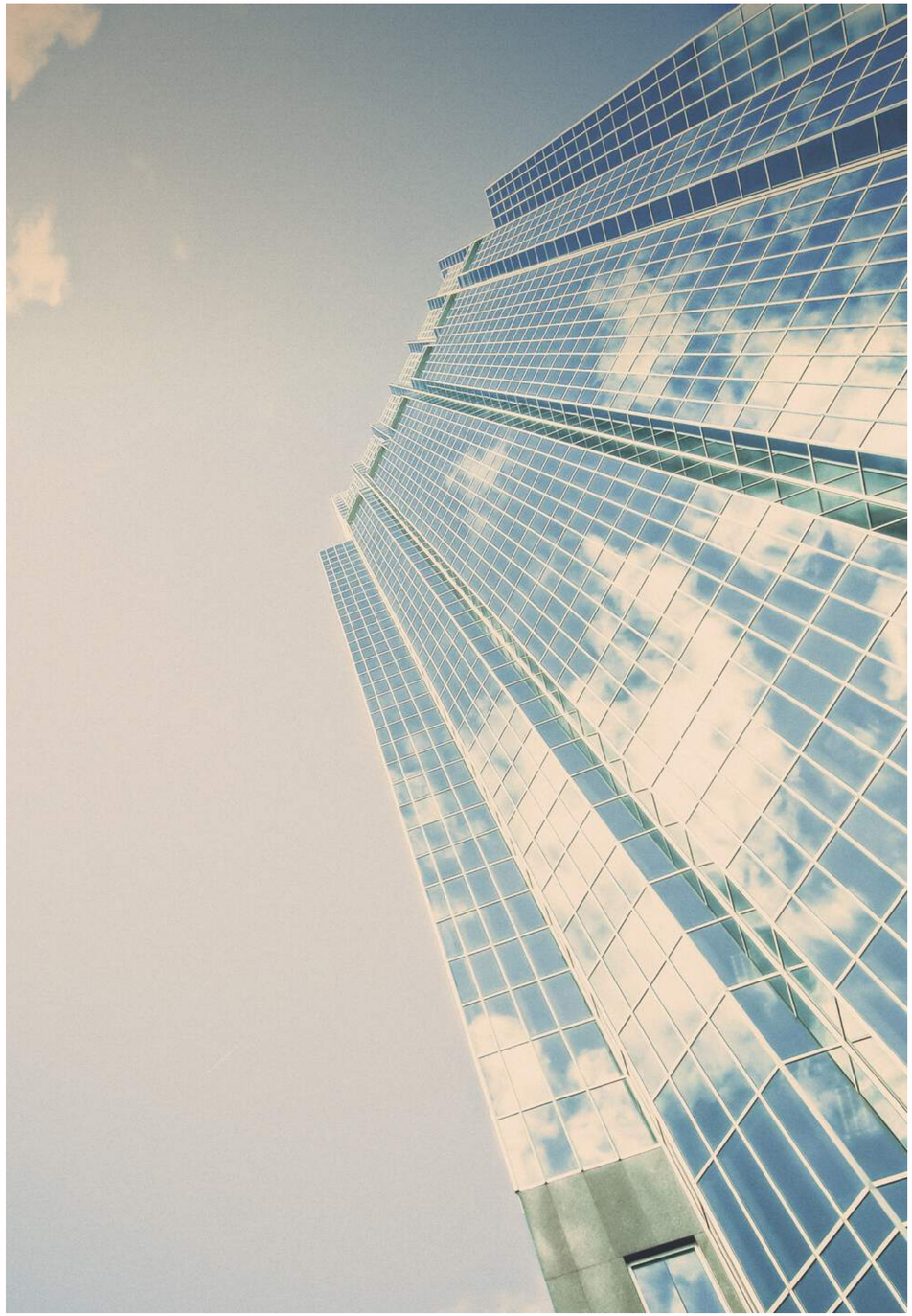
SPOŁECZNO - PSYCHOLOGICZNY ASPEKT KORONAWIRUSA

PORADNIK DLA FIRM -
JAK PRZETRWAĆ PANDEMIĘ?



