

## Informacje dla maturzystów -zakwaterowanie w czasie pisemnych egzaminów maturalnych

Informujemy, iż od dnia 07.06.2020 r. zgodnie z rekomendacją organu prowadzącego Urzędu Miejskiego w Gdańsku – Wydziału Rozwoju Społecznego oraz Państwowego Inspektora Sanitarnego w Gdańsku istnieje możliwość skorzystania z noclegów na czas pisemnych matur.

Maturzyści, którzy chcą skorzystać z noclegów podczas egzaminów pisemnych powinni wypełnić deklarację pobytu z określeniem terminów egzaminów i noclegów. Zadeklarowane dni pobytu muszą być ściśle powiązane z terminami egzaminów. Deklarację należy przesłać na adresy mailowe zgodnie z dotychczasowym miejscem zamieszkania tj:

**B 1 – Bursa Gdańska ul. Grunwaldzka 244, 80-314 Gdańsk**  
**e-mail: bursa-grunwaldzka@wp.pl**

**B2 - Bursa Gdańska ul. Wyzwolenia 49, 80-537 Gdańsk**  
**e-mail: wyzwolenia@bursa.gda.pl**

**B3 - Bursa Gdańska ul. Piramowicza 1/2, 80-218 Gdańsk**  
**e-mail: sekretariat@burg.edu.gdansk.pl**

**B 4 - Bursa Gdańska ul. Smoleńska 5/ 7, 80-058 Gdańsk**  
**e-mail: bursasmolenska@wp.pl**

Każdy maturzysta, który prześle deklarację do dnia 28-05-2020 otrzyma informację do dnia 29-05-2020 do godz. 16.00 czy uzyskał zgodę dyrektora na pobyt w bursie. Odpłatność za pobyt będzie naliczana po akceptacji dyrektora oraz zostanie podany termin płatności.

W związku z koniecznością przestrzegania odpowiednich procedur związanych z zabezpieczeniem przed zarażeniem wirusem Covid-19 bursa będzie dysponować mniejszą liczbą miejsc, niż liczba wszystkich tegorocznych maturzystów. Może zaistnieć sytuacja, że podczas rozpatrywania deklaracji będzie brana pod uwagę odległość zamieszkania maturzysty od Gdańska. Ponadto może zostać wskazane miejsce w budynku bursy, w którym wychowanek wcześniej nie zamieszkiwał.

1. Wychowankowie będą kwaterowani są w pokojach pojedynczo.
2. Przed wejściem do budynku Bursy wychowanek musi mieć zmierzoną temperaturę.
3. Na terenie budynków bursy obowiązuje nakaz noszenia maseczek.
4. Bursa nie zapewnia wyżywienia.
5. Zabrania się przygotowywania posiłków oraz przechowywania żywności w ogólnie dostępnych pomieszczeniach.
6. Wyłączamy z możliwości użytkowania wszystkie pomieszczenia wspólne takie jak: jadalnia, kuchenka, sala cichej nauki, świetlica, sala komputerowa.
7. Wychowankowie przebywają w swoich pokojach bez możliwości wzajemnych odwiedzin.
8. Na terenie budynku przebywają tylko osoby zakwaterowane i pracownicy bursy, nie ma możliwości wejść osób z zewnątrz.
9. Po każdym wejściu lub wyjściu wychowanek budynek jest zamykany.
10. Powroty do budynku bursy tylko i wyłącznie do godziny 20.00.
11. Każdy wychowanek zobowiązuje się do wypełniania poleceń wychowawcy, bądź też pracownika bursy.

### Załączniki:

1. deklaracja pobytu
2. procedury obowiązujące w Bursie Gdańskiej związane z Covid -19

DYREKTOR



.....

Gdańsk, dnia.....

(imię i nazwisko)

.....

(adres stałego zamieszkania)

**Dyrektor Bursy Gdańskiej**

**ul. Piramowicza 1/2**

**80-218 Gdańsk**

Informuję, że w związku z pisemnymi egzaminami maturalnymi będę korzystać z noclegów w bursie w następujących terminach:

**Terminy egzaminów**

**Daty noclegów**

1.....

.....

2.....

.....

3.....

.....

4.....

.....

5.....

.....

6.....

.....

7.....

.....

Oświadczam, że będę stosować się do Regulaminu Bursy Gdańskiej oraz procedur związanych z zagrożeniem Covid 19.

Oświadczam, że zgodnie z §7 Regulaminu Bursy Gdańskiej wniosę opłatę przed zamieszkaniem na czas egzaminów tj do dnia 07.06 br. / przelew na konto/. Wysokość opłaty będzie dostępna u intendenta.

.....

(imię i nazwisko)



W związku z rozprzestrzenianiem się wirusa SARS-CoV-2, w celu zwiększenia bezpieczeństwa zdrowotnego osób korzystających z noclegów w Bursie Gdańskiej oraz ich pracowników wskazane jest wprowadzenie i bezwzględne przestrzeganie wzmoczonego reżimu sanitarnego.

