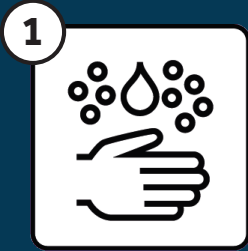


REGLAS D'IGIENA AL PLAZ DA LAVUR

I vala vinavant: Lavurai sche pussaivel en il homeoffice e restai a chasa cun sintoms da malsogna.

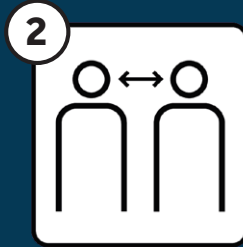


QUESTAS QUATTER REGLAS VALAN ADINA:



Lavar ils mauns

Guttins infectus dal tusser e dal starnidar pon sa chattar sin ils mauns. Ins po era tutgar ina surfatscha nua ch'ils virus sa chattan. Els cuntanschan la bocca, il nas u ils eglis, sch'ins tutga en quels. Sche Vus lavais regularmain Voss mauns cun savun, pudais Vus As proteger.



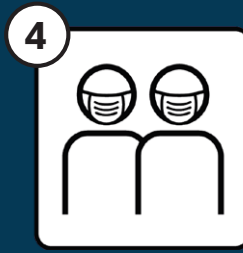
Tegnair almain 1,5 meters distanza

Sco quai ch'igl è actual-main enconuschent vegn il coronavirus il pli savens transmess entras il stretg contact, pia enaquella ch'ins tegna damain che 1,5 meters distanza dad ina persuna infectada. Sche Vus tegnais almain 1,5 meters distanza, protegis Vus Vossa atgna persuna sco er auters um-ans d'ina infecziun.



Evitar da dar il maun

Ins po era s'infectar cun dar il maun: Guttins dal tusser, dal starnidar u da surfatschas contagiusas pon sa chattar sin ils mauns. Els cuntanschan la bocca, il nas u ils eglis, sch'ins tutga en quels. Perquai èsi impurtant d'evitar da dar il maun.



Purtar mascras, en cas da basegn

Sch'ins na po betg tegnair en la distanza da dus meters u sch'i na vegn betg fatg diever d' in vaider da separaziun, duain mascras d'igierna vegnir purtadas.

1. AL PLAZ DA LAVUR

- Nettegiai regularmain tut las surfatschas da lavur. Sfruschai giu la tastatura da Voss computer e sche avant maun era il touchscreen cun in sdratsch che Vus avais sprinzlà cun dischinfectant. Patratgai era vi da Voss smartphone. Sin ils touchscreens sa chat tan bunamain uschè blers scherms sco sin sdratschs da lavar giu.
- Tegnai almain 1,5 meters distanza
- Evitai da mangiar al plaz da lavur

2. EN IL BAJETG

- Be ina suletta persuna a la giada duai ir cun l'ascensur (danor sche la distanza minimala da 1,5 meters po veg nir resguardada)
- Evitai da tutgar en ils tschabargals. Sch'i capita tutti na: Lavai immediat suenter ils mauns

3. EN LA STANZA DA PAUSA

- Per persuna ston star a disposiziun 4m²
- Tegnai almain 1,5 meters distanza
- Renunziat da parter las spaisas
- Lavai giu sezs Vossa vaschella u la mettai directamain en la maschina da lavar giu

4. CONFERENZAS

- Faschai sche pussaivel las conferenzas per Skype
- Per persuna ston star a disposiziun 4m²
- Tegnai almain 1,5 meters distanza
- Nudai en sedutas cun personas externas adina lur numms per uschia pudair suandar ils contacts (tracing)

5. DISCURS DA CUSSEGLIAZIUN intern ed extern

- Tegnai almain 1,5 meters distanza
- Duvrai sche pussaivel in vaider da separaziun
- Nettegiai regularmain tut las surfatschas
- Duvrai in dischinfectant, sche Vus n'avais betg la pussaivladad da lavar Voss mauns

6. LAVURS AL SPURTEGL

- Duvrai sche pussaivel in vaider da separaziun
- Nettegiai regularmain tut las surfatschas
- Guardai che las personas che spetgan possian almain tegnair 1,5 meters distanza: Faschai perquai ina signalisaziun u duvrai tavlas.