KWIECIEŃ 2020r. WYDANIE II

SELA Centrum BHP i PPOŻ.
www.selabhp.pl

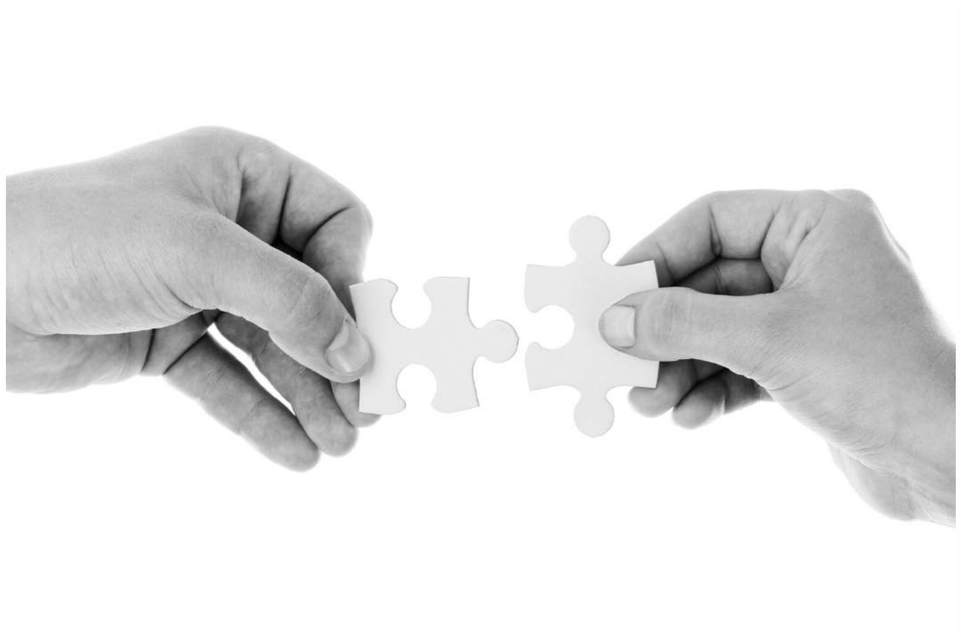
SPIS TREŚCI

TEMATYKA PORADNIKA

- psychologiczny aspekt odosobnienia – kwarantanna – str. 04
- jak poradzić sobie ze stresem i opanować strach? – str. 05-06
- zjawisko globalnej paniki – str. 07
- odpowiedzialność społeczna – str. 08
- przykłady organizacji i grup samopomocowych – str. 09
- firmy CSR-owo wykorzystują walkę z koronawirusem – str. 10-11
- bądź silniejszy – przygotuj się – str. 12
- i co dalej? krajobraz po epidemii... – str. 13
- wsparcie SELA BHP – str. 14
- szablony i materiały pomocnicze do wykorzystania – str. 15-22
- w razie pytań skontaktuj się z nami – str. 23-24

Centrum BHP i PPOŻ.
SELA
www.selabhp.pl

Tylko tak jesteśmy w stanie to przetrwać...



03

MOTTO NA DZIŚ:

Konkurują ludzie **MALI**
Współpracują **DUZI**
Pomagają **WIELCY**

A Ty jaki jesteś?

SPOŁECZNE KONSEKWENCJE KORONAWIRUSA

PSYCHOLOGICZNY ASPEKT ODOSOBNIENIA - KWARANTANNA

”Badania psychologiczne prowadzone nad zagadnieniem kwarantanny pokazują, że sytuacja ta ma znaczące i negatywne konsekwencje dla naszej psychiki: strach, gniew i natrętne myśli - pisze prof. Atle Dyregrov, profesor psychologii i badacz, pracownik Centrum Psychologii Kryzysowej. ”Czynnikami stresowymi w tej sytuacji są nuda, dezinformacja, problemy z dostępem do artykułów gospodarstwa domowego, straty finansowe i poczucie piętna." Jak się odnaleźć w takim świecie?

SELA Centrum BHP i PPOŻ. www.selabhp.pl

05

Jak poradzić sobie z psychologicznym stresem izolacji?

- ### WYKAŻ SIĘ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ

  Musisz zrozumieć, na czym polega sens kwarantanny: to nie kara, ale coś, co robisz dla innych i siebie samego. Pomagasz im zmniejszyć możliwość zachorowania. Wykazujesz zbiorową odpowiedzialność społeczną poprzez swoje działania.

- ### OGRANICZ PRZYPŁYW NEGATYWNYCH INFORMACJI

  Zbytnie spędzanie czasu na oglądaniu lub czytaniu wiadomości wpływa na nas negatywnie. Jeśli będziesz chronić się przed ciągłym sprawdzaniem mediów pod kątem wiadomości o wirusie, łatwiej ci będzie zachować spokój.

- ### BĄDŹ AKTYWNY, PLANUJ

  Procedury są tym, co w tych trudnych czasach pozwala zachować higienę psychiczną i nie popaść w apatię. Taki sposób funkcjonowania daje nam stabilność i poczucie bezpieczeństwa. Ćwiczenia fizyczne, higiena osobista, posiłki w regularnych porach i inne regularne czynności przyczyniają się do porządku i struktury w nowej i niejasnej sytuacji.

- ### KONTAKTY SPOŁECZNE

  Media społecznościowe pozwalają nam zachować kontakt z otoczeniem. Pozostań w kontakcie z ludźmi! Upewnij się, że jest to stały punkt w twoim codziennym harmonogramie.

STRACH - JAK SOBIE Z NIM RADZIĆ?

W ostatnich latach żyjemy w tzw. "kulturze strachu". Panuje przekonanie, że strach bywa narzędziem do zarządzania społeczeństwem, wykorzystywanym przez polityków, media, biznes. Gdy ludzie się boją, są skłonni robić różne rzeczy. Ale strach jest tak naprawdę czymś naturalnym, z czym umiemy sobie racjonalnie radzić, a wszystko zależy od dawki. Mała dawka trzyma nas w pogotowiu, przy życiu, duża dawka strachu - paraliżuje. Kluczowe jest, jak będziemy myśleć: "pewnie stanie się coś złego" czy "pewnie stanie się coś złego, ale mogę z tym coś zrobić".

Kultura strachu jest oparta na przekonaniu, że ktoś na naszym strachu zyska. Natomiast, jeżeli akcent pada na odpowiedzialność, poczucie sprawstwa, bycie dobrym obywatelem, który myśli nie tylko o sobie, ale o wspólnocie, wtedy ma to jakiś głębszy sens i ten strach jest czymś, co można po prostu przeżyć, pokonać. Pamiętajmy zatem, że to sytuacja przejściowa. Jeśli będziemy zachowywać się zgodnie z zaleceniami, to szybciej wszystko wróci do normy. Wszystko zależy od nas.

