**Оставайтесь в благополучии на работе:** информация для работников

**Данная информация призвана помочь в предотвращении распространения коронавируса (Covid-19) на рабочем месте.**

**Данный вирус легко передается людям двумя путями:**

1.Близкий контакт с инфицированными людьми (которые могут не проявлять симптомы)

2. Касание зараженных поверхностей и затем касание ваших глаз, носа или рта

**Это может произойти:**

* когда вы перемещаетесь с одной работы на другую
* или едете из дома на работу и наоборот

**Больше контактов означает больше риска, соблюдайте особую осторожность:**

* если вы проживаете на одной территории
* или пользуетесь общественным детским садом.

**Что я могу делать, чтобы защитить себя и других?**

* При возможности добирайтесь до работы пешком или на велосипеде.
* Старайтесь не ездить вместе с людьми, с которыми вы не проживаете.
* Если вы используете общественный транспорт, или совместные поездки на автомобиле, всегда носите лицевую маску и, при возможности, держите окна открытыми для вентиляции.
* Всегда мойте руки по прибытии на работу или покидая работу, а также когда вы прибыли домой.
* Мойте руки / используйте дезинфицирующее средство часто в течение дня, особенно перед едой, после прикосновения к общественным поверхностям или использования туалета.
* Если на работе вы используете такие средства защиты, как перчатки, лицевые маски, фартуки и др., убедитесь, что вы знаете, как безопасно их надевать и снимать.
* Соблюдайте дистанцию от ваших коллег, включая время перерыва и время прибытия на работу / ухода с работы.
* Снимите вашу рабочую одежду и переоденьтесь перед уходом домой или незамедлительно после прибытия домой.
* Если у вас или у кого-либо из проживающих с вами есть симптомы (высокая температура, кашель, потеря чувства вкуса или обоняния), вам не следует ходить на работу.
* Если вам было сказано изолироваться от какой-либо работы, вы не должны ходить и на другие работы.
* Не делитесь едой, напитками и сигаретами (включая зажигалки), так как это может быть путем перенесения вируса.
* Убедитесь, что вы кашляете и чихаете в салфетку или ваш рукав.

**Программа NHS Test and Trace (Проверяй и отслеживай) это система, которая помогает остановить распространение вируса.**

Если у вас есть симптомы, сделайте тест как можно скорее. Если у вас или у кого-либо из проживающих с вами есть симптомы, вы должны незамедлительно сообщить об этом вашему руководителю или работодателю.

**ТЕСТИРОВАНИЕ БЕСПЛАТНОЕ**

Сделать тест – это легко и быстро. Тест включает в себя взятие двух образцов мазков (с помощью большой ватной палочки) – одного из носа, а другого из задней стенки горла.

Вы можете заказать тест, позвонив на 119 или онлайн на сайте [www.nhs.uk/coronavirus](http://www.nhs.uk/coronavirus)

Вы можете съездить в центр тестирования или получить набор для проведения теста в домашних условиях по почте.

Оставайтесь дома (самоизолируйтесь), если у вас (или у кого-либо из проживающих с вами) есть симптомы, ожидаете результата теста, определен положительный результат теста либо вы получили такое указание от работников программы NHS Test & Trace.

Если вам было сказано самоизолироваться, вы не можете работать из дома и вы на пособии, вы можете подать заявление на выплату вам 500 фунтов стерлингов. Поговорите с советом (council) вашего района/округа, чтобы подать заявку.

**Возможно, вашему работодателю понадобится связаться с вами, если вы были в близком контакте с кем-либо из работников, получивших положительный результат теста. Очень важно, чтобы у вашего работодателя были ваши актуальные контактные данные на случай, если им понадобится с вами связаться.**

Для получения актуальных советов и рекомендаций по коронавирусу, посетите [**https://www.gov.uk/coronavirus**](https://www.gov.uk/coronavirus)

Для более подробной информации для работников, посетите [**https://www.acas.org.uk/working-safely-coronavirus**](https://www.acas.org.uk/working-safely-coronavirus)

Для получения переведенной информации веб-сайта Совета графства Саффолка (Suffolk County Council) посетите [**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/)