

IGIENA

LA LOCUL DE MUNCĂ

Vă rugăm să urmați aceste îndrumări simple de igienă pentru a evita răspândirea germenilor și a virusurilor la locul de muncă:



Evită contactul apropiat.

Evită contactul cu persoane bolnave. Dacă tu ești cel bolnav, stai departe de ceilalți pentru a-i proteja.

Mergi la medic!



Acoperă-ți gura și nasul.

Când strănuți sau tusești, acoperă-ți gura și nasul cu un **servetel** sau cu **interiorul antebrăzului**.

Nu-ți folosi mâinile! Previ astfel răspândirea germenilor pe orice ai atinge.



Păstrează-ți mâinile curate.

Spălatul des pe mâini te va proteja de microbi. Dacă apa și săpunul nu sunt disponibile, freacă-ți mâinile cu o soluție pe bază de alcool.



Evită să-ți atingi ochii, gura sau nasul.

Te contaminezi și tu dacă atingi ceva contaminat apoi îți atingi ochii, gura sau nasul.