Centrum BHP i PPOŻ.
SELA
www.selabhp.pl

ZJAWISKO GLOBALNEJ PANIKI

Od kilku tygodni, globalne społeczeństwo jest niespokojne. Zbiorowy strach, nieustanna panika medialna czy kupowanie zapasów jak na koniec świata. Ważne apele o izolację spotykają się z gigantycznym ściskiem i kolejkami w sklepach. Ostatnie dni pokazały nam, jak łatwo nasze społeczeństwo można wyprowadzić z równowagi. Weźmy pod uwagę fakt, że w każdym kraju na świecie syndrom ten wygląda identycznie. A tak naprawdę w tych trudnych dniach potrzeba nam przecież przede wszystkim - zdrowego rozsądku, rozwagi i cierpliwości.

ODPOWIEDZIALNOŚĆ SPOŁECZNA

W sytuacji zagrożenia wsparcie społeczne jest niezwykle istotne.

Nie jesteśmy narodem kochającym procedury, ale to jest właśnie czas na ich przeczytanie oraz wdrożenie w życie. To, co możemy również zrobić, to pomyśleć, jakie mamy zasoby, żeby radzić sobie z tą sytuacją i wesprzeć innych - pisze Hanna Szukalska, dziennikarka i psycholog kliniczny.

Właśnie w tym celu powstały w Polsce grupy samopomocowe, ludzie dzielą się jedzeniem z potrzebującymi, przynoszą posiłki medykom, wynoszą śmieci za sąsiadów, którzy nie mogą wychodzić z domu. Grupy te rozrastają się w zawrotnym tempie, zwiększając masowo liczbę swoich członków jak i zasięg działania. To oni szyją pokrowce, kombinezony, maseczki, produkują płyny do dezynfekcji, prowadzą zajęcia jogi online, zachęcają do domowych aktywności, oprowadzają po lesie i muzeach przez internet. Pożyczają książki, robią zakupy, organizują leki, dostarczają ciepłe posiłki, dbają o dostawy wody. Grupy pomocowe rosną w siłę.

Dlatego też z jednej strony nasze aktywne działania dają nam poczucie wpływu, zmniejszające poczucie lęku, z drugiej poczucie wspólnoty, więzi z innymi, dawania i otrzymywania wsparcia – jest po prostu potrzebne, aby przetrwać kryzys, dodaje pani psycholog.

SELA Centrum BHP i PPOŻ. www.selabhp.pl

09

Przykłady organizacji i grup samopomocowych

FIRMA - FIRMIE

Grupa powstała z inicjatywy Organizacji Pracodawców Ziemi Lubuskiej. To miejsce wymiany informacji i ofert pomocy w tym trudnym czasie dla przedsiębiorców oraz ich pracowników.

WIDZIALNA RĘKA

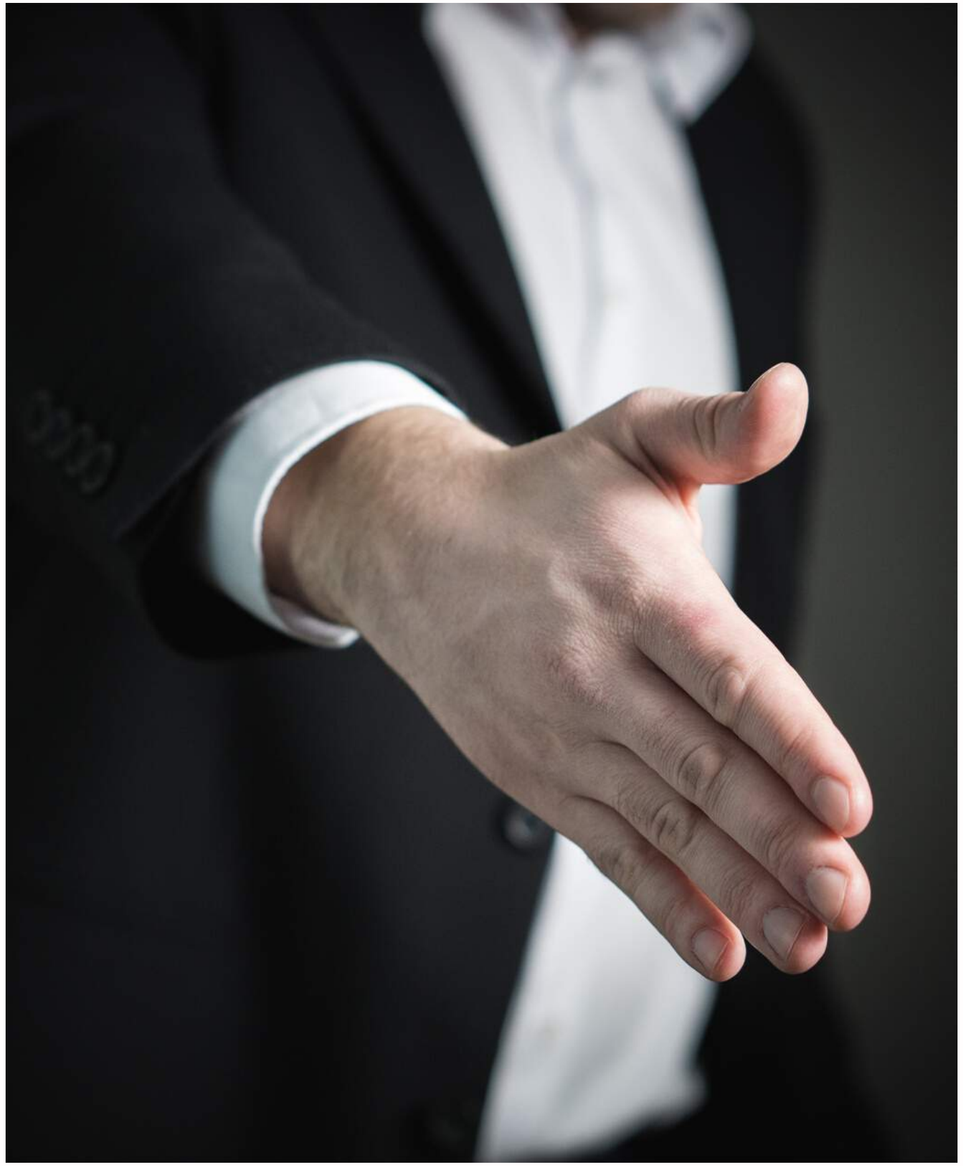
Nieformalne zrzeszenie osób, które w ciągu kilku dni zgromadziło 5,5 tys członków. Ich działania polegają na pomocy osobom starszym i potrzebującym, którzy nie mogą opuszczać domów.