## **Procedury zapewnienia bezpieczeństwa zdrowotnego pracownikom i wychowankom Bursy Gdańskiej im. Ireny Sendlerowej w związku z rozprzestrzenianiem się wirusa SARS-CoV-2**

### **1. Cel wdrażanych procedur**

#### **2. Wytyczne:**

- Zapewnienie bezpieczeństwa pracownikom.
- Zapewnienie bezpieczeństwa w obiekcie.
- Procedury zapobiegawcze: podejrzenie zakażenia koronawirusem pracowników.
- Procedury postępowania w przypadku podejrzenia u wychowanka zakażenia koronawirusem.

### **3. Załączniki**

#### **1. Cel wdrażanych procedur**

- Zwiększenie bezpieczeństwa i ochrony zdrowia dla pracowników oraz wychowanków
- Minimalizowanie ryzyka zakażenia pracowników oraz wychowanków oraz innych osób z zewnątrz, w tym dostawców.
- Ograniczenie liczby kontaktów na terenie bursy w danym przedziale czasowym, w ramach zabezpieczenia przed ryzykiem zakażenia.
- Kompleksowe działanie dostosowane do etapu zaawansowania stanu epidemicznego.

#### **2. Wytyczne zostały podzielone na cztery części:**

- Zapewnienie bezpieczeństwa pracownikom.
- Zapewnienie bezpieczeństwa w obiekcie.
- Procedury zapobiegawcze: podejrzenie zakażenia koronawirusem pracowników.
- Procedury postępowania w przypadku podejrzenia u wychowanka zakażenia koronawirusem.

#### **1. Zapewnienie bezpieczeństwa pracownikom**

- Ustalenie zadań i procesów, które zwykle wymagają ścisłej interakcji i określenie sposobów ich modyfikacji, aby zwiększyć fizyczne odległości między pracownikami i zachować bezpieczeństwo pracy zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa (w zakładach pracy minimum 1,5 m).

- Podzielenie zmian pracy w celu zwiększenia bezpieczeństwa pracowników przebywających w danym momencie na terenie Bursy Gdańskiej, stosownie do możliwości.
- Zmniejszenie liczby pracowników korzystających w tym samym czasie ze wspólnych obszarów. W pomieszczeniach tych zaleca się, aby liczba osób z nich korzystających umożliwiała zachowanie dystansu społecznego min. 2 m. Wyposażenie obsługi w środki ochrony indywidualnej, w tym maski lub przyłbice, rękawiczki oraz środki do dezynfekcji rąk, a także nieprzemakalne fartuchy z długim rękawem, do użycia w razie potrzeby.
- Zalecenia dla pracowników:
- Przed rozpoczęciem pracy, tuż po przyjeździe do pracy obowiązkowo należy umyć ręce wodą z mydłem.
- Nosić osłonę nosa i ust, ewentualnie przyłbicę oraz rękawice ochronne podczas wykonywania obowiązków.
- Zachować bezpieczną odległość od rozmówcy i współpracowników (rekomendowane są 2 metry).
- Regularnie często i dokładnie myć ręce wodą z mydłem zgodnie z instrukcją znajdującą się przy umywalce i dezynfekować osuszone dłonie środkiem na bazie alkoholu (min. 60%).
- Podczas kaszlu i kichania zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce.
- Starać się nie dotykać dłońmi okolic twarzy, zwłaszcza ust, nosa i oczu.
- Dołożyć wszelkich starań, aby stanowiska pracy były czyste i higieniczne, szczególnie po zakończonym dniu pracy. Należy pamiętać o dezynfekcji powierzchni dotykowych jak słuchawka telefonu, klawiatura i myszka, włączniki świateł czy biurka.
- Regularnie (kilka razy w ciągu dnia) czyścić powierzchnie wspólne, z którymi stykają się klienci, np. klamki drzwi wejściowych, poręcze, blaty, oparcia krzeseł.
- Unikać dojazdów do pracy środkami komunikacji publicznej, jeżeli istnieje taka możliwość.
- Zapewnienie, w miarę możliwości, wietrzenia nieklimatyzowanych pomieszczeń.
- Ograniczenie do niezbędnego minimum spotkań i narad wewnętrznych; spotkania powinny być przeprowadzane przy otwartych oknach z zachowaniem rekomendowanych przez służby sanitarne odległości pomiędzy osobami (minimum 2 m); preferowany kontakt telefoniczny oraz mailowy.
- Ograniczenie korzystania przez pracowników z przestrzeni wspólnych, w tym:
- wprowadzenie różnych godzin przerw,
- zmniejszenie liczby pracowników korzystających ze wspólnych obszarów w danym czasie (np. przez rozłożenie przerw na posiłki).
- Szczególną troskę o pracowników z grup bardziej narażonych na ryzyko epidemiczne – jeśli to możliwe nie angażowanie w bezpośredni kontakt osób powyżej 60.r.ż oraz przewlekle chorych.
- Obowiązek stosowania przez dostawców środków ochrony osobistej zgodnie z aktualnymi przepisami prawa.
- Przygotowanie procedury postępowania na wypadek wystąpienia sytuacji podejrzenia zakażenia i skuteczne poinstruowanie pracowników.
- Celem ograniczenia kontaktów międzyludzkich zaleca się tam gdzie jest to możliwe, wykorzystywanie do komunikacji m. in. telefonów, poczty elektronicznej itp.

