

## Zasady i dobre praktyki zachowania w lokalu do konsultacji w związku z sytuacją epidemiczną

**Zmierz temperaturę, jeżeli wybierasz się do lokalu na konsultację!**

**Upewnij się co do swojego dobrego samopoczucia!**

**Wchodząc do budynku skorzystaj z możliwości zdezynfekowania rąk!**

**Pamiętaj, że możesz uczestniczyć w konsultacjach zdalnie poprzez wypełnienie formularza na stronie!**

### Sposób oznaczenia budynku

Informacja o trwających konsultacjach i ich miejscu wywieszona na parterze budynku i widoczna po wejściu do budynku.

### Obsługa interesantów

Obsługę interesantów zapewniają pracownicy biura tzn.

- wskazują miejsce (biurko) wraz z pisemną informacją o zasadach i dobrych praktykach zachowania w lokalu
- udostępniają ankietę do zgłoszenia uwag oraz dokument Prognozy i Programu

### Zasady podstawowe

#### I. Częste mycie rąk

Pamiętajmy o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekowaniu ich płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60%). Częste mycie rąk zmniejsza ryzyko zakażenia.

***W budynku, gdzie jest lokal do konsultacji: środki zapewnia administracja budynku, dozowniki są dostępne przy wejściu do budynku oraz w łazienkach.***

#### II. Unikanie uścisków i podawania dłoni

W ciągu dnia dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Powstrzymuj się od uścisków i podawania dłoni na powitanie.

#### III. Unikanie dotykania oczu, nosa i ust

Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, może spowodować przeniesienie wirusa z powierzchni na siebie.

#### IV. Stosowanie zasady ochrony podczas kichania i kaszlu

Podczas kaszlu i kichania pamiętaj o zakrywaniu usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką, jak najszybszym wyrzuceniu chusteczki do kosza i umyciu rąk używając mydła i wody lub zdezynfekowania ich środkiem dezynfekującym.

#### V. Zachowanie bezpiecznej odległości od rozmówcy

Pamiętaj o zachowaniu co najmniej 2 metrów odległości od osoby, z którą rozmawiasz twarzą w twarz. Z windy najlepiej korzystać pojedynczo. Jeżeli możesz wybieraj schody, łatwiej jest zachować bezpieczną odległość.

#### VI. Zakładanie maseczki ochronnej na twarz, kiedy wychodzi się do lokalu do konsultacji

Pamiętaj, aby chronić siebie i innych. Wychodząc do lokalu do konsultacji pamiętaj o założeniu maseczki na twarz zgodnie z ogólnymi, obowiązującymi zaleceniami. Jeżeli nie masz przeciwwskazań lub nie czujesz się niekomfortowo wskazane jest nosić maseczkę na twarzy także podczas pobytu w biurze.

### Zasady pobytu w lokalu do konsultacji

**Biurka** - stosowanie dezynfekcji w ciągu dnia po każdej wizycie

**Spożywanie posiłków** – nie wskazane jest spożywanie posiłków w trakcie pobytu w lokalu.

**Zachowanie bezpiecznej odległości** - wskazane jest, aby przy 1 biurku przebywała tylko 1 osoba. Jeżeli jesteś osobą oczekującą spróbuj przyjść za chwilę, kiedy poprzednia osoba zwolni biurko. Ewentualnie można ustawić się w kolejce pamiętając o zachowaniu bezpiecznej odległości 2 metrów.