POMAGAMY

Wszelkiego rodzaju fundacje, zrzeszenia i kluby samorządowe - wszyscy wspierają swoimi charytatywnymi działaniami osoby potrzebujące, chore, ich rodziny oraz personel medyczny.

Firmy CSR-owo wspierają walkę z koronawirusem

Wiele polskich firm i marek w ostatnich dniach podejmuje szereg działań, które mają wesprzeć walkę z rozprzestrzeniającym się koronawirusem. Wspierają finansowo szpitale, przekazują produkty, fundują sprzęt, organizują posiłki dla personelu medycznego. Z jednej strony dlatego, by po prostu w tej trudnej sytuacji pomóc. Ale też dlatego, że lawinowo rezygnują z reklamy: z powodu sytuacji finansowej oraz dlatego, że w ich ocenie reklamowanie się obecnie jest nie na miejscu. Dlatego też aktywności w obszarze CSR są dla nich jedynym możliwym wyjściem w tej sytuacji. Dzięki takiemu zaangażowaniu sporo jednak zyskują - zwiększa się bowiem lojalność konsumentów i zaufanie do marek - komentują eksperci od wizerunku.



SELA Centrum BHP i PPOŻ. www.selabhp.pl

Stosujcie CSR - czyli społeczną odpowiedzialność na co dzień. Zacznijcie od swojej firmy, swojego zespołu!

DROGI PRACODAWCO

- rozmawiaj z ludźmi - tylko tak poznasz ich potrzeby,
- bądź wsparciem dla zespołu - od Twojego zachowania i podejścia do tematu wiele zależy,
- daj szansę wypowiedzi, podzielenia się z tym, co przeżywają - może utwórz grupę do wzajemnej komunikacji, pisz do nich maile, niech czują, że nie zostali odcięci i są już nieistotni,
- szukajcie razem rozwiązań, perspektyw, Twój zespół ma na pewno ogromną wiedzę i mnóstwo pomysłów,
- stwórz płaszczyznę wzajemnej pomocy - być może jest w zespole ktoś, kto potrzebuje wsparcia, zakupów, doradztwa, podpowiedzi,
- postaraj się o zorganizowanie pomocy na zewnątrz - terapeutyczna siła jednoczenia się działa cuda, wzmacnia zespół, daje poczucie sensu, sprawczości i nadziei,
- zadbaj o bezpieczeństwo fizyczne (środki ochrony indywidualnej), ale psychiczne - być może ktoś z Twojego zespołu będzie potrzebował wsparcia psychologicznego...

DROGI PRACOWNIKU

- pomyśl o swoim pracodawcy, pomyśl jak możesz mu pomóc - to on niesie na sobie największy ciężar troski o jutro, o Twoje miejsce pracy, pensję, zlecenia,
- zapytaj w czym pomóc, okaż wsparcie i bądź kreatywny, szukaj pomysłów,
- nie czekaj biernie czekając tylko na to, co dostaniesz - bądź aktywny,
- "gaś pożary" w firmie, przejmij ciężar rozmów z tymi, którzy tego potrzebują,
- załatwiaj sam małe sprawy, bo ilość tematów, które niesie dziś Twój szef jest ogromna,
- przejmij inicjatywę, to dobry moment, byś wyszedł z cienia, pokaż swoje talenty, może to będzie Twoja droga by wyłonił się z Ciebie lider lub kierownik,
- pracuj uczciwie, bądź wyrozumiały i pamiętaj, że każda decyzja ma swoje konsekwencje :)

SELA Centrum BHP i PPOŻ. www.selabhp.pl

BĄDŹ SILNIEJSZY - PRZYGOTUJ SIĘ

- zostań w domu, jeśli zaś musisz wyjść to pamiętaj o środkach do dezynfekcji, rękawiczkach, maseczce; nie dotykaj niczego i unikaj miejsc zatłoczonych,
- dbaj o higienę,
- zaopatrz się w leki, które dotychczas stosowałeś,
- zdrowo się odżywiaj,
- odpowiednio nawadniaj organizm,
- dużo wypoczywaj, wysypiaj się,
- uzupełniaj witaminy w diecie, jedz warzywa i owoce,
- przyjmuj regularnie probiotyki naturalne - kefiry jogurty zsiadłe mleko, kiszonki,
- nie pij alkoholu - to odwadnia Twój organizm,
- nie pal papierosów - osłabiasz tym swoje płuca,
- codziennie wykonuj proste ćwiczenia ogólnokondycyjne przez 5 -10minut,
- unikaj przemęczenia fizycznego oraz psychicznego,
- nie panikuj - stres niczemu nie służy!
- notuj - kiedy i gdzie miałeś kontakt z innymi osobami (w sklepie, z kurierem, w pracy); w przypadku zarażenia łatwiej będzie zlokalizować miejsce i czas, w którym do tego doszło, a także poinformować o tym odpowiednie służby.

