**Protejarea sănătății la locul de muncă:** Informații pentru lucrători

**Aceste informații vă ajută să preveniți răspândirea coronavirusului (Covid-19) la locul de muncă.**

**Virusul se poate răspândi cu ușurință între persoane în două moduri principale:**

1. Contact apropiat cu persoana infectată (care s-ar putea să nu prezinte simptome)

2. Atingerea unei suprafețe contaminate urmată de atingerea ochilor, nasului sau gurii

**Aceste lucruri se pot întâmpla:**

* Când faceți naveta de la un loc de muncă la altul
* Sau când călătoriți între locuință și locul de muncă

**Mai multe contacte înseamnă riscuri mai mari, fiți mai precauți:**

* Dacă locuiți la comun
* Sau folosiți servicii de îngrijire a copiilor la comun

**Ce pot face pentru a mă proteja pe mine și pe alții?**

* Mergeți pe jos sau cu bicicleta la locul de muncă, dacă se poate.
* Încercați să nu călătoriți cu persoanele cu care nu locuiți.
* Dacă folosiți transportul public sau împărțirea mașinii, purtați întotdeauna o mască facială și, dacă se poate, deschideți ferestrele pentru ventilație.
* Spălați-vă mereu pe mâini când sosiți sau plecați de la locul de muncă și când sosiți acasă.
* Spălați-vă pe mâini / folosiți dezinfectant frecvent pe parcursul zilei, în special înainte de masă, după ce atingeți suprafețele comune sau după ce folosiți toaleta.
* Dacă folosiți echipament de protecție la locul de muncă, cum ar fi mănuși, măști faciale, șorțuri, etc, asigurați-vă că știți cum să le puneți și să le scoateți într-un mod sigur.
* Păstrați distanța față de colegii de muncă, inclusiv în pauze și când sosiți / plecați de la locul de muncă.
* Schimbați-vă de hainele de lucru înainte de a pleca de la locul de muncă sau imediat după ce reveniți acasă.
* Dacă dvs. sau orice altă persoană cu care locuiți prezintă simptomele (temperatură ridicată, tuse, pierderea simțului gustului sau mirosului), nu trebuie să mergeți la locul de muncă.
* Dacă vi s-a spus să vă izolați de la un loc de muncă, nu trebuie să mergeți la un alt loc de muncă.
* Nu împărțiți mâncarea, băuturile sau țigările (inclusiv brichetele), deoarece acestea pot răspândi virusul.
* Tușiți și strănutați doar într-un șervețel sau în mânecă.

**NHS Test and Trace (Centrul pentru testare și urmărire NHS) este sistemul creat pentru a ajuta la oprirea răspândirii virusului.**

Dacă aveți simptomele, testați-vă cât mai curând posibil. Dacă dvs. sau orice altă persoană din gospodăria dvs.

prezintă simptome, anunțați-vă imediat managerul sau angajatorul.

**TESTAREA ESTE GRATUITĂ**

Testele sunt ușoare și rapide. Testul se face prin preluarea a două probe cu bețișoare cu tampon (folosind un mare tampon de vată), o probă din nas și alta din fundul gâtului.

Pentru a vă programa pentru un test, sunați la 119 sau accesați online la [www.nhs.uk/coronavirus](http://www.nhs.uk/coronavirus)

Apoi mergeți cu mașina la un centru de testare sau obțineți un kit prin poștă pentru a vă testa singur acasă.

Stați acasă (auto-izolare) dacă dvs. (sau oricine din gospodăria dvs.) prezintă simptome, așteptați rezultatele testului, aveți un rezultat pozitiv sau dacă vi s-a cerut acest lucru de către NHS Test & Trace.

Dacă vi s-a cerut să vă auto-izolați și nu puteți lucra de acasă și beneficiați de ajutoare sociale, puteți solicita să fiți plătit/ă cu 500 £. Discutați cu consiliul districtului/comitatului pentru a face o cerere.

**Angajatorul dvs. s-ar putea să vă contacteze dacă ați avut contact apropiat cu o persoană de la locul de muncă care a fost testată pozitiv. Este important să vă asigurați că angajatorul dvs. are datele dvs. de contact la zi în cazul în care trebuie să vă contacteze.**

Pentru sfaturi și recomandări la zi despre Coronavirus vizitați [**https://www.gov.uk/coronavirus**](https://www.gov.uk/coronavirus)

Pentru mai multe informații pentru angajați, vizitați [**https://www.acas.org.uk/working-safely-coronavirus**](https://www.acas.org.uk/working-safely-coronavirus)

Pentru informații traduse pe site-ul web al Suffolk County Council (Consiliul comitatului Suffolk), vizitați [**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/)