## **2. Zapewnienie bezpieczeństwa w budynku**

- Umieszczenie w widocznym miejscu przed wejściem do bursy informacji o maksymalnej liczbie osób mogących jednocześnie przebywać w danej części obiektu.



- Umieszczenie na terenie bursy dozowników z płynem do dezynfekcji rąk dostępnych dla pracowników i wychowanków, a w szczególności przy wejściach na teren obiektu, w obszarze recepcji, przy wejściu do wind, oraz przy wyjściu z toalet..
- Wywieszenie w pomieszczeniach sanitarnohigienicznych instrukcji dot. mycia rąk, zdejmowania i zakładania rękawiczek, zdejmowania i zakładania maseczki, a przy dozownikach z płynem do dezynfekcji – instrukcji prawidłowej dezynfekcji rąk.
- Zapewnienie sprzętu i środków oraz monitorowanie codziennych prac porządkowych, ze szczególnym uwzględnieniem dezynfekowania powierzchni dotykowych - poręczy, klamek, włączników światła, uchwytów, poręczy krzeseł i powierzchni płaskich, w tym blatów w pomieszczeniach pracy i w pomieszczeniach do spożywania posiłków należy przestrzegać wymaganego dystansu przestrzennego między personelem a gośćmi (minimum 2 metry).
- Ustalenie i kontrola maksymalnej liczby wychowanków w budynku – na podstawie liczby dostępnych pokoi liczone jako liczba pokoi razy dwie osoby.
- Wyłączenie z użytkowania pomieszczeń takich jak: wspólne sale telewizyjne, sale nauki, sale komputerowe, kuchenki dla wychowanków oraz innych, w których mogą tworzyć się skupiska ludzi, do czasu wejścia w kolejną fazę odmrażania.
- Bezwzględny zakaz przebywania w bursie osób tam nie zakwaterowanych.
- Bieżące dezynfekowanie, nie rzadziej niż co godzinę, ogólnych toalet, wind, blatu recepcyjnego (po każdym gościu), klamek, poręczy, uchwytów, telefonów, klawiatury komputerów, urządzeń w pomieszczeniach socjalnych oraz innych, często dotykanych powierzchni.
- Precyzyjne dozowanie profesjonalnych środków myjących.
- Ograniczenie rutynowego sprzątnięcia pokoi, które powinno się odbywać jedynie na życzenie klienta.
- Po każdym kliencie zaleca się rutynowe sprzątnięcie pokoju i dezynfekcję wszystkich powierzchni dotykowych (w tym oparcia krzeseł), sprzętu (np. piloty) i łazienki oraz gruntowne wywietrzenie pomieszczenia, albo po sprzątnięciu pomieszczenia - dokonanie ozonowania/ zamgławiania/ dekontaminacji z użyciem innych dedykowanych technologii.
- Pokój można ponownie wynająć po zakończeniu dezynfekcji w okresie zgodnym z instrukcją urządzenia służącego do dekontaminacji, alb zaleceń producenta zastosowanych technologii.
- Personel sprząający powinien być wyposażony i przestrzegać używania jednorazowej maseczki, rękawiczek, a w razie potrzeby jednorazowego fartucha z długim rękawem. Pościel i ręczniki należy prać w temp. min 60° C z dodatkiem detergentu. Prane i dostarczane w reżimie sanitarnym.
- W miarę możliwości systematyczne wietrzenie wszystkich pomieszczeń bądź ozonowanie (lub dekontaminacja w innej dostępnej technologii) powierzchni wspólnych, w wyznaczonych zakresach czasowych..
- Wyznaczenie i przygotowanie (m.in. wyposażonego w środki ochrony indywidualnej i płyn dezynfekujący) pomieszczenia, lub pokoju, w którym będzie można czasowo odizolować osobę w przypadku stwierdzenia objawów chorobowych.
- Przygotowanie i umieszczenie w określonym miejscu (łatwy dostęp) potrzebnych numerów telefonów do stacji sanitarno-epidemiologicznej, służb medycznych.
- Poinformowanie wszystkich o procedurach bezpieczeństwa zastosowanych w związku z wirusem COVID-19 w danym obiekcie;

### **3. Procedury zapobiegawcze: podejrzenie zakażenia koronawirusem u pracownika**

- Obowiązek zapoznania personelu hotelu/obiektu/pensjonatu odnośnie wprowadzonego protokołu związanego z wirusem COVID 19 (przekazanie najważniejszych wytycznych i obowiązków w tym zakresie).
- Pracownicy i obsługa Bursy Gdańskiej powinni zostać poinstruowani, że w przypadku wystąpienia niepokojących objawów nie powinni przychodzić do pracy, powinni pozostać w domu i skontaktować się telefonicznie ze stacją sanitarno-epidemiologiczną, oddziałem zakaźnym, a w razie pogarszania się stanu zdrowia zadzwonić pod nr 999 lub 112 i poinformować, że mogą być zakażeni koronawirusem.
- Zaleca się bieżące śledzenie informacji Głównego Inspektora Sanitarnego i Ministra Zdrowia, dostępnych na stronach [gis.gov.pl](https://gis.gov.pl) lub <https://www.gov.pl/web/koronawirus/>, a także obowiązujących przepisów prawa.



