

# Recommendations for freight drivers during COVID-19



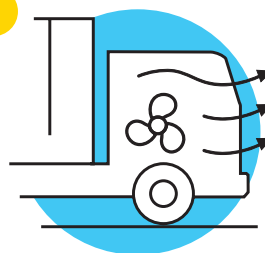
1



## Regularnie czyść często dotykane powierzchnie wewnątrz i na zewnątrz kabiny

(kierownica, radio, skrzynia biegów, klamki itp.) używając płynu do dezynfekcji. Czyść narzędzia i wyposażenie (przenośne skanery), z których korzystasz, zwłaszcza te współdzielone.

2



**Regularnie wietrz kabinę** na postoju.

3



## Dezynfekuj dłonie

płynem do dezynfekcji lub myj je wodą z mydłem przez przynajmniej 30 sekund za każdym razem gdy wchodzić lub wracasz do pojazdu.

4



## Noś rękawiczki

w miejscu załadunku i rozładunku, na stacjach benzynowych, w lokalizacji klientów i na terminalach.

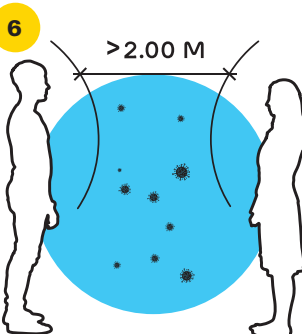
5



## Pozostań w kabinie

zawsze, gdy jest to możliwe w lokalizacji klienta, chyba, że okoliczności wymagają inaczej.

6



**Opuszczając kabinę zachowaj dystans 2 m** od innych osób, **unikaj wchodzenia do zamkniętych i zatłoczonych pomieszczeń.**

Staraj się zamawiać posiłki na wynos zamiast stołować się na miejscu.

7



## Podpisuj dokumenty przewozowe własnym długopisem

i nikomu nie pożyczaj go. Zawsze po użyciu dezynfekuj dłonie oraz długopis.

8



## Unikaj uścisków dłoni.

Wirus przenosi się drogą kropelkową przy kaszlu i kichaniu, jak również przez bezpośredni kontakt.

9



## Jeśli ty lub członkowie twojej rodziny zaobserwujecie u siebie symptomy COVID-19

takie jak suchy kaszel, trudności z oddychaniem lub gorączkę, niezwłocznie powiadom o tym swojego przełożonego.

10



## Stosuj się do wskazówek udzielanych

przez twojego pracodawcę oraz do zaleceń / instrukcji ogłaszanych przez stosowne władze.

**Bądź odpowiedzialny** i kieruj się zdrowym rozsądkiem.

