**POLITECHNIKA BIAŁOSTOCKA**

Choroby przenoszą się głównie drogą powietrzną.

Do zarażenia przyczyniają się kichanie, kaszel, wydzieliny błony śluzowej jamy ustnej, nosowej czy łzy.

Bezpośredni kontakt z osobą zakażoną bądź przedmiotami zainfekowanymi

prowadzi do szybkiej infekcji.

Dlatego też, ważnym elementem w zapobieganiu transmisji wirusa jest profilaktyka.

**Jak możesz uniknąć infekcji:**

* Prawidłowo i często myj ręce wodą z mydłem lub zdezynfekuj je płynem do dezynfekcji rąk.
* Unikaj dotykania dłońmi oczu, nosa i ust.
* Stosuj zasady ochrony podczas kichania lub kaszlu.
* Staraj się przebywać w otwartych, dobrze wentylowanych pomieszczeniach.
* Nie korzystaj z telefonu podczas spożywania posiłków i regularnie go dezynfekuj.
* Podczas powitania unikaj uścisków i podawania dłoni.
* Regularnie myj lub dezynfekuj powierzchnie dotykowe (np. blaty, klamki) z użyciem wody i detergentu lub środka dezynfekcyjnego.
* Odżywiaj się zdrowo i odpowiednio, nawadniaj organizm.
* Jeśli źle się czujesz, zostań w domu.
* W przypadku złego samopoczucia oraz przebywania na terenie Uczelni, zasłoń usta i nos maseczką.
* Zachowaj spokój, bądź wyrozumiały, uprzejmy oraz zapobiegaj wykluczeniu i napiętnowaniu (z podkreśleniem, że choroby zakaźne dotyczą każdego z nas).

**Przypominamy, iż:**

* Środki dezynfekcyjne do rąk znajdują się w pomieszczeniach dydaktycznych, przy wejściach i wyjściach z budynku, w pobliżu miejsc obsługi studentów oraz w toaletach.
* Maseczki jednorazowe znajdują się w portierniach budynku, w pomieszczeniach Dziekanatu na poszczególnych wydziałach Uczelni.
* Na bieżąco są dezynfekowane i myte w miarę możliwości i potrzeb powierzchnie dotykane przez wiele osób (poręcze, klamki do drzwi i okien, biurka, stoły, sprzęt sportowy, pomoce dydaktyczne, windy itp.) .
* Ograniczając kontakt bezpośredni z pracownikami, studentami, petentami uczelni umieszczone zostały skrzynki kontaktowe, w których można umieszczać dokumenty, które nie można zastąpić systemem elektronicznym.
* Społeczność Politechniki Białostockiej może skorzystać z bezpłatnej pomocy psychologicznej. W uczelni funkcjonują dwa punkty wsparcia: Psychologiczny Punkt Konsultacyjny oraz Psychologiczny konsultant procesu studiowania.
* Uczelnia na bieżąco śledzi komunikaty Rady Ministrów w sprawie wzmożonej liczby zachorowań i reaguje na aktualnie panującą sytuacje i w razie potrzeby podejmuje decyzje w oparciu o wytyczne rządu w przedmiotowym zakresie.

**Ważne:**

*Administracja budynków na bieżąco weryfikuje przestrzeganie zasad sanitarnych w budynkach uczelni. W razie jakichkolwiek pytań, wątpliwości, uwag - prosimy o kontakt z administratorem obiektu.*