- W przypadku wystąpienia u pracownika wykonującego swoje zadania na stanowisku pracy niepokojących objawów sugerujących zakażenie koronawirusem należy niezwłocznie odsunąć go od pracy i odesłać transportem indywidualnym do domu. Należy wstrzymać przyjmowanie klientów, powiadomić właściwą miejscowo powiatową stację sanitarno-epidemiologiczną i stosować się ściśle do wydawanych instrukcji i poleceń.
- Pracownik powinien oczekiwać na transport w wyznaczonym pomieszczeniu, w którym jest możliwe czasowe odizolowanie go od innych osób.
- Zaleca się ustalenie obszaru, w którym poruszał się i przebywał pracownik, przeprowadzenie rutynowego sprzątania, zgodnie z procedurami zakładowymi oraz zdezynfekowanie powierzchni dotykowych (klamki, poręcze, uchwyty itp.).
- Rekomenduje się stosowanie się do zaleceń państwowego powiatowego inspektora sanitarnego przy ustalaniu, czy należy wdrożyć dodatkowe procedury biorąc pod uwagę zaistniały przypadek.

#### **4.Procedury postępowania w przypadku podejrzenia u wychowanka zakażenia koronawirusem**

- W przypadku stwierdzenia wyraźnych oznak choroby jak uporczywy kaszel, złe samopoczucie, trudności w oddychaniu, gość nie powinien zostać wpuszczony na teren obiektu. Powinien zostać poinstruowany o jak najszybszym zgłoszeniu się do najbliższego oddziału zakaźnego, celem konsultacji z lekarzem, poprzez udanie się tam transportem własnym lub powiadomienie 999 albo 112.
- Jeśli wychowanek mieszka w pokoju bursy – czasowe odizolowanie go w dedykowanym pomieszczeniu, powiadomienie dyspozytora medycznego o podejrzeniu zakażenia i zgłoszenie incydentu do kierownictwa obiektu, co umożliwi obsłudze ustalenie obszaru, w którym poruszała się i przebywała osoba, przeprowadzenie rutynowego sprzątania, zgodnie z procedurami obiektu oraz zdezynfekowanie powierzchni dotykowych (klamki, poręcze, uchwyty itp.).
- Ustalenie listy pracowników oraz klientów (jeśli to możliwe) obecnych w tym samym czasie w części/częściach obiektu, w których przebywał klient i zalecenie stosowania się do wytycznych Głównego Inspektora Sanitarnego dostępnych na stronie [gov.pl/web/koronawirus/](http://gov.pl/web/koronawirus/) oraz [gis.gov.pl](http://gis.gov.pl) odnoszących się do osób, które miały kontakt z zakażonym.
- Powiadomienie właściwej miejscowo powiatowej stacji sanitarno-epidemiologicznej i stosowanie się ściśle do wydawanych instrukcji i poleceń

#### **Załączniki:**

Załącznik 1. Zalecenia dla pracowników:

Załącznik 2. Procedura odkażania pomieszczeń, klamek, wyposażenia z określoną częstotliwością i osobami realizującymi

Załącznik 3. Instrukcja zapobiegająca zarażeniem się Corona wirusem.

