

## **ZASADY BEZPIECZEŃSTWA DLA PRACOWNIKÓW I DOKTORANTÓW UMG W ZWIĄZKU Z COVID-19**

1. Jeśli występują u Ciebie objawy infekcji dróg oddechowych, zwłaszcza kaszlu, duszności, gorączki, czy pojawiła się utrata węchu i smaku – pozostań w domu i skontaktuj się z lekarzem POZ.
2. Jeśli jesteś (lub osoby, z którymi zamieszkujesz) na kwarantannie lub w izolacji w warunkach domowych - pozostań w domu i poinformuj odpowiednie jednostki w UMG.

### **Podczas pobytu na terenie UMG**

1. Po wejściu do budynku należy zdezynfekować dłonie.
2. Zakrywamy usta i nos w przestrzeniach wspólnych, a także na stanowiskach pracy jeśli mamy kontakt z osobami z zewnątrz.
3. W budynku nie można tworzyć skupisk ludzkich.
4. W pomieszczeniach pracy zachowujemy min 1,5-metrowy odstęp między stanowiskami.
5. W sprawach organizacyjnych i administracyjnych zaleca się w pierwszej kolejności kontakt telefoniczny lub mailowy (Osobistą komunikację wewnętrzną należy ograniczyć do niezbędnego minimum).
6. W miarę możliwości, jak najczęściej, wietrzymy pomieszczenia pracy (zalecane wietrzenie co godzinę).
7. Rekomendujemy korzystanie z transportu indywidualnego (rower, pieszo, samochód prywatny).
8. Za właściwą organizację pracy pracowników, doktorantów i studentów na wydziale odpowiada dziekan lub kierownik jednostki organizacyjnej.

**Uwaga:** niezależnie od powyższych zasad należy pamiętać, że regularne mycie rąk przez 30 sekund mydłem to podstawowa i skuteczna metoda zabezpieczająca przed wirusem Sarc-CoV-2.

### **Podczas pracy zdalnej**

Najważniejsze kwestie, na jakie należy zwrócić uwagę to:

- ustawienie biurka oraz krzesła zgodnie z zasadami ergonomii,
- drożność ciągów komunikacyjnych - kable, dywany i wykładziny nie powinny odstawać, aby nie przeszkadzać w poruszaniu się po miejscu pracy zdalnej,
- oddzielenie miejsca spożywania posiłków od miejsca pracy,
- regularne przerwy po każdej godzinie przepracowanej przed komputerem.

