



## ZALECENIA DLA PRAKTYKANTA

**Szanowna Pani/Szanowny Panie,**

*Zgłosiła/ zgłosił się Pani/Pan w celu odbycia praktyk w Mazowieckim Szpitalu Wojewódzkim im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o. . Mając na uwadze trwającą pandemię koronawirusa, przygotowanie do odbycia praktyk wymaga zachowania niezbędnych warunków bezpieczeństwa zarówno ze strony szpitala jaki i praktykanta. Uprzejmie prosimy o uważne zapoznanie się z zamieszczonymi poniżej zasadami bezpieczeństwa w związku z planowanymi w najbliższym czasie praktykami. Przestrzeganie tych zasad bezpieczeństwa epidemiologicznego pozwoli na zminimalizowanie ryzyka zachorowania na COVID-19. Liczymy na Państwa wyrozumiałość prosząc o zastosowanie się do zaleceń, gdyż wszyscy budujemy wspólne bezpieczeństwo.*

### ZALECENIA DLA PRAKTYKANTA:

**1. Warunkiem przyjęcia na praktykę jest wypełnienie oświadczenia dotyczącego ograniczenia ryzyka przeniesienia zakażenia koronawirusem SARS-CoV-2 i choroby COVID-19.**

**2. Na 14 dni przed przyjęciem na praktykę:**

- Zachowaj dystans społeczny w kontaktach międzyludzkich, aby uniknąć zakażenia – o ile to możliwe zostań w domu lub unikaj wychodzenia z domu do miejsc publicznych, czy poruszania się środkami transportu zbiorowego,
- Ogranicz kontakty z domownikami, którzy pracują w miejscach podwyższonego ryzyka zakażenia (częste podróże transportem publicznym, urzędy, sklepy, duże zakłady pracy itp.),
- Zaplanuj codzienne czynności takie jak robienie zakupów, zaopatrzenie w leki, załatwianie spraw urzędowych i pocztowych tak aby zminimalizować częstotliwość wychodzenia z domu, a jeżeli to możliwe wykonuj te czynności zdalnie,
- Jeżeli nie możesz wykonywać codziennych czynności zdalnie lub musisz wyjść z domu dostosuj się do obowiązujących rozporządzeń: noś maseczkę w pracy, miejscu publicznym zachowuj dystans między Tobą a innymi ludźmi ( co najmniej 1,5 – 2m),
- Unikaj dotykania nieumyтыми rękami twarzy, kiedy przebywasz lub przebywałaś/-eś w pomieszczeniach, w których mogła znajdować się duża liczba osób,
- W przypadku konieczności wykonania zakupów ogranicz płatności gotówkowe preferując płatność kartą,
- Podczas przebywania poza domem dezynfekuj ręce płynem/żelem na bazie alkoholu (min.60%),
- Po powrocie do domu umyj ręce przez co najmniej 30 sekund wodą z mydłem i zdezynfekuj płynem/żelem na bazie alkoholu (min. 60%).

**PAMIĘTAJ!** Zakażeniu sprzyjają bliskie kontakty między ludźmi i dotykanie przedmiotów, na których znajduje się wirus, dlatego regularnie w najbliższym otoczeniu myj lub dezynfekuj wszystkie często dotykane powierzchnie takie jak: stoły, klamki, włączniki światła, poręcze. Regularnie dezynfekuj swój telefon (np. wilgotnymi chusteczkami nasączonymi środkiem dezynfekującym). Nie korzystaj z telefonu podczas spożywania posiłków. Dezynfekuj klucze, okulary i inne przedmioty wielorazowego użytku.

**Jeżeli mimo stosowania się do zaleceń wystąpią u Ciebie objawy zakażenia (temperatura powyżej 37,5°C, kaszel, duszność/problemy z oddychaniem, nagła utrata węchu lub smaku) NIEZWŁOCZNIE POINFORMUJ O TYM OPIEKUNA PRAKTYK/STAŻU, następnie skontaktuj się z lekarzem rodzinnym, Państwowym Powiatowym Inspektorem Sanitarnym właściwym dla miejsca zamieszkania - PSSE w Siedlcach telefon 25 644 20 40; kom. 571 386 142, kom.571 386 084 lub telefon alarmowy 600 467 328; lub z całodobową infolinią NFZ 800 190 590.**

**3. Po przyjęciu na praktyki w oddziale:**

- Bezwzględnie stosuj się do wprowadzonych w szpitalu zasad bezpieczeństwa epidemiologicznego i poleceń opiekuna praktyk,
- Jednocześnie w jednej komórce organizacyjnej szpitala praktykę mogą realizować maksymalnie 3 osoby,



## **ZALECENIA DLA PRAKTYKANTA**

- Praktyki są realizowane w dni robocze, od poniedziałku do piątku, dopuszcza się wydłużenie czasu praktyki maksymalnie do 12 godzin dziennie i zaleca się, aby terminy ustalane były w trybie ciągłym tzn. dzień po dniu.
- Przygotuj się właściwie do pracy (zwiąż długie włosy, zdejmij biżuterię, zegarek, bransoletki itp. zmyj lakier z paznokci),
- Tak często jak to możliwe myj/dezynfekuj ręce dostępnymi w oddziale środkami do mycia i dezynfekcji rąk, stosując zasady 5 momentów higieny rąk wg. WHO,
- Stosuj środki ochrony indywidualnej (maseczka, fartuch – o ile jest wymagany, rękawiczki),
- O ile to możliwe, staraj się zachować dystans między Tobą a innymi osobami,
- Nie wymieniaj się z innymi osobami rzeczami osobistymi,
- Dbaj o utrzymanie należytego porządku w swoim otoczeniu,
- Dezynfekuj regularnie osobiste przedmioty wielorazowego użytku np. telefon, okulary, klucze itp.) np. wilgotnymi chusteczkami nasączonymi środkiem dezynfekującym,
- W przypadku gdy podczas zajęć źle się poczujesz, zgłoś ten fakt opiekunowi praktyk i postępuj zgodnie z jego poleceniami.