

## **Regulamin działania Stowarzyszenia w sytuacji zagrożenia zakażenia koronawirusem**

1. Na podstawie art. 3 Ustawy z dnia 2 marca 2020 r. O szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych (Dz. U. 2020 poz 374), w celu przeciwdziałania COVID-19 wprowadza się do stosowania poniższe zasady dla prowadzących i uczestników działalności Stowarzyszenia Edukacja dla Rozwoju Kolei.
2. Osoby będące prowadzącymi i uczestnikami działań Stowarzyszenia są zobowiązane do przestrzegania zarządzeń i wytycznych Głównego Inspektora Sanitarnego, Ministerstwa Zdrowia, przekazywanych za pomocą środków masowego przekazu oraz wszystkich zaleceń przekazywanych przez Zarząd Stowarzyszenia Edukacja dla Rozwoju Kolei oraz administratorów budynków użytkowanych przez Stowarzyszenie.
3. Celem wprowadzenia *Regulaminu działania Stowarzyszenia w sytuacji zagrożenia zakażenia koronawirusem*, jest określenie sposobu postępowania prowadzących i uczestników działalności Stowarzyszenia Edukacja dla Rozwoju Kolei w celu zminimalizowania zakażenia chorobą COVID-19 wywołaną koronawirusem SARS-CoV-2.
4. Objawy COVID-19 w znacznej części pokrywają się z grypą i mogą być z nią pomyłone. Do podstawowych objawów należą:
  - a) Gorączka powyżej 38 st. C;
  - b) występowanie jednego lub więcej objawów choroby układu oddechowego (np.: kaszel, trudności w oddychaniu, duszność, radiologiczne objawy obustronnego zapalenia płuc i/lub zespołu ostrej niewydolności oddechowej ARDS)
  - c) dreszcze;
  - d) bóle mięśniowe;
  - e) zaburzenia żołądkowo-jelitowe
5. W celu ograniczenia rozprzestrzeniania się wirusa zaleca się przede wszystkim:
  - a) częste mycie rąk mydłem i wodą przez co najmniej 20 sekund, zawsze gdy widoczne jest ich zabrudzenie,
  - b) używanie dozowników ze środkami odkażającymi skórę rąk udostępnionymi dla prowadzących i uczestników działalności Stowarzyszenia Edukacja dla Rozwoju Kolei bezwzględnie przed wejściem do pomieszczeń Stowarzyszenia,
  - c) stosowanie maseczek lub przyłbic podczas wykonywania czynności, gdy nie można zapewnić minimalnej odległości pomiędzy osobami wynoszącej 2 m
  - d) inne zachowania higieniczne: w razie kichania, chrząkania, kasłania, ziewania używać chusteczki higienicznej lub kichać w zgięcie łokciowe w przypadku jej braku oraz zachowywać odstęp co najmniej odległości 2 m.
6. W przypadku wystąpienia objawów infekcji dróg oddechowych, zwłaszcza kaszlu, duszności oraz gorączki >38 st. C unikać kontaktu z innymi osobami i pozostać w domu. O swojej nieobecności ze względu na wystąpienie objawów infekcji oddechowych pracownik powinien poinformować pracodawcę telefonicznie lub za pośrednictwem poczty elektronicznej oraz skontaktować się z placówką podstawowej opieki zdrowotnej (POZ), która zaleci dalsze postępowanie.
7. Osoba z objawami infekcji, duszności, kaszlem czy gorączką, która stawi się w miejscu prowadzenia działalności Stowarzyszenia powinna zostać jak najszybciej odizolowana od innych osób oraz niezwłocznie odesłana do domu z zaleceniem kontaktu telefonicznego POZ oraz konieczności przestrzegania zaleceń Państwowej Inspekcji Sanitarnej w związku ze zwiększonym ryzykiem zakażenia koronawirusem SARS-CoV-2 wywołującym chorobę COVID-19.
8. Osoby, które wróciły do Polski z obszarów występowania koronawirusa SARS-CoV-2 w przypadku wystąpienia infekcji dróg oddechowych, zwłaszcza kaszlu, duszności i gorączki >38 st. C, powinni, niezależnie od okoliczności odbywania podróży niezwłocznie kontaktować się z lekarzem POZ i właściwą Powiatową Stacją Sanitarno-epidemiologiczną.
9. Osoba, która nie ma objawów infekcji układu oddechowego, ale miała bliski kontakt z osobą, u której stwierdzono zakażenie wirusem SARS-CoV-2, tj. Pozostawała w bezpośrednim kontakcie z

osobą chorą lub w kontakcie w odległości mniej niż 2 metrów przez ponad 15 min, powinien niezwłocznie skontaktować się z powiatową stacją sanitarno-epidemiologiczną i pozostać przez co najmniej 14 dni w domu o czym należy poinformować Stowarzyszenie.

10. Zaleca się rezygnację ze spotkań i zastąpienie ich spotkaniami w formie wideokonferencji, telekonferencji niewymagających fizycznej obecności osób.
11. Z uwagi na konieczność zasłaniania ust i nosa począwszy od 16 kwietnia br. Uczestnicy działań Stowarzyszenia wewnątrz pomieszczeń, otrzymują maseczki ochronne wielokrotnego użytku lub przyłbice, do których noszenia zostają zobowiązani. Każdy uczestnik otrzymuje po 2 maseczki wielokrotnego użytku, które zaleca się prać po każdym spotkaniu w temperaturze ok. 60-70 st. Z dodatkiem środka piorącego przeznaczonego do prania bawełny. Noszenie maseczki ochronnej nie zwalnia z obowiązku mycia rąk z użyciem mydła oraz dezynfekcji rąk płynem dezynfekującym. Zużyte maseczki należy wrzucać do kosza/worka na odpady zmieszane.
12. Zasady bezpiecznego zachowania:
  - często myj ręce,
  - podczas powitania unikaj uścisków i podawania dłoni,
  - unikaj płatności gotówką, korzystaj z kart płatniczych,
  - unikaj dotykania oczu, nosa i ust,
  - regularnie myj lub dezynfekuj powierzchnie dotykowe,
  - regularnie dezynfekuj swój telefon i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków,
  - zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy, co najmniej 2 metry odległości z osobą, z którą rozmawiamy twarzą w twarz,
  - -stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu, zakrywaj nos i usta zgiętym łokciem lub chusteczką oraz umyj ręce lub zdezynfekuj je przy użyciu środka dezynfekującego,
  - -pamiętaj o regularnym nawodnieniu swojego organizmu, codziennie wypijaj ok 2 litrów płynów,
  - -odżywiaj się zdrowo i stosuj zrównoważoną dietę, unikaj wysoko przetworzonej żywności,
  - -ograniczaj niepokój i nie powielaj niesprawdzonych informacji,
  - -w przypadku gorszego samopoczucia dokładnie obserwuj objawy,
  - -korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie opartych na dowodach naukowych, które są publikowane na stronach GIS i stronach Rządu RP.