

Кам'янець-Подільський медичний коледж

ПЕРВИННИЙ ІНСТРУКТАЖ З БЖД № \_\_\_\_\_

про дотримання студентами та викладачами обмежень задля запобігання поширенню ГРВІ COVID – 19, спричиненої коронавірусом SARS-COV-2

у 2020/2021 навчальному році

1. При перших симптомах респіраторних захворювань (підвищеній температурі, появі кашлю, нежитю або ускладненні дихання), які ви відчували у коледжі, негайно звертайтеся за медичною допомогою. Повідомте куратора чи іншого педагогічного працівника, заступника директора з навчальної роботи.

2. Якщо ви відчували перелічені симптоми поза межами коледжу, то негайно повідомте батьків чи зателефонуйте сімейному лікарю. Залишайтеся вдома! **Самоізоляція - найдієвіший спосіб убезпечити себе та оточуючих від розповсюдження інфікування.**

3. Амбулаторне (домашнє) лікування суворо заборонене у разі, якщо людина перебуває в групі ризику або має наступні симптоми: ускладнене дихання, кровохаркання, нудоту, задуху, блювання, сплутаність свідомості.

4. Після кожного навчального заняття провітрюйте приміщення. Доступ чистого повітря перешкоджає розповсюдженню вірусів.

5. Протягом дня необхідно дотримуватися правил знезараження рук:

- перед початком навчання та під час перерви;
- після відвідування санвузла (обов'язкова обробка дезінфікуючим засобом);
- після чхання, кашлю, витирання очей, причісування;
- у будь-яких інших випадках контакту в процесі роботи з предметами, які можуть забруднити (контамінувати) руки.

6. Для гігієнічного знезараження рук необхідно наносити мінімум 3 мл. антисептика на сухі долоні, активно втираючи протягом 30 секунд.

Мити руки з милом слід протягом 30-40 секунд. Якщо на поверхні рук є вірус, миття рук або їх обробка спиртовмісним розчином вб'є його.

7. Перебуваючи на перервах та в громадських місцях, носіть маску або респіратор. Під час навчальних занять маску або респіратор студентам носити не обов'язково.

Перед тим, як одягати маску, вимийте руки з милом або обробіть їх спиртовмісним розчином.

Одягніть маску так, щоб вона закривала рот і ніс без проміжків між обличчям і маскою.

Не торкайтеся маски під час використання, в разі дотику, обробіть руки спиртовмісним розчином або вимийте їх з милом.

Не використовуйте одноразові маски повторно.

Безпечно знімайте маску, торкаючись її тільки ззаду (не торкайтеся передньої частини маски).

Використану маску відразу викиньте у спеціальний контейнер для сміття.

8. По можливості не чіпайте руками очі, ніс, рот. Торкаючись руками очей, носа або рота, можна перенести вірус з поверхні рук до організму.

9. Дотримуйтесь правил респіраторної гігієни. При кашлі або чханні прикривайте рот і ніс серветкою або згином ліктя. Використану серветку відразу викидайте у спеціальний контейнер для сміття.

10. Уникайте контактів з потенційно зараженими відходами або рідинами тваринного походження.

11. Дотримуйтесь звичайних правил гігієни в продуктових магазинах, де продаються м'ясо, риба, інші продукти тваринного походження.

12. Не вживайте в їжу сирі продукти тваринного походження (м'ясо, птицю, рибу, яйця) або ті продукти, які не пройшли належну термічну обробку.

13. Категорично уникайте будь-яких контактів з тваринами (бродячими котами, собаками, птахами, гризунами, кажанами).



14. Дотримуйтесь дистанції. Тримайтесь від людей на відстані мінімум 1,5 - 2 метра, особливо, якщо у них кашель, нежить, підвищена температура. Кашляючи або чхаючи, людина, яка хворіє на респіраторну інфекцію, поширює навколо себе дрібні краплі, що містять вірус. Якщо ви перебуваєте занадто близько до такої людини, то можете заразитися при вдиханні повітря.

15. Пройдіть лабораторне дослідження, якщо ви мали контакт з людиною хворою на COVID – 19.

Критерії за якими людина може вважатися контактною:

- особа проживає в одному домі з хворим на COVID-19;
- особа мала прямий фізичний контакт з хворим на COVID-19 (наприклад, через рукостискання);
- особа мала контакт із слизовими виділеннями з дихальних шляхів хворого на COVID-19 та не використовувала засоби індивідуального захисту;
- особа контактувала із хворим на COVID-19 на відстані до одного метра протягом 15 хвилин і більше та не використовувала засоби індивідуального захисту;
- контакт в літаку в межах двох сидінь з хворим на COVID-19 (супутники подорожі).

Заступник директора з навчальної роботи



Т. Мошак