Załącznik 4 Instrukcja mycia rąk

Załącznik 5 Jak skutecznie dezynfekować ręce

Załącznik 6 Jak prawidłowo założyć i zdjąć maseczkę

Załącznik 7 Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć rękawice

Załącznik 8 Oświadczenie wychowanka Bursy Gdańskiej

DYREKTOR  
Dariusz Grebasz

### **Zalecenia dla pracowników:**

- Przed rozpoczęciem pracy, tuż po przyjeździe do pracy obowiązkowo należy umyć ręce wodą z mydłem.
  - Nosić osłonę nosa i ust, ewentualnie przyłbicę oraz rękawice ochronne podczas wykonywania obowiązków.
  - Zachować bezpieczną odległość od rozmówcy i współpracowników (rekomendowane są 2 metry).
  - Regularnie często i dokładnie myć ręce wodą z mydłem zgodnie z instrukcją znajdującą się przy umywalce i dezynfekować osuszone dłonie środkiem na bazie alkoholu (min. 60%).
  - Podczas kaszlu i kichania zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce.
  - Starać się nie dotykać dłońmi okolic twarzy, zwłaszcza ust, nosa i oczu.
  - Dołożyć wszelkich starań, aby stanowiska pracy były czyste i higieniczne, szczególnie po zakończonym dniu pracy. Należy pamiętać o dezynfekcji powierzchni dotykowych jak słuchawka telefonu, klawiatura i myszka, włączniki świateł czy biurka.
  - Unikać dojazdów do pracy środkami komunikacji publicznej, jeżeli istnieje taka możliwość.
  - Zapewnienie, w miarę możliwości, wietrzenia nieklimatyzowanych pomieszczeń.
  - Ograniczenie do niezbędnego minimum spotkań i narad wewnętrznych; spotkania powinny być przeprowadzane przy otwartych oknach z zachowaniem rekomendowanych przez służby sanitarne odległości pomiędzy osobami (minimum 2 m); preferowany kontakt telefoniczny oraz mailowy.
  - Ograniczenie korzystania przez pracowników z przestrzeni wspólnych, w tym:
  - wprowadzenie różnych godzin przerw,
  - zmniejszenie liczby pracowników korzystających ze wspólnych obszarów w danym czasie (np. przez rozłożenie przerw na posiłki).
  - Szczególną troskę o pracowników z grup bardziej narażonych na ryzyko epidemiczne – jeśli to możliwe nie angażowanie w bezpośredni kontakt z klientem osób powyżej 60.r.ż oraz przewlekłe chorych.
  - Obowiązek stosowania przez dostawców hotelu/obiekту/pensjonatu środków ochrony osobistej zgodnie z aktualnymi przepisami prawa.
  - Przygotowanie procedury postępowania na wypadek wystąpienia sytuacji podejrzenia zakażenia i skuteczne poinstruowanie pracowników.
- Celem ograniczenia kontaktów międzyludzkich zaleca się tam gdzie jest to możliwe, wykorzystywanie do komunikacji m. in. telefonów, poczty elektronicznej itp

**PRZYPOMINAMY o przestrzeganiu zasad higieny jako formie ustrzeżenia się przed zarażeniem koronawirusem.**

**Okazuje się , że przypominanie tych zasad jest konieczne. Wystarczy, że jedna chora osoba nie będzie przestrzegać zasad i firmę trzeba będzie zamknąć na czas kwarantanny pracowników.**

**Pamiętaj proszę:**

- Zostań w domu 14 dni jeśli jesteś chory i masz symptomy mogące być również objawami zakażenia koronawirusem, weź zwolnienie lekarskie
- Wchodź do firmy najkrótszą możliwą drogą do stanowiska pracy
- Przemieszczaj się w budynku tylko wtedy kiedy jest to absolutnie konieczne
- Kawę, herbatę przygotuj sam, nie gromadź się w grupach kilkusobowych



### **Przestrzeganie higieny chroni przed koronawirusem**

**Woda i mydło są Twoimi najważniejszymi sprzymierzeńcami w walce z koronawirusem.**

**Przestrzegaj kilku prostych zasad, a zmniejszysz ryzyko zakażenia**

Chorobotwórcze drobnoustroje mogą znajdować się na powierzchni rzeczy, których codziennie dotykamy, takich jak pieniądze, klawiatura komputera, telefon komórkowy, testery kosmetyków w sklepach, piloty do telewizorów. To dlatego, że wiele osób ich dotyka oraz rzadko pamiętamy o ich dezynfekowaniu.

Chociaż wirusy potrzebują żywego nosiciela, by żyć i się namnażać, to potrafią przetrwać także poza żywym organizmem i w ten sposób zakażać. To, ile czasu przetrwają, zależy m.in. od temperatury, wilgotności, odczynu (pH) i promieniowania ultrafioletowego (np. nasłonecznienia). Wirus grypy na gładkiej powierzchni potrafi przetrwać nawet 48 godzin, a na jednorazowej chusteczce do nosa do 12 godzin.

Badania sugerują, że koronawirusy (np. SARS, MERS) mogą utrzymywać się na powierzchniach przez kilka godzin lub nawet kilka (2-3) dni. Może się to różnić w różnych warunkach (np. rodzaj powierzchni, temperatura lub wilgotność otoczenia). Dlatego Twoim największym sprzymierzeńcem jest, poza odpornością organizmu, przestrzeganie zasad higieny.

### **Zachowaj odległości**

- Nie podawaj ręki, nie całuj na powitanie, nie obejmuj.
- Wirus przenosi się drogą kropelkową – zachowaj dystans od rozmówcy 1–1,5 metra.
- Jeśli możesz zostań w domu i unikaj dużych skupisk ludzkich.
- Unikaj bliskiego kontaktu z chorymi.

### **Zachowaj zasady higieny**

- Myj ręce mydłem przez 30 sekund, dokładnie, nie omijając żadnej części, tak jak jest to opisane w instrukcji Głównego Inspektoratu Sanitarnego:
- zawsze jak wracasz do domu
- zawsze przed jedzeniem
- po przyjeździe do pracy
- każdorazowo po przemieszczeniu się publicznym transportem
- po skorzystaniu z toalety
- po wydmuchaniu nosa, kaszlu lub kichaniu
- zawsze, jeśli ręce są brudne, lepkie itp.
- najlepiej wytrzyj ręce w papierowy ręcznik. Jeśli używasz ręcznika z tkaniny, pierz go często.
- jeśli nosisz tipsy lub długie paznokcie, używaj szczoteczki do paznokci (i często ją dezynfekuj).