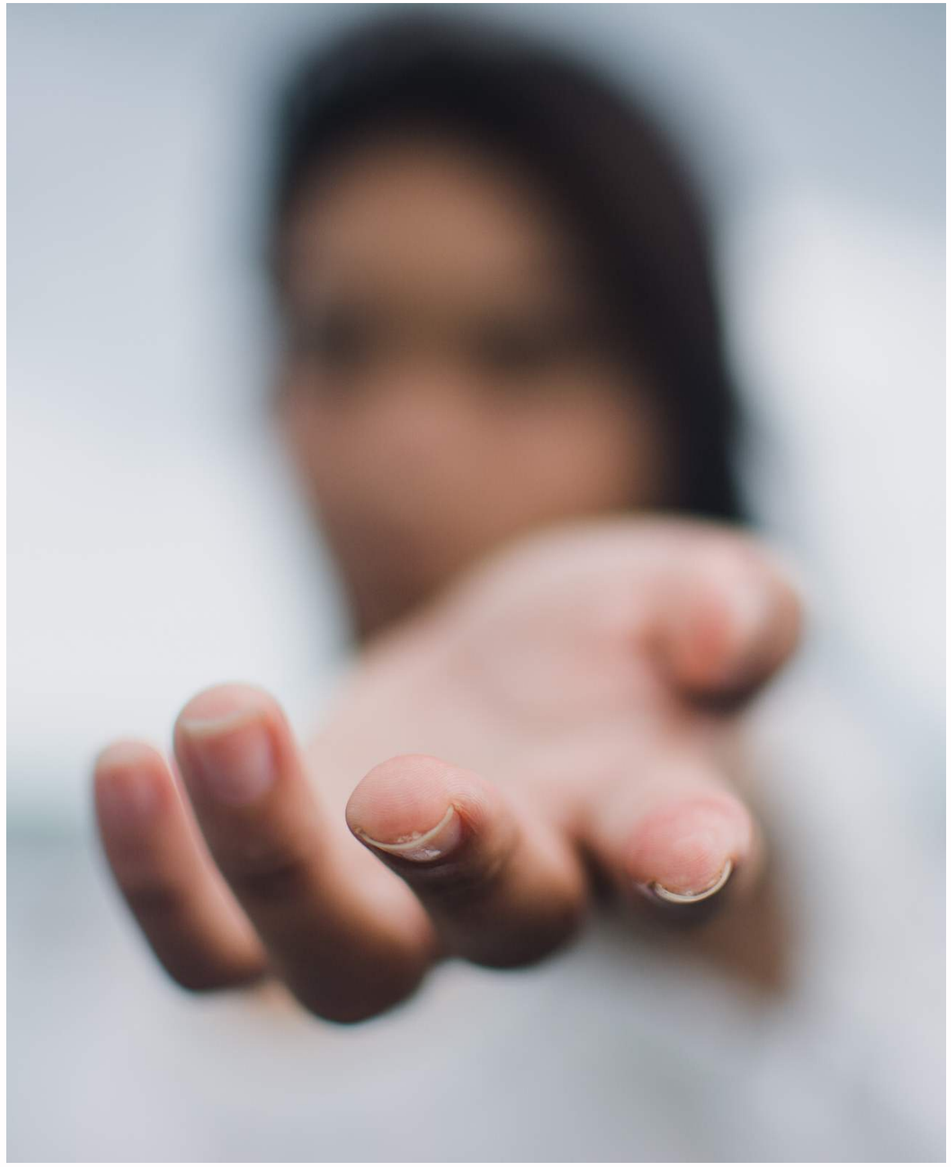
W którymś momencie epidemia zacznie wygasać, ale jej skutki pozostaną – począwszy od gospodarczych po psychiczne.
Patrząc dziś na naszą sytuację nasuwają się pewne wnioski i o dziwo nie zawsze są one negatywne. Coraz częściej mówi się o tym, że to co się teraz dzieje ma swoją drugą stronę medalu. Postarajmy się wszyscy spojrzeć na to z innej perspektywy i zauważmy, że:

- poziom dbałości o naszą higienę oraz bezpieczeństwo w miejscu pracy na pewno wzrośnie; pewne nawyki wejdą nam w krew, staną się standardem - a to tylko na naszą korzyść;
- obecna sytuacja może też przynieść zmiany wręcz cywilizacyjne – w ekspresowym tempie rozwiną się wszelkie formy e-usług, część osób, które przeszły na pracę zdalną, pozostanie już w takiej formule – a to z czasem pociągnie za sobą kolejne zmiany;
- nasz system edukacji jak również urzędy państwowe wejdą na nowy, bardziej nowoczesny poziom - oparty na technologii; ich działania oraz formy komunikacji ulegną transformacji;
- część pracowników zostanie przy pracy zdalnej, a firmy zmniejszą koszty wynajmu biur i opłat z tym związanych; może dzięki temu nauczymy się bardziej sobie ufać, pracować bardziej zadaniowo, a nie dla samej idei pracy;
- przynajmniej część z nas zacznie doceniać to, co ma: pracę, wolność podróżowania, czas spędzony z rodziną; mamy teraz okazję poznać naszych bliskich, nauczyć się z nimi spędzać czas, którego tak bardzo zawsze nam brakowało;
- pandemia zmieni nasze codzienne zwyczaje; zaczniemy rezygnować z niepotrzebnych podróży, przesiądziemy się w bez emisyjne środki transportu, a przede wszystkim docenimy wagę zdrowia publicznego;
- nas Polaków zawsze łączył wspólny wróg i walka z nim, czy to system, czy persona; zjednoczymy się w walce i będziemy budować odpowiedzialność społeczną, a to jest piękne!

