

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ «Каменоломненская  
средняя школа»  
*Э.Д. Абдуллаева*  
приказом от 31.08.2020 года №195

**Инструкция  
для сотрудников по предотвращению персонального риска, вызванного  
распространением источников коронавируса**

**ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ**

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.



## СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно -капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

## ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции.

Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

## ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.



ГРИПП?  
КОРОНАВИРУС?  
ОРВИ?

#НАДЕНЬ  
МАСКУ!

#### КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать



## МЕДИЦИНСКАЯ МАСКА

### ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОДНОРАЗОВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

- КОГДА НАДЕВАТЬ?**

Надевайте маску в людных местах, в транспорте, при контактах с людьми, имеющими признаки острой респираторной вирусной инфекции.  
При контактах со здоровыми людьми, в случае, если вы больны.
- КАК?**

Надевать маску следует так, чтобы она закрывала рот, нос, подбородок и плотно фиксировалась (при наличии завязок на маске их следует крепко завязать).  
Если одна из поверхностей маски имеет цвет, то маску надевают белой стороной к лицу
- ВАЖНО!**

Специальные складки на маске надо развернуть, вшитую гибкую пластину в области носа, следует плотно прижать к спинке носа для обеспечения более полного прилегания к лицу
- КАК ЧАСТО?**

Менять маску - 1 раз в 3 часа (или чаще).  
Если маска увлажнилась, ее следует заменить на новую
- УТИЛИЗАЦИЯ**

Выбрасывайте маску сразу после использования
- СКОЛЬКО РАЗ?**

Медицинскую маску используют однократно
- ПОМНИТЕ!**

В сочетании с тщательной гигиеной рук и карантинными мерами маска максимально снизит риск заражения гриппом, коронавирусом и ОРВИ

другие профилактические меры.

## Как вести себя в связи с распространением коронавируса?

Какие индивидуальные меры предосторожности помогут не заболеть, если сотрудник или работник включен в список сотрудников, обеспечивающих функционирование учреждения?

### Рекомендуем:

- не нарушать ограничительные меры, временно введенные в Республике Бурятия, поскольку к нарушителям временно могут применяться меры административного воздействия, предусмотренные статьей 20.6.1.КоАП;
- не нарушать установленную дистанцию между людьми в 1,5-2 метра и разметку в местах общественного пользования;
- не быть зависимым от слухов;

### **перед выходом на работу:**

- взять с собой тюбик антисептического средства или салфетки, а также надеть специальные медицинские перчатки и маску;
- заранее спланировать оптимальный и безопасный маршрут движения на работу и домой (не забыть взять паспорт и справку, выданную отделом кадров университета);

### **при входе в здание и на работе:**

- не подвергать себя риску, связанного с незащищенным контактом;
- при входе в здание обязательно протереть руки антисептическим средством;
- при встрече с коллегами исключить рукопожатие или дружеское обнимание другим (дистанционным или голосовым) приветствием;
- на работе регулярно мыть руки под проточной водой, особенно после посещения общественных мест (к примеру, залов для заседаний, учебных аудиторий, библиотеки, лифта, туалета и др.), а также перед приемом пищи или просто в течение дня. Это убивает вирусы, которые попадают на поверхность кожи;
- не рекомендуется приготовление и прием пищи в рабочих кабинетах, где имеются отгороженные бытовые уголки;
- старайтесь контролировать себя и не дотрагиваться руками до лица, рта и глаз, чтобы вирусы с кожи не попали в организм;
- не давайте подсыхать слизистым носа. Регулярно промывайте нос и увлажняйте воздух в помещении;
- соблюдайте респираторную гигиену, при чихании или кашле прикрывайте нос и рот одноразовой салфеткой, которую необходимо будет тут же утилизировать;
- держите дистанцию в людных местах. ВОЗ рекомендует соблюдать дистанцию от 2 метров, особенно от людей с признаками заболевания;

### **на рабочем месте:**

- содержите свой рабочий стол в чистоте и порядке, проветривайте рабочий кабинет каждые 2 часа. Пыльная среда и спертый воздух в помещении – благоприятная среда для вирусов и других микробов;
- требуйте в необходимых случаях тщательной (влажной) уборки помещения сотрудниками клининговой компании;
- соблюдайте чистоту на рабочем столе и среди личных вещей постоянного пользования (сумки, сотовый телефон, связка ключей, очки и др.);
- дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.

- соблюдайте общий и привычный для вас режим труда и перерывов на отдых, выполняйте физические нагрузки и двигайтесь и сохраняйте позитивный настрой на жизнь.

### **3. Какие профилактические меры предосторожности помогут не заболеть, если Вы находитесь на дистанционном режиме работы или самоизолированы?**

#### **Рекомендуем:**

- осознавать всю важность установленного дистанционного режима и самоизоляции;
- соблюдать домашний режим труда и отдыха, выполнять посильные физические нагрузки, двигаться, высыпаться и пить витамины;
- строго соблюдать правила личной гигиены;
- беречь пожилых людей;
- при появлении симптомов (повышение температуры, появление кашля, одышки, потери ощущение вкуса и запаха и др.) незамедлительно вызывать врача на дом и не заниматься самолечением;
- выходить из дома только в случае крайней необходимости (в ближайший продуктовый магазин за продуктами, выгул домашнего животного (не более 100 м от дома), вынос мусора при накоплении или после уборки);
- максимально ограничить себя, своих родных и друзей от привычного «похода/приема» гостей, участия в торжествах и т.д.
- если вы что-то забыли на работе, что мешает эффективно работать в данных условиях, постараться переключить внимание на другие дела;

### **4. Как вести себя в командировке и при возвращении домой?**

Если один или несколько членов вашего коллектива вернулись из стран с неблагоприятной эпидемиологической ситуацией, они должны сообщить об этом на «горячую линию» университета (297-160 доб. 115).

В соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18.03.2020 №7 «Об обеспечении режима изоляции в целях предотвращения распространения COVID-2019» все прибывающие в страну должны пройти двухнедельную самоизоляцию в домашних условиях.

#### **Кроме того, следует помнить:**

- опасаться незащищенного контакта;
- не сопротивляться осмотру медиков в аэропорту;
- по пути следования выполнять все требования обслуживающего персонала самолета или поезда;
- рекомендуется отменить посещение вагона-ресторана;
- потребуется носить медреспиратор в общественных местах;

- при симптомах заболевания срочно обратиться к врачу.