**Zapoznaj się z instrukcją mycia rąk na stronie Głównego Inspektoratu Sanitarnego**



- Jeśli mydło i woda nie są łatwo dostępne, użyj środka dezynfekującego zawierającego co najmniej 60% alkoholu. Możesz go też użyć po umyciu rąk.
- Jeśli kaszlesz, kichasz, wycierasz nos, używaj jednorazowych chusteczek, a potem od razu je wyrzucaj.
- Jeśli kichasz, zasłoń usta jednorazową chusteczką lub przedramieniem, a nie dłonią.
- Nie dotykaj twarzy, a zwłaszcza ust i nosa.
- W miarę możliwości włączniki światła, przyciski w windzie, klamki itp. naciskaj łokciem lub kostką zgiętego palca.
- Nie dotykaj guzików w autobusach, tramwajach i metrze, przycisków stop, ani żółtych guzików na przejściach.
- Nie liź znaczków na pocztach, nie zwilżaj palców, by przewrócić kartkę lub otworzyć plastikową torebkę.
- W domu czyść i dezynfekuj często dotykane przedmioty i powierzchnie (np. stoły, blaty, włączniki światła, klamki i uchwyty szafek) za pomocą wody z detergentem lub innych odpowiednich środków.
- Regularnie dezynfekuj swój telefon komórkowy (np.: wilgotnymi chusteczkami nasączonymi środkiem dezynfekującym).
- Nie kładź telefonu na stole i nie korzystaj z niego podczas jedzenia.
- Nie jedz niczego bez umycia rąk, czyli na mieście nie rozpakowuj batonika czy innego jedzenia, żeby je zjeść.
- Rutynowo czyść wszystkie często dotykane powierzchnie w miejscu pracy, takie jak klawiatury, blaty i klamki.
- Źródło: <https://pacjent.gov.pl/przestrzeganie-higieny-chroni-przed-koronawirusem>

**Procedura odkażania pomieszczeń, klamek, wyposażenia z określoną częstotliwością i osobami realizującymi (powinna być oddzielna procedura jako załącznik+ tabela do wypełnienia).**

1. Zapewnienie sprzętu i środków oraz monitorowanie codziennych prac porządkowych, ze szczególnym uwzględnieniem dezynfekowania powierzchni dotykowych - poręczy, klamek, włączników światła, uchwyty, poręczy krzeseł i powierzchni płaskich, w tym blatów w pomieszczeniach pracy i w pomieszczeniach do spożywania posiłków należy przestrzegać wymaganego dystansu przestrzennego między personelem a gośćmi (minimum 2 metry).
2. Bieżące dezynfekowanie, nie rzadziej niż co godzinę, ogólnych toalet, wind, klamek, poręczy, uchwyty, telefonów, klawiatury komputerów, urządzeń w pomieszczeniach socjalnych oraz innych, często dotykanych powierzchni.
3. Precyzyjne dozowanie profesjonalnych środków myjących.
4. Po każdym wykwaterowaniu z pokoju zaleca się rutynowe sprzątniecie pokoju i dezynfekcję wszystkich powierzchni dotykowych (w tym oparcia krzeseł), sprzętu (np. piloty) i łazienki oraz gruntowne wywietrzenie pomieszczenia
5. Pokój można ponownie udostępnić po zakończeniu dezynfekcji w okresie zgodnym z instrukcją
6. Personel sprzątający powinien być wyposażony i przestrzegać używania jednorazowej maseczki, rękawiczek, a w razie potrzeby jednorazowego fartucha z długim rękawem. Pościel i ręczniki należy prać w temp. min 60° C z dodatkiem detergentu. Prane i dostarczane w reżimie sanitarnym.
7. W miarę możliwości systematyczne wietrzenie wszystkich pomieszczeń
8. Należy ściśle przestrzegać zaleceń producenta znajdujących się na opakowaniu środka do dezynfekcji. Ważne jest ściśle przestrzeganie czasu niezbędnego do wywietrzenia dezynfekujących pomieszczeń.



## **INSTRUKCJA ZAPOBIEGAJĄCA ZARAŻENIEM SIĘ KORONAWIRUSEM**

W związku z zagrożeniem koronawirusem pracownicy powinni zachować podstawowe środki ochrony:

### **1. Często myć ręce – instrukcja jak poprawnie myć ręce znajduje się w załączniku.**

Należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekować je płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60 %).

Mycie rąk ww. metodami zabija wirusa, jeśli znajduje się on na rękach.

### **2. Stosować zasady ochrony podczas kichania i kaszlu.**

Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce używając mydła i wody lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (min. 60 %).

Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym wirusów. Jeśli nie przestrzega się tej zasady można łatwo zanieczyścić przedmioty, powierzchnie lub dotykane, np. przy powitaniu, osoby.

### **3. Zachować bezpieczną odległość.**

Należy zachować co najmniej 1 metr odległości z osobą, która kaszle, kicha i ma gorączkę.

Gdy ktoś z chorobą układu oddechowego, taką jak 2019-nCoV, kaszle lub kicha, wydala pod ciśnieniem małe kropelki zawierające wirusa.

Jeśli jest się zbyt blisko, można wdychać wirusa.

### **4. Unikać dotykania oczu, nosa i ust.**

Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, może spowodować przeniesienie się wirusa z powierzchni na siebie.