Wsparcie SELA BHP

To wszystko dzieje się dziś - ale nikt nie wie co przyniesie jutro. Dlatego musimy być silni, mieć nadzieję i wspierać się nawzajem. To jest nasz test i tylko od nas zależy jaki będzie jego końcowy wynik. Pamiętajmy, że w grupie siła i dlatego nie bójmy się działać i myśleć pozytywnie o przyszłości.

Jako zespół **SELA** działamy, pomagamy, współpracujemy i dbamy o Wasze bezpieczeństwo w tym trudnym czasie. W tym celu przygotowaliśmy dla Was szkolenia BHP na naszej autorskiej platformie - znamBHP.pl; wprowadziliśmy darmowe dyżury specjalisty BHP, gdzie udzielamy porad oraz odpowiedzi na Wasze pytania; przygotowujemy dla Was materiały edukacyjne w postaci Informatora oraz Poradnika, z różnymi narzędziami, które mamy nadzieję ułatwiają Wam podejmowanie decyzji oraz odpowiednich kroków. Udzielamy się także w programie wspierającym działania firm, gdyż zależy nam zdrowiu, bezpieczeństwie, rozwoju oraz stabilizacji zarówno naszych firm jak i gospodarki całego kraju. Jesteśmy firmą ogólnopolską w związku z czym lokalizacja nie ma dla nas znaczenia.
Dlatego pamiętajcie - jesteśmy do Waszej dyspozycji, gotowi doradzać i wspierać bo jesteśmy Waszymi partnerami. Zawsze możecie na nas liczyć :)



Na kolejnych stronach znajdują się narzędzia w postaci plakatów oraz informatorów. Prosimy o ich wykorzystywanie, by swoim zasięgiem dotarły do jak najliczniejszego grona odbiorców. Przekazujmy je naszym pracownikom, klientom, współpracownikom oraz najbliższym.

Zależy nam na wszystkich jednakowo...

Ministerstwo Zdrowia

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

NFZ

KORONAWIRUS powoduje gorączkę, kaszel, duszności, bóle mięśni i zmęczenie.

Przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu, kichania czy mówienia.

Jak zapobiegać zakażeniu?

Często myj ręce, używając mydła i wody.

Kiedy kaszlesz lub kichasz, **zakrywaj usta i nos**.

Zachowaj co najmniej 1 metr odległości od osób, które kaszlą i kichają.

Jeśli **wracasz z regionu**, gdzie występuje koronawirus i **masz objawy** choroby lub miałeś **kontakt z osobą zakażoną**, powiadom telefonicznie o tym stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się do oddziału obserwacyjno-zakaźnego.

PAMIĘTAJ !!!

W przypadku kiedy istnieje podejrzenie zakażenia ale nie masz jeszcze objawów pozostań w domu, **unikaj kontaktu z innymi osobami** aby nie doszło do rozprzestrzeniania się wirusa.

Wszelkie wątpliwości dotyczące swojego stanu zdrowia wyjaśniaj **TELEFONICZNIE** lub innymi metodami zdalnej konsultacji.

NIE ZGŁASZAJ SIĘ SAM DO PRZYCHODNI POZ (chyba, że zostaniesz o to poproszony w określonym terminie) **ani nie udawaj się do szpitala** bez wcześniejszego uzgodnienia gdzie masz się zgłosić i czy jest to potrzebne.

Jeden chory pacjent (**również Ty**) może być źródłem zakażenia wszystkich pozostałych osób w poczekalni!!!

Myj często ręce wodą z mydłem lub środkiem odkażającym na bazie alkoholu.
Unikaj dotykania rękami oczu, nosa i ust.
Zasłaniaj usta i nos zgiętym ramieniem lub jednorazową chusteczką kiedy kaszlesz lub kichasz.
Nie zbliżaj się do osób chorych.

Infolinia NFZ

800 190 590

www.gov.pl/koronawirus

SELA Centrum BHP i PPOŻ. www.selabhp.pl

CO POWINIENEŚ WIEDZIEĆ O KWARANTANNIE?

Nakładana jest na osoby zdrowe, które miały styczność z osobami chorymi

lub na osoby podejrzane o zakażenie koronawirusem

TRWA 14 DNI

ale o tym decyduje lekarz

CZEGO NIE ROBIĆ PODCZAS KWARANTANNY?

Nie opuszczaj domu

Nie wychodź do sklepu

Nie spotykaj się z innymi osobami

jeśli to niemożliwe ogranicz kontakt i zachowaj odstęp wynoszący min. 2 metry

CO ROBIĆ PODCZAS KWARANTANNY?

Monitoruj temperaturę zale minimum 2 razy dziennie

Zachowaj zasady higieny

W przypadku wystąpienia

gorączki, kaszlu lub duszności niezwłocznie skontaktuj się telefonicznie ze stacją sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się na oddział zakaźny, unikając transportu publicznego

Dowiedz się więcej na

www.gov.pl/koronawirus

Infolinia NFZ

800 190 590

Ministerstwo Zdrowia

Koronawirus – informacje dla seniorów

OGRANICZ PRZEBYWANIE W MIEJSCACH PUBLICZNYCH

Poproś bliskich o pomoc w codziennych czynnościach: zakupach, zaopatrzeniu w leki, załatwianiu spraw urzędowych.

