu oraz po powrocie do domu.
* Myj ręce / używaj środka dezynfekującego często w ciągu dnia, zwłaszcza przed jedzeniem, po dotknięciu wspólnych powierzchni lub po skorzystaniu z toalety.
* Jeśli podczas pracy używasz sprzętu ochronnego, takiego jak: rękawice, maski na twarz, fartuchy itp., upewnij się, że wiesz, jak go założyć i zdjąć bezpiecznie.
* Zachowuj dystans od kolegów z pracy, również w czasie przerw i w czasie przyjazdu / wyjazdu z pracy.
* Zmieniaj ubranie robocze przed wyjściem z pracy lub natychmiast po powrocie do domu.
* Jeśli Ty lub ktoś, z kim mieszkasz ma objawy (wysoka temperatura, kaszel, utrata zmysłu smaku lub węchu), nie powinieneś iść do pracy.
* Jeśli powiedziano Ci, żebyś pozostał w izolacji i nie szedł do pracy, nie powinieneś iść do żadnej innej pracy.
* Nie należy dzielić się jedzeniem, napojami ani papierosami (w tym zapalniczkami), ponieważ mogą one przyczyniać się do rozprzestrzeniania się wirusa.
* Upewnij się, że kaszlesz i kichasz do chusteczki lub rękawa.

**NHS Test and Trace (System testów i śledzenia) to system, który pomaga powstrzymać rozprzestrzenianie się wirusa.**

Jeśli masz objawy, zalecamy jak najszybsze poddanie się testowi. Jeśli Ty lub ktoś w Twoim gospodarstwie domowym

ma objawy, powinieneś natychmiast poinformować swojego przełożonego lub pracodawcę.

**TESTOWANIE JEST BEZPŁATNE**

Testy są łatwe i szybkie. Badanie polega na pobraniu dwóch próbek wymazu (przy użyciu dużego wacika), jednej z nosa, a drugiej z tyłu gardła.

Aby dokonać rezerwacji testu, należy zadzwonić pod numer 119 lub zrobić to online na adres: [www.nhs.uk/coronavirus](http://www.nhs.uk/coronavirus)

Następnie można udać się do placówki, która wykonuje testy lub można otrzymać zestaw pocztą, aby zrobić test samemu w domu.

Zostań w domu (odizoluj się), jeśli Ty (lub ktoś w Twoim gospodarstwie domowym) ma objawy, czeka na wyniki badań, ma pozytywny wynik lub został poinformowany o tym przez NHS Test & Trace.

Jeśli powiedziano Ci, że nie możesz pracować w domu i jesteś na zasiłku, możesz ubiegać się o wypłatę 500 funtów. Porozmawiaj z przedstawicielem swojej rady dzielnicy/hrabstwa, aby złożyć wniosek.

**Twój pracodawca może skontaktować się z Tobą, jeśli byłeś w bliskim kontakcie z kimś, kto uzyskał pozytywny wynik testu w miejscu pracy. Ważne jest, abyś upewnił się, że Twój pracodawca posiada aktualne dane kontaktowe w razie potrzeby skontaktowania się.**

Aktualne porady i wskazówki dotyczące wizyty związanej z koronawirusem:[**https://www.gov.uk/coronavirus**](https://www.gov.uk/coronavirus)

Więcej informacji dla pracowników na stronie: [**https://www.acas.org.uk/working-safely-coronavirus**](https://www.acas.org.uk/working-safely-coronavirus)

Aby uzyskać przetłumaczone informacje na stronie internetowej Suffolk County Council (Rady Hrabstwa Suffolk), odwiedź: [**https://www.suffolk.gov.uk/about/web-accessibility/interpreting-and-translating-services/covid-19-information-in-other-languages/**](https://www.suffolk.gov.uk/about/web-accessibility/interpreting-and-translating-services/covid-19-information-in-other-languages/)