**5. Będąc chorym**, mając: gorączkę, kaszel, trudności w oddychaniu **po powrocie z krajów gdzie szerzy się koronawirus**, jeśli nie upłynęło 14 dni od powrotu –należy niezwłocznie zasięgnąć pomocy medycznej – udać się na Oddział zakaźny albo obserwacyjno-zakaźny, zgodnie z wytycznymi zamieszczonymi w komunikacie krajowego konsultanta w dziedzinie chorób zakaźnych (<https://gis.gov.pl/aktualnosci/komunikat-krajowego-konsultanta-w-dziedzinie-chorych-zakaznych/>).

Należy przy tym pamiętać, żeby unikać środków komunikacji publicznej, aby nie narażać innych osób. Zaleca się osłonięcie ust i nosa масечка ochronną, która stanowi pierwszą barierę ochronną dla otoczenia.

**6. Będąc chorym** i mając bardzo złe samopoczucie, ale **gdy nie podróżowało się do krajów, w których szerzy się koronawirus** – NIE należy od razu podejrzewać u siebie zakażenia koronawirusem. Należy w takim przypadku zasięgnąć porady lekarza rodzinnego.

Objawy ze strony układu oddechowego z towarzyszącą gorączką mogą mieć wiele przyczyn np. wirusową (wirusy grypy, adenowirusy, rynowirusy, koronawirusy, wirusy paragrypy), czy bakteryjną (pałeczka *Haemophilus influenzae*, pałeczka krztuśca, chlamydia, mykoplazama).

**7. Mając łagodne objawy ze strony układu oddechowego,** gdy nie podróżowało się do krajów, w których szerzy się koronawirus należy starannie stosować podstawowe zasady higieny oddychania oraz higieny rąk.

**8. Unikać spożywania surowych lub niedogotowanych produktów pochodzenia zwierzęcego.**

Ostrożnie obchodzić się z surowym mięsem, mlekiem lub narządami zwierzęcymi, aby uniknąć krzyżowego zanieczyszczenia poprzez niegotowaną żywność, zgodnie z dobrymi zasadami bezpieczeństwa żywności.

**9. Zapobiegać innym chorobom zakaźnym poprzez szczepienia, np. przeciwko grypie.**

W zależności od sezonu epidemicznego, w Polsce rejestruje się od kilkuset tysięcy do kilku milionów zachorowań i podejrzeń zachorowań na gripę i zachorowania grypopodobne rocznie.

Szczyt zachorowań ma miejsce zwykle między styczniem a marcem. Ostre infekcje wirusowe mogą sprzyjać zakażeniom innymi czynnikami infekcyjnymi, w tym wirusami.

**10. Dbać o odporność, wysypiać się, dbać o kondycję fizyczną, racjonalne odżywianie.**



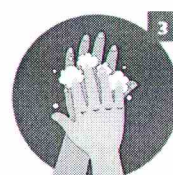
# Jak skutecznie myć ręce?



**1** Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



**2** Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



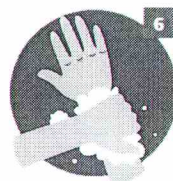
**3** Spleć palce i namydl je.



**4** Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



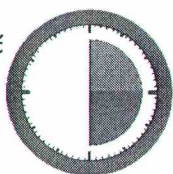
**5** Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



**6** Namydl obydwa nadgarstki.

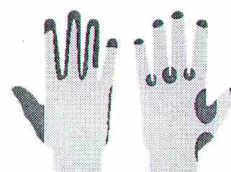


**7** Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:  
30 sekund**

**Nie zapomnij umyć tych obszarów:**



Główny Inspektorat Sanitarny



A

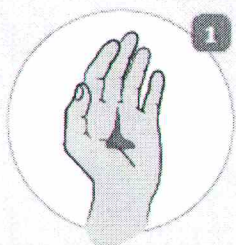




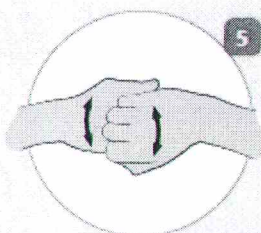
## Jak skutecznie dezynfekować ręce?

Użyj środka do dezynfekcji rąk,  
który zawiera co najmniej 60% alkoholu.

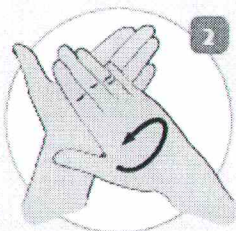
Czas trwania:  
do wyschnięcia  
dłoni



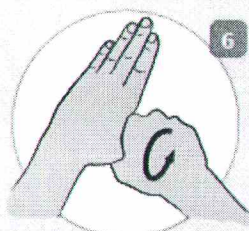
**1** Nanieś taką ilość preparatu, aby dłonie były całkowicie zwilżone



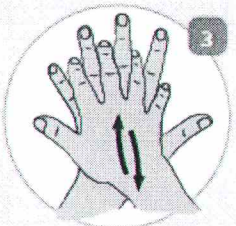
**5** Pocieraj górną część palców prawej dłoni o wewnętrzną część lewej dłoni i odwrotnie