CZĘSTO MYJ RĘCE

Używaj wody z mydłem lub dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu.

UNIKAJ DOTYKANIA OCZU, NOSA I UST

Dotykając oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami możesz przenieść wirusa.

REGULARNIE MYJ LUB DEZYNFEKUJ DOTYKANE POWIERZCHNIE

Biurka, lady i stoły, klamki, włączniki światła, poręcze itp. przecieraj regularnie z użyciem wody i detergentu lub środka dezynfekcyjnego.

REGULARNIE DEZYNFEKUJ TELEFON I NIE UŻYWAJ GO PODCZAS POSIŁKÓW

Do dezynfekcji używaj np. wilgotnych chusteczek nasączonych środkiem dezynfekującym.

ZACHOWAJ BEZPIECZNĄ ODLEGŁOŚĆ OD ROZMÓWCY

Zachowaj co najmniej 1-1,5 m odległości od osoby, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.

STOSUJ ZASADY OCHRONY PODCZAS KICHANIA I KASZLU

Podczas kaszlu i kichania zakrywaj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką. Chusteczkę wyrzuć do kosza i umyj ręce.

ODŻYWIAJ SIĘ ZDROWO I PAMIĘTAJ O NAWODNIENIU ORGANIZMU

Stosuj zrównoważoną dietę. Pamiętaj o codziennym jedzeniu minimum 5 porcji warzyw i owoców. Codziennie pij ok. 2 l płynów (najlepiej wodę).

KORZYSTAJ ZE SPRAWDZONYCH ŹRÓDEŁ WIEDZY O KORONAWIRUSIE

Posługuj się informacjami ze sprawdzonych źródeł, opartymi na dowodach naukowych. Znajdziesz je na stronach internetowych Ministerstwa Zdrowia (www.gov.pl/zdrowie) i Głównego Inspektoratu Sanitarnego (www.gis.gov.pl).

Ministerstwo Zdrowia

Ograniczenie **przemieszczania**

za wyjątkiem:

drogi do i z **pracy**

wolontariatu w **walce z koronawirusem**

niezbędnych spraw **życia codziennego**

SELA Centrum BHP i PPOŻ. www.selabhp.pl

JAK DŁUGO KORONAWIRUS MOŻE PRZETRWAĆ NA PRZEDMIOTACH I POWIERZCHNIACH?

CHŁÓD I WILGOĆ

w takich warunkach koronawirusy **czują się najlepiej**

2-5 GODZIN

tak długo nowy koronawirus przeżywa **na powierzchni naszej skóry**

3 GODZINY

tyle w temperaturze **21-23° C** i przy **wilgotności 65 proc**. może przetrwać i zachować zdolność zarażania wirus z Wuhan obecny **w powietrzu w pomieszczeniu**

W TEMPERATURZE POKOJOWEJ **21-23° C**
I PRZY **WILGOTNOŚCI 40 PROC.** ZARAŻA

4 GODZINY
na przedmiotach **miedzianych**

24 GODZINY
na **papierach i kartonach**

2-3 DNI
na **plastikach i stali nierdzewnej**

28 DNI
tak długo mogą przetrwać koronawirusy
w **temperaturze 4° C**

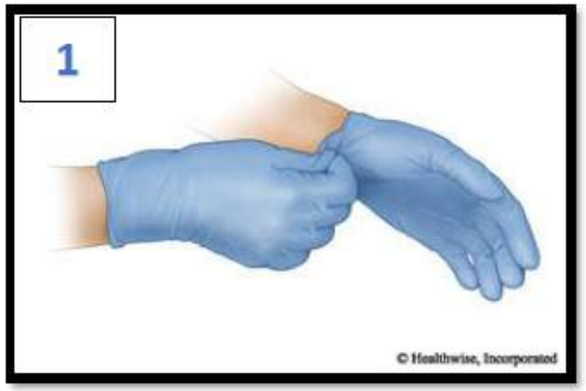
60° C
w takiej temperaturze przez **co najmniej**
30 minut należy prać tkaniny, by pozbyć się
z nich koronawirusa

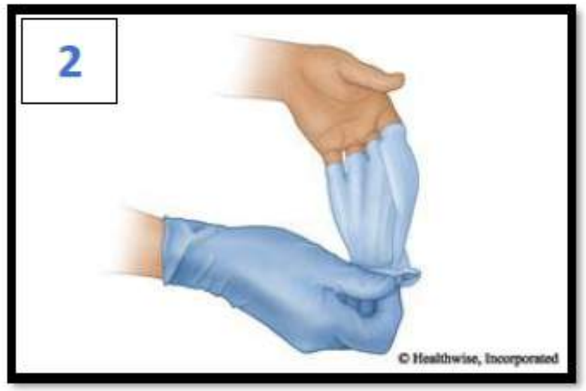
30 SEKUND
tyle zaleca się **myć ręce mydłem**, by
pozbyć się z ich powierzchni koronawirusa

SELA Centrum BHP i PPOŻ.
www.selabhp.pl

Jak bezpiecznie zdejmować rękawice jednorazowe

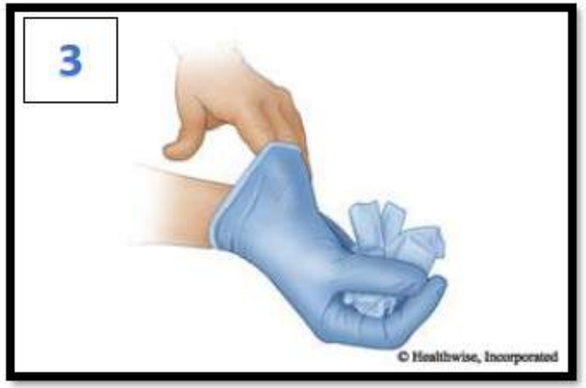
Chwyć palcami jedną rękawicę na wysokości nadgarstka, tak aby bezpośrednio nie dotykać skóry.

