



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
«КРИВОРІЗЬКИЙ ТЕХНІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ЕКОНОМІКИ І ТЕХНОЛОГІЙ»



ІНСТРУКЦІЯ № 13-С
з охорони праці щодо перебування студентів на карантині

1. Загальні положення

1.1. Життя і здоров'я людини часто залежить від того, чи надана йому інформаційна та термінова допомога і наскільки швидко і кваліфіковано вона йому надана.

1.2. При нездужанні, кашлі студент повинен звернутися сам чи за допомогою товариша в медичний заклад. Якщо студент втратив свідомість чи не може пересуватись, необхідно терміново викликати швидку допомогу.

1.3. До прибуття лікаря чи швидкої допомоги студента необхідно ізолювати в кімнаті ізолятора гуртожитку.

1.4. Коронавірус - це високозаразне вірусне захворювання з можливістю тяжких ускладнень та ризиком смерті. Найчастішим ускладненням коронавірусу є пневмонія, яка іноді може лише за 4-5 днів призвести до смерті хворого. Серцева недостатність також нерідко розвивається внаслідок ускладнень.

1.5. Коронавірус дуже легко передається від людини до людини повітряно-крапельним шляхом - коли хвора людина кашляє, чхає чи просто розмовляє. У зоні зараження перебувають усі в радіусі 2 метрів навколо хворого. Хвора людина, навіть із легкою формою грипу, становить небезпеку для оточуючих протягом усього періоду прояву симптомів.

1.6. Важливо! Вчасне діагностування. Так як за симптоматикою коронавірус нічим не відрізняється від інших вірусних хвороб, то важливо відразу звернутися до лікаря. Якщо Ви протягом останніх 14 днів повернулися із країни, в якій зафіксовані випадки коронавірусу, або ж спілкувалися із людиною, яка контактувала із тим, хто прибув до України з країн, де зафіксовані випадки коронавірусу – відразу попередьте про це свого сімейного лікаря .

2. РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАННЯ

2.1. Уникати скупчень людей - аби зменшити вірогідність контактів із хворими людьми, при тому що деякі з них є заразними навіть до появи очевидних симптомів. Особливо це актуально під час епідемічного підйому захворюваності.

2.2. Користуватися одноразовими масками - щоб захистити себе чи оточуючих від зараження. Маскою повинна користуватися людина, яка доглядає за інфекційним хворим чи просто спілкується з ним, а хвора людина повинна використовувати маску лише в одному випадку: якщо їй доводиться перебувати серед здорових людей, не захищених масками. Маска ефективна, тільки якщо вона прикриває рот і ніс, її потрібно замінити, як тільки вона стане вологою чи забрудниться. Найкраще користуватися стандартними хірургічними масками, що мають вологостійку поверхню і довго залишаються ефективними. Використані маски в жодному разі не можна розкладати по кишенях чи сумках - їх потрібно одразу викидати у смітник.

2.3. Користуватися одноразовими паперовими серветками і рушниками - як після миття рук, так і для того, щоб прикрити обличчя під час кашлю, а також при нежиті. Використані серветки необхідно одразу викидати у смітник, оскільки вони також можуть стати джерелом зараження. Багаторазові серветки та рушники, особливо у громадських місцях, суттєво підвищують ризик зараження і широкого розповсюдження інфекції. У таких умовах в якості одноразових серветок можна використовувати туалетний папір.

2.4. Прикривати рот і ніс під час кашлю та чханні - аби запобігти розпорощенню інфікованих краплин слизу, які є джерелом зараження. Бажано робити це за допомогою одноразових серветок, які після використання одразу викидати у смітник. Якщо ви прикрили рот руками, їх необхідно одразу вимити з милом чи обробити дезінфікуючим гелем, інакше усі ваші наступні дотики становитимуть небезпеку для інших.

2.5. Регулярно провітрювати приміщення і робити вологе прибирання - як у помешканні, так і в робочих приміщеннях, щоб не залишати навколо себе живі віруси й бактерії, що можуть залишатися активними впродовж кількох годин після перебування у приміщенні хворої людини.

2.6. Повноцінно харчуватися, висипатися, уникати перевтоми - для підвищення опірної здатності організму. Це збільшить шанси запобігти як зараженню, так і важким формам перебігу хвороби та її ускладненням.

2.7. Мати чисті руки - інфекція потрапляє в організм через рот, ніс та очі, яких ви час від часу торкаєтесь руками. Тими ж руками ви тримаєте гроші чи тримаєтесь за поручні, де кілька годин зберігаються в активному стані віруси і бактерії, що залишилися від дотиків рук інших людей. Тому необхідно часто мити руки з милом або обробляти їх дезінфікуючим гелем із вмістом спирту.

2.8. У разі відвідування зооринків або ринків із продуктами тваринного походження, дотримуйтеся таких правил:

- уникайте контакту з хворими тваринами або зіпсованими продуктами тваринного походження;
- мийте руки з милом після доторкування до тварин або продуктів тваринного походження;
- уникайте будь-якого контакту з безхатніми тваринами, що можливо проживають на території зооринку;
- не торкайтесь очей, носа та рота брудними руками;
- уникайте контакту з потенційно зараженими тваринами, залишками або рідинами на ґрунті або частинами предметів магазину чи зооринку;
- уникайте споживання сирих або недостатньо оброблених продуктів тваринного походження. Потрібно належним чином термічно обробляти сире м'ясо, м'ясні субпродукти, молоко та слідувати належним практикам приготування харчових продуктів.

3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ПРИ ЗАХВОРЮВАННІ

3.1. Студент з симптомами гострої респіраторної інфекції повинні дотримуватися правил етикету кашлю та респіраторної гігієни (тримати дистанцію, використовувати одноразові серветки при кашлі та чханні, мити частіше руки, максимально скоротити контакти з іншими людьми).

3.2. У разі появи симптомів, які свідчать про респіраторні захворювання, рекомендовано звернутися до лікаря.

Інженер з охорони праці
та відповідальний за пожежну безпеку



Олена СУВОРОВА