



- Viselés közben ne érintse meg a maszkot a kezével.
- Huzamosabb használat után, vagy ha a maszk átnedvesedik, dobja el azt.
- A maszkokat nem szabad sem közös használatú, sem szennyezett felületekre helyezni.
- Amennyiben a maszkot leveszi, tegye tiszta helyre, óvja a szennyeződésektől.
- A maszk levételekor ne érjen a szűrő-felülethez.
- A maszkot kommunális hulladékgyűjtő edénybe dobja.
- Mossa meg kezét alaposan a maszk levétele után.

## Tünetek

- Leggyakoribb tünetek: láz, száraz köhögés (különös tekintettel: egy óránál tovább tartó súlyos köhögés, három vagy több köhögéssorozat 24 órán belül, súlyosbodó köhögés).
- További tünetek: légzészavar, izom- és ízületi fájdalom, torokfájás és fejfájás.

A koronavírus-fertőzés után a tünetek 1–14 napon belül jelentkezhetnek, jellemzően 5–6 nap után. A fertőzött személyek azonban tünetmentesek is lehetnek, miközben más embereket is megfertőzhetnek.

## Viselkedés feltételezett betegség esetén

Mit tehet a munkavállaló, ha saját magán vagy vele egy háztartásban élők tüneteket észlel?

- Ne jöjjön dolgozni
- Kövesse a kormány által előírt instrukciókat
- Lépjen kapcsolatba felettesével, tájékoztassa munkahelyi vezetőjét
- Keresse háziorvosát telefonon

## Sportoljon, erősítse immunrendszerét, és tegyen a jó közérzetéért

- Töltse időt a szabadban, és sportoljon (otthon vagy a szabad levegőn a kormányrendeletet betartva).
- Étkezzon egészségesen – különösen, ha fizikailag kevésbé aktív, mint általában.
- Ápolja kapcsolatait telefonon vagy egyéb közösségi csatornákon.



**SCHAEFFLER**

## Munkavégzés a globális világjárvány idején

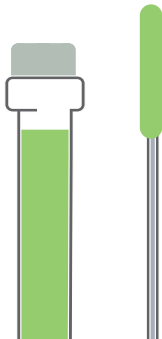
A legfontosabb információk és intézkedések munkavállalóink védelme érdekében



## SARS-COV-2/Koronavírus

Az új koronavírus (SARS-CoV-2) emberről emberre terjed, elsősorban a nyálkahártyán (száj, orr) keresztül cseppfertőzés útján kerül a szervezetbe, és a COVID-19 elnevezésű betegséget okozza. Nincs bizonyíték, hogy tárgyról – például termékek, postai küldemények, bőröndök, szerszámok, számítógépek, játékok, ruhák, cipők, vagy szennyezett élelmiszerek – az emberre kerülve tovább fertőz a vírus, de a tudományos elemzések még nem zárultak le.

Jelenleg se oltás, se gyógymód nincs a vírus ellen. A fertőzés súlyos betegséghez vezethet, különösen veszélyes a krónikus keringési és légúti betegségben szenvedők, az idősek, a gyenge immunrendszerrel rendelkezők és egyéb súlyos egészségügyi problémákkal küzdők számára.



## Szájmaszk viselése – helyi felmérés és szabályok szerint

**Szájmaszkot a következő kritériumok alapján kell viselni a munkahelyeken:**

- Munkahelyek, amelyek távolsága kevesebb, mint 1,5 m.
- Egymással szemben, egymás mellett vagy egymás mögött kevesebb, mint 1,5 m távolságra elhelyezkedő munkahelyek.
- Irodában, ha a minimális 1,5 m távolságot nem lehet biztosítani.
- Az orvosi rendelőbe érkező munkavállalók részére kötelező a szájmaszk viselése a rendelőben a teljes vizsgálat alatt, a váróban, és a folyosón történő várakozás közben.
- Vállalati buszokon kötelező a szájmaszk viselése.

**A szájmaszk helyes használata:**

- Mossa meg kezét szappanos vízzel mielőtt felteszi a maszkot.
- Fedje be a száját és az orrát a maszkkal, a maszk illeszkedjen megfelelően, ne maradjon rés a maszk és az arca között.

## Személyes érintkezés kerülése

- Tartson min. 1,5 méteres távolságot mindenkitől a munkavégzés során és munkaidőn kívül is. A Schaefflernél ez érvényes az irodákra, étkező-pihenő helyiségekre és egyéb közösségi helyiségekre.
- Mellőzze a kézfogást üdvözléskor, kerülje a fizikai kontaktust.
- Kerülje a személyes értekezleteket, találkozókat, összejöveteleket.
- Törölje a felesleges utazásokat (akár magán, akár üzleti út).
- Ha lehetséges, vigyen magával ételt munkahelyére, és ne ott vásárolja meg azt.
- A kávézóban, büfében tartsa be az étkezési rendet, időkorlátot.
- Kerülje a tömegközlekedés használatát. Ha ez nem lehetséges, tartson távolságot: hagyjon helyet a buszon vagy vonaton az ülések között, és viseljen szájmaszkot.
- Vállalati buszjáraton kötelező a szájmaszk viselése.



- Dohányzási szünetben is tartson megfelelő távolságot kollégáitól. Dohányzás előtt mosson kezet.
- Kerülje el, minimalizálja az érintkezést a műszakváltások során.
- Szabadidejében is tartsa be a szabályokat.



## Higiéniiai intézkedések

**Mosson kezet gyakran és alaposan:**

- Tartsa kezét folyó víz alá.
- Szappannal dörzsölje be kezét mindkét oldalról, az ujjait, a kézfejét.
- Öblítse le kezét folyó víz alatt.
- Szárítsa meg kezét, vagy törölje meg száraz, tiszta törülközővel, törölközővel.
- Ne érintse meg a szemét, az orrát, a száját.
- Köhögését, tüsszentését takarja.
  - Köhögéskor vagy tüsszentéskor takarja el a száját zsebkendővel / kendővel, vagy köhögjön, tüsszentsen a könyökhajlatába.
- Szellőztesse a helyiségeket gyakran.
- Tisztítsa, fertőtlenítsen személyes tárgyait (kulcstartó, pénztárca, mobil- és okoseszközök), irodai asztalát, billentyűzetét megfelelő tisztítószerrel.
- Használhat kézfertőtlenítőt is.

