

Załącznik nr 6
Dodatkowe zasady bezpiecznej pracy dla pracowników PRz

1) Zachowaj bezpieczną odległość między innymi ludźmi – co najmniej od 1 do 4 metrów odległości

- Bezpieczna odległość pomiędzy stanowiskami pracy w pokoju to 1,5 m. W przypadku, gdy nie ma możliwości przystosowania pomieszczenia w taki sposób, należy wprowadzić pracę zdalną naprzemienną lub zmianowość na stanowisku pracy za zgodą Kanclerza/ Dziekana/ Kierownika jednostki lub zapewnić pracownikowi maseczkę ochronną.
- Wskazane jest aby kierownicy jednostek, w trosce o zdrowie osób o zmniejszonej odporności ze względu na wiek i choroby współistniejące oraz kobiet ciężarnych, rozważyli pracę w trybie zdalnym.
- W przypadku poruszania się pracowników po powierzchniach ogólnodostępnych w obiektach i terenie Uczelni, stosowanie maseczek ochronnych nie jest obowiązkowe przy zachowaniu bezpiecznej odległości 1,5 m. Jeżeli odległość ta nie może być zachowana, należy stosować maseczkę ochronną.
- Osoby z zewnątrz zobowiązane są do stosowania rękawiczek ochronnych i maseczek ochronnych.
- Na stanowiskach związanych z częstą obsługą osób z zewnątrz, należy stosować maseczkę ochronną i przegrodę ochronną ze szkła akrylowego lub pleksi.
- Zaleca się organizację pracy minimalizującą kontakty osobiste w codziennej pracy.

2) Unikaj dotykania oczu, nosa i ust – jeśli zanieczyszczonymi rękami dotkniesz tych części ciała, możesz przenieść wirusa na siebie.

3) Gdy kichasz lub kaszlesz, zakrywaj usta lub nos zgiętym łokciem albo chusteczką, którą natychmiast musisz wyrzucić do zamkniętego kosza.

4) Witaj się na odległość, nie podawaj ręki – zasady savoir-vivre'u w dobie koronawirusa dopuszczają taką formę.

5) Używając rękawiczek ochronnych - przy ich zdejmowaniu, nie dotykaj dłonią zewnętrzną ich części.

- Na stanowiskach związanych z częstą obsługą osób z zewnątrz, należy stosować rękawiczki ochronne.
- Osoby z zewnątrz zobowiązane są do stosowania rękawiczek ochronnych i maseczek ochronnych.

6) Stosuj mydło, płyny i żele do dezynfekcji dłoni – ręce myj mydłem i wodą przez co najmniej 30 s albo środkiem zawierającym minimum 60% alkoholu.

- Indywidualne żele do dezynfekcji dostępne są dla wszystkich pracowników na portierniach budynków.
- Należy pamiętać o dokładnym myciu rąk przed i po każdym posiłku oraz po skorzystaniu z toalety.
- Zwiększona intensywność i częstotliwość procesów dezynfekcji i kontaktu skóry z dezynfektantem może powodować wysuszenie się naskórka, zatem dla ochrony skóry należy również stosować kremy nawilżające do rąk.

7) Pamiętaj o zachowaniu czystości miejsca pracy – rutynowo czyść wszystkie często dotykane powierzchnie w miejscu pracy, tj. stacje robocze, blaty i klamki, telefony, smartfony, klawiatury, myszkę komputerową, podłokietniki krzeseł.

- Każdy pracownik powinien zadbać o dezynfekcję swojego miejsca pracy za pomocą ogólnodostępnych środków do dezynfekcji powierzchni dostępnych na portierniach budynków. Dezynfekcja dotyczy blatów, klawiatur ale także kabin samochodów oraz użytkowanych przez wiele osób narzędzi i urządzeń, sprzętu biurowego, itp.
- Nie udostępniać do ogólnego użytku osobom z zewnątrz długopisów oraz innych materiałów biurowych.
- W trakcie przygotowywania posiłków niedopuszczalne jest używanie tego samego noża, ściereczki czy kubka przez więcej niż jedną osobę.

8) Jeśli to możliwe, zrezygnuj z transportu publicznego – unikaj miejsc publicznych, przemieszczaj się, o ile to możliwe, własnym środkiem transportu.

9) Jeżeli nie ma takiej konieczności, pozostań w domu i zrezygnuj ze spotkań towarzyskich i, jeśli to możliwe, ze służbowych.

10) Nie lekceważ pierwszych objawów – natychmiast powiadom telefonicznie o tym stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się do oddziału obserwacyjno-zakaźnego.

- Każdy, kto ma nawet łagodny kaszel lub niską gorączkę, powinien pozostać w domu (np. pracować zdalnie).
- Szczegółowe zasady postępowania znajdują się w załączniku nr 12 – „Procedura postępowania w sytuacji stwierdzenia / uzyskania informacji, o zakażeniu koronawirusem członka społeczności akademickiej”.

11) Korzystaj z konsultacji z psychologiem

W przypadku doświadczania różnych reakcji emocjonalnych związanych z sytuacją epidemiologiczną i potrzeby pomocy w zakresie zdrowia psychicznego można skorzystać z nieodpłatnych konsultacji psychologicznych dla studentów, doktorantów i pracowników Politechniki Rzeszowskiej. Psycholog dostępny jest pod numerem telefonu:

17 743 24 76 lub **501 050 976**, w godzinach:

- poniedziałek w godzinach od 13:00 do 17:00,
- wtorek w godzinach od 13:00 do 17:00.

Z uwagi na aktualną sytuację epidemiologiczną w kraju konsultacje odbywają się wyłącznie telefonicznie.