

# COVID-19 (koroonaviirus) leviku tõkestamise meetmed

## Kasutage näomaski enda ja teiste kaitsmiseks!

### MASK ON TURVAVARUSTUS

- Kaitsmaski kasutamine Pyloni ehitusplatsidel on kohustuslik.



### VÄLTIGE OMA NÄO PUUDUTAMIST

- Nina
- Silmad
- Suu
- Vajadusel kasutage maske

## Hoolitse hügieeni eest

### PESE KÄSI

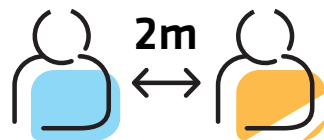
- Kontorisse tülles
- Pärast tualeti kasutamist
- Enne söömist
- Kasutage sooja vett ja seepi
- Peske vähemalt 20 sekundit
- Kuivatage oma käed paberrätikuga
- Kasutage kraan ja ukse käepide puudutamisel paberrätikut

### KÕHI JA AEVASTA ÕIGESTI

- Katke oma suu ja nina ühekordse taskurätikuga või köhi varrukasse
- Viska kasutatud taskurätik prügikast ja pese käed

## Hoidke ohutuskaugust!

- Tervitades ärge kätelge ega kallistage
- Hoidke ka töötades 2 meetri kaugusele teistest inimestest



## Hoidke end COVID-19 eest kaitstuna ka väljaspool tööaega!

- Kanna maski poodides, ühistranspordis, autosõudujagamisel
- Ära unusta kätehügieeni olulisust
- Alati hoia ohutut kaugust teistest inimestest (2m)

## Minimeerige inimeste kontakte!

- Samas autos olevaid inimesi eivahetata (samad rühmad)
- Lühiajaliselt on keelatud vahetada töömaid
- Vältige tarbetut reisimist kõrge riskiga piirkondadesse.
- Riiki sisenemisel järgige karantiineeskirju. Esitage juhendajatele negatiivne koroona testi tulemus.

## COVID-19 sümptomid on:

- Palavik, köha, väsimus, kurguvalu, peavalu, lihas- ja liigesvalu, hingamisraskused.
- Viirus levib piiskade kaudu köhides, aevastades ja puudutades saastunud pindu

## Haigena jääge koju!

- Teavitage kohe oma otsest juhti, kui ilmnevad gripilaadsed sümptomid.
- Haigusnähtugeda on keelatud tulla töömaale.
- Võtke ühendust oma tervishoiuteenuse osutajaga ja vajadusel testige end COVID-19 suhtes.



## Kui olete kokku puutunud koronaviirusega

- Järgige tervishoiu juhiseid.
- Jää karantiini.

## Laadige alla Koronaviilkku rakendus!

- koronaviilkku.fi. Rakendus aitab teil teada saada, kas olete kokku puutunud koronaviirusega.
- Kui rakendus annab teile teate koroona kahtlusest, järgige rakenduses olevaid juhiseid. Teatage kokkupuute kahtlusest oma juhendajale.