**Kaip išlikti sveiku darbo vietoje:** Informacija darbuotojams

**Ši informacija yra padėti išvengti koronaviruso (Covid-19) plitimo darbo vietoje.**

**Virusas lengvai plinta tarp žmonių dviem pagrindiniais būdais:**

1. Glaudžiu ryšiu su užsikrėtusiais žmonėmis (kurie gali neturėti simptomų)

2. Liečiant užterštą paviršių ir tada liečiant akis, nosį ar burną

**Tai gali nutikti:**

* Kai pereinate iš vieno darbo į kitą
* Arba keliaujant iš namų į darbą

**Daugiau kontaktų reiškia didesnę riziką, imkitės papildomų atsargumo priemonių:**

* Jei dalinatės savo gyvenamąja erdve
* Arba naudokite bendrą vaikų priežiūrą

**Ką galiu padaryti, kad apsaugočiau save ir kitus?**

* Jei galite, į darbą eikite pėsčiomis arba važiuokite dviračiu.
* Stenkitės ne keliauti su žmonėmis, su kuriais negyvenate.
* Jei naudojate viešąjį transportą ar dalinatės automobiliu, visada dėvėkite veido dangą ir, jei įmanoma, atidarykite langus vėdinimui.
* Visada nusiplaukite rankas, kai atvykstate į darbą arba išeinate iš jo ir kai atvykstate į namus.
* Visą dieną plaukite rankas / naudokite dezinfekavimo priemonę, ypač prieš valgydami, palietę bendrų erdvių paviršius arba po tualeto naudojimo.
* Jei darbe naudojate apsaugines priemones, pvz., pirštines, veido kaukes, prijuostes ir t.t., Įsitikinkite, kad žinote, kaip jas saugiai užsidėti ir nusiimti.
* Išlaikykite atstumą nuo darbo kolegų, įskaitant pertraukos metu ir atvykstant / išvykstant iš darbo.
* Persivilkite darbo drabužius prieš išvykstant iš darbo arba iškarto grįžus į namus.
* Jei jūs ar kas nors, su kuriuo gyvenate, turi simptomų (aukšta temperatūra, kosulys, skonio ar uoslės praradimas), neikite į darbą.
* Jei jums buvo pasakyta izoliuotis nuo vieno darbo, neikite į kitą darbą.
* Nesidalinkite maistu, gėrimais ar cigaretėmis (įskaitant žiebtuvėlius), nes tai gali būti viruso plitimo būdai.
* Čiaudėkite ir kosėkite į servetėlę arba į savo rankovę.

**NHS Test and Trace yra sistema, kuri padeda sustabdyti viruso plitimą.**

Jei turite simptomų, kuo greičiau pasidarykite tyrimą. Jei jūs ar kas nors jūsų namų ūkyje

turi simptomų, iš karto praneškite apie tai savo vadovui arba darbdaviui.

**TYRIMAI YRA NEMOKAMI**

Tyrimai yra greiti ir paprasti Tyrimas apima du tepinėlių mėginius, paimtus (naudojant labai didelį medvilnės pagaliuką), vieną iš nosies ir vieną iš galugerklio.

Norėdami užsisakyti testą, skambinkite 119 arba internetu [www.nhs.uk/coronavirus](http://www.nhs.uk/coronavirus)

Tada galite važiuoti į tyrimų centrą arba gauti rinkinį paštu, kad tai padarytumėte patys namuose.

Likti namuose (savarankiškai izoliuokitės), jei jūs (ar kas nors jūsų namų ūkyje) turi simptomų, laukia tyrimo rezultatų, turi teigiamą rezultatą, arba jeigu NHS Test & Trace jums pasakė, kad reikia taip daryti.

Jei jums buvo pasakyta, kad reikia savarankiškai izoliuotis, negalite dirbti iš namų ir negaunate pašalpų, galite kreiptis dėl £500 išmokos. Pasitarkite su savo rajono / apskrities savivaldybe, kad pateiktumėte paraišką.

**Jūsų darbdavys gali susisiekti su jumis, jei buvo artimas ryšys su žmogumi, kuris dirba kartu ir gavo teigiamą tyrimo rezultatą. Svarbu, kad jūs įsitikintumėt, kad jūsų darbdavys turi jūsų naujausią kontaktinę informaciją, jei galėtų su jumis susisiekti.**

Dėl naujausių patarimų ir rekomendacijų dėl koronaviruso, apsilankykite [**https://www.gov.uk/coronavirus**](https://www.gov.uk/coronavirus)

Dėl papildomos informacijos darbuotojams apsilankykite [**https://www.acas.org.uk/working-safely-coronavirus**](https://www.acas.org.uk/working-safely-coronavirus)

Dėl išverstos informacijos apie Suffolk apskrities savivaldybės interneto svetainės apsilankykite [**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/)