**2** Pocieraj dłoń o dłoń rozprawiając preparat na całą powierzchnię



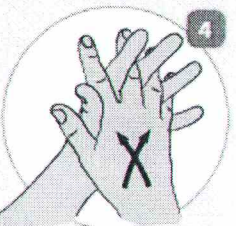
**6** Ruchem obrotowym pocieraj kciuk lewej dłoni wewnętrzną częścią prawej dłoni i odwrotnie



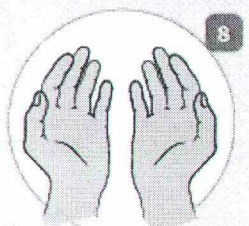
**3** Pocieraj wewnętrzną częścią prawej dłoni o grzbietową część lewej dłoni i odwrotnie



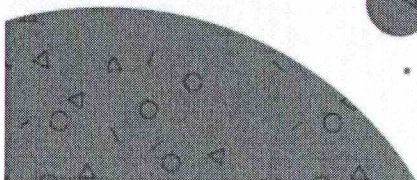
**7** Ruchem okrężnym opuszkami palców prawej dłoni pocieraj wewnętrzne zagłębienie lewej dłoni i odwrotnie



**4** Spleć palce i pocieraj wewnętrznymi częściami dłoni



**8** Po wyschnięciu ręce są zdezynfekowane



**MZ**  
Ministerstwo Zdrowia





## Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć maseczkę

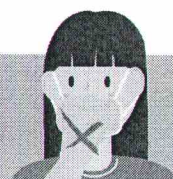


1



Przed nałożeniem maski **umyj ręce mydłem i wodą** lub **płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu**

2



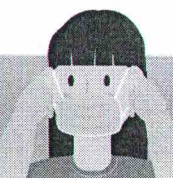
**Zakryj usta i nos maską** i upewnij się, że między twarzą a maską **nie ma żadnych przerw**

3



**Unikaj dotykania maski podczas jej używania;** jeśli to zrobisz, umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu

4



**Wymień maskę na nową, gdy tylko będzie wilgotna,** nie używaj ponownie masek jednorazowych

5

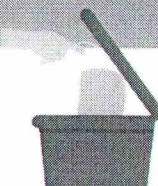


**Aby zdjąć maskę - chwyć ją od tyłu za wiązanie** (nie dotykaj przodu maski!)

6



**Wyrzuć maseczkę do zamykanego pojemnika;** umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu



**Nie wrzucaj maseczki do toalety!**

Ministerstwo Zdrowia







## Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć rękawice



World Health  
Organization

Przed nałożeniem na dłonie rękawic **dokładnie umyj ręce wodą z mydłem** przez minimum 20 sekund

ZAKŁADANIE:



1

Wyjmij rękawicę z opakowania



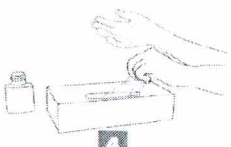
2

Uchwyć ją w miejscu, w którym powinien znajdować się nadgarstek i płynnym ruchem wsuń ją na dłoń



3

Nałóż pierwszą rękawicę



4

Drugą rękawicę wyjmij gołą dłonią



5

Odwiń zewnętrzną powierzchnię nakładanej rękawicy zgiętymi palcami dłoni w rękawicy i nałóż na drugą rękę



1

Złap palcami jedną rękawicę na wysokości nadgarstka i ściągnij ją wywracając rękawicę wewnętrzną stroną na wierzch



2

Trzymaj zdjętą rękawicę w ręce w rękawiczce i ruchem ślizgowym włóż palec gołej ręki między rękawicę a nadgarstek. Zdejmij drugą rękawicę zdejmując ją wzdłuż dłoni, a następnie naciągnij na trzymaną w palcach rękawicę



3

Wrzuć zdjęte rękawice do kosza

ZDJELOWANIE:



**Nie wrzucaj rękawiczek do toalety!**



**Nie dotykaj twarzy w rękawiczkach!**

Główny Inspektorat Sanitarny



/GIS\_gov



/GISgovpl



/GIS\_gov\_pl



/gis.gov.pl

Gdańsk, dnia.....

.....  
( imię i nazwisko)

.....  
( adres zamieszkania)

W związku z rozprzestrzenianiem się wirusa SARS-CoV-2, w celu zwiększenia bezpieczeństwa zdrowotnego osób korzystających z noclegów w Bursie Gdańskiej oświadczam, iż w dniu..... zapoznałem/ am się z ustalonymi zasadami / procedurami i zobowiązuję się do zachowania wzmożonego reżimu sanitarnego.

Oświadczam również, że zostałem/am zapoznany z podstawowymi zasadami dotyczącymi zapobiegania wirusa SARS-CoV-2 dostępnych na stronach <https://www.gov.pl/web/koronawirus/porady> oraz zaleceń Głównego Inspektora Sanitarnego dostępnych na stronach <https://gis.gov.pl/aktualnosci/informacja>.

Zobowiązuję się do przekazywania informacji o stanie zdrowia wychowawcy pełniącego dyżur. W przypadku złego samopoczucia powiadomię o tym fakcie niezwłocznie.

.....  
( imię i nazwisko)