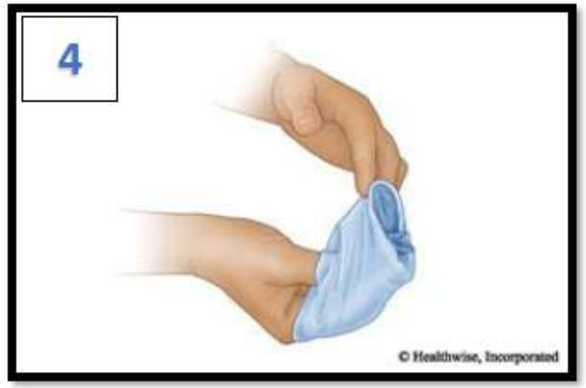




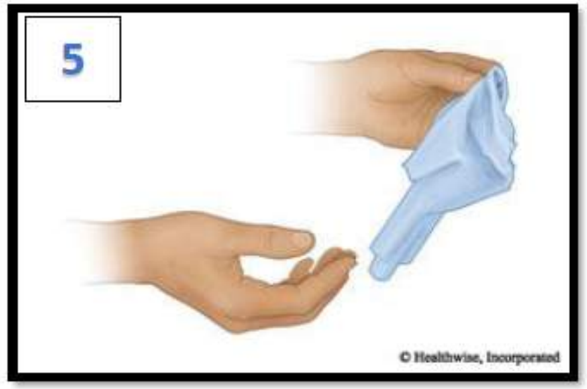
Trzymaj ściągniętą rękawicę w ręce, która jest ubrana w rękawiczkę. Drugą ręką ruchem ślizgowym włóż palce pomiędzy rękawicę, a nadgarstek.

Ściągnij ją z ręki wywracając rękawicę wewnętrzną stroną na wierzch.





Zdejmij drugą rękawicę zwijając ją wzdłuż dłoni, a następnie naciągnij ją na trzymaną w palcach wcześniej ściągniętą rękawicę.



Wyrzuć zdjęte rękawice do pojemnika, który jest do tego przeznaczony.

SELA Centrum BHP i PPOŻ.
www.selabhp.pl

KORONA INFO

Wprowadzony został limit osób przebywających w sklepie. maksymalnie trzy osoby na jedną kasę.

Na pocztach obowiązuje limit dwóch osób na okienko.

Na bazarach i targowiskach obowiązuje limit trzech osób na jedno stoisko.

We wszystkich sklepach obowiązuje nakaz robienia zakupów w rękawiczkach.

W godzinach od 10.00 do 12.00 sklepy i apteki obsługują jedynie osoby powyżej 65. roku życia.

Hotele i miejsca noclegowe zostają zamknięte – oprócz miejsc przeznaczonych na kwarantannę.

Nie dotyczy to osób, które są w delegacji np. pracowników firm budowlanych.

Zamknięte są wszystkie zakłady fryzjerskie, kosmetyczne i salony tatuażu.

Zawieszone jest wykonywanie zabiegów rehabilitacyjnych.

Chyba, że rehabilitacja jest bezwzględnie wymagana stanem zdrowia.

Osoby niepełnoletnie mogą przebywać na zewnątrz tylko pod opieką osoby dorosłej.

Zamknięte są parki, bulwary i plaże. Obowiązuje zakaz wstępu.

2 metry – tyle wynosi min. odległość pomiędzy pieszymi.

z wyjątkiem rodziców z dziećmi oraz opiekunów osób niepełnosprawnych.

Odległość między stanowiskami pracy musi wynosić min. 1,5 m.

W weekendy wielkopowierzchniowe sklepy budowlane będą zamknięte.

#ZOSTANWDOMU

ZIELONA GÓRA

W RAZIE PYTAŃ SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI

23

BIURO

- Prezes Zarządu - Katarzyna Świtalska - 606 290 017
- Kierownik Biura - Agnieszka - 699 953 570
- Project Manager - Anna - 509 820 250
- Opiekun Klienta Biznesowego - Ida - 699 953 567
- Opiekun Biura - Arkadiusz - 509 127 746
- Specjalista ds. RODO - Ryszard - 515 700 907

DZIAŁ BHP

- Katarzyna - 511 161 633
- Patrycja - 506 890 015
- Stanisław - 509 127 744
- Piotr - 729 888 081

DZIAŁ PPOŻ.

- Andrzej - 509 127 741
- Wojciech - 507 483 600
- Waldemar - 509 044 677

DANE KONTAKTOWE

SELA Centrum BHP i PPOŻ.

- Biuro Poznań

ul. Bóżnicza 1/35
61-751 Poznań

- Biuro Zielona Góra

ul. św. Kingi 5a
65-215 Zielona Góra

ADRES E-MAIL

biuro@selabhp.pl

NUMER TELEFONU:

Tel/fax.+48 68 325 01 30 / 699 953 567

www.selabhp.pl / www.facebook.com/selabhp

#zostań w domu