

**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.