

Ajánlások egészségünk megőrzése érdekében

Különösen fontos az általános óvintézkedések valamint a kontaktuscsoökkentés szabályainak betartása az infekció elkerülése érdekében, így tehát:

1. Lehető legkevesebb emberrel kerüljön fizikai kapcsolatba!
 - hozzátartozókkal, barátokkal, ismerősökkel telefonon, emailen, interneten tartsa a kapcsolatot
 - lehető legritkábban menjen boltba, közösségbe
2. Munkahelyére, otthonába érkezve a napot kézmosással kezdje. Végezzen rendszeres kézmosást szappannal és vízzel, legalább 20 másodpercig!
3. Szellőztessenek gyakran! (munkahelyen és otthon egyaránt)
4. Ha rendelkezik szájmascskkal, az ÖN és MÁSOK egészsége végett ne féljen használni!
5. Vásárlásainál bankkártyát, egyéb digitális eszközt használjon! (értékhatar alatt a PIN kód beütése sem kötelező)
6. Kerülje a közeli kontaktusokat, amennyire ez lehetséges (kézfogás és egyéb üdvözlési formák, ölelés stb.)!
7. Kerülje a tömeget, munkába járása és a feltétlen fontos teendőin (bevásárláson) kívül **MARADJON OTTHON !**
8. Kerülje az érintkezést olyan betegekkel, aki köhög, tüsszög, lázas - legyen bármilyen okból a betegsége (influenza, bakteriális fertőzés, egyéb)!
9. Szabad levegőn séta javasolt, de fontos, hogy ez ne csoportosan történjen.
10. A kollégákkal való munkavégzését, koordinálását, ha teheti megfelelő távolságból tegye. Csoportos egy légtérben lévő munkavégzést minimálisra csökkentse.
11. Lehetséges mértékben kerülje a nyilvános helyeken a nagy tapintású felületek érintését (felvonógombok, ajtófogantyúk, kapaszkodók)! Amennyiben megérintette ezeket, mielőbb mosson kezet!
12. Otthonában tisztítsa a gyakran megérintett felületeket rutinszerűen (például: asztalok, ajtógombok, világítókapcsolók, fogantyúk, íróasztalok, WC-k, csapok, mosogatók és mobiltelefonok, TV távirányító stb.)!
13. Kerülje a felesleges utazásokat és maradjon otthon önmaga, szerettei és mások érdekében és buzdítson másokat is erre!
14. Ha közvetlen környezetében COVID-19 vírusos megbetegedés lép fel, kövesse és tartsa be a hatóság előírásait és digitális formában jelezze azt közvetlen főnökének!
15. Győződjön meg róla, hogy otthonába rendelkezésre állnak-e vény nélkül is kapható gyógyszerek, amelyek segíthetik a vírus átvészélését (fájdalomcsillapítók, lázcsillapítók). Amennyiben nem, keresse fel a legközelebbi gyógyszertárát!

MINDEZT EZT ÖNNEK ÉS CSALÁDTAGJÁNAK IS JAVASOLJUK, HOGY BIZTOSAN SZÁMÍTHASSUNK A 2020/2021 TANÉVBEN IS ÖNRE !

Zalaegerszeg, 2020. március 25.

Vizlendvai László s.k.
főigazgató
ZSZC

Szabó Károly s.k.
kancellár
ZSZC

Operatív
munkacsoport

