

ИНСТРУКЦИЯ по профилактике коронавирусной инфекции для работников

Настоящая инструкция по профилактике коронавируса разработана для работников для работников учреждения в соответствии с рекомендациями Роспотребнадзора по профилактике новой коронавирусной инфекции (COVID-19). Инструкция содержит основные меры защиты работника от нового вируса, правила гигиены и этики поведения в местах массового скопления людей.

Данная инструкция для работников по профилактике коронавируса определяет правила личной и производственной гигиены, правила использования медицинских масок, а также обозначает симптомы коронавирусной инфекции и порядок действий при их обнаружении работником учреждения. Важными является правила ношения масок.

1. Выполняйте правила личной гигиены и производственной санитарии.

1.1. Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет вирусы.

1.2. Часто мойте руки с мылом или обрабатывайте кожными антисептиками – в течение всего рабочего дня, после каждого посещения туалета. Руки необходимо обрабатывать после возвращения с улицы, контакта с посторонними людьми, пользования оргтехником, посещения санитарной комнаты, перед приемом пищи, прикосновения к дверным ручкам.

1.3. Для механического удаления загрязнений и микрофлоры руки необходимо мыть теплой проточной водой с мылом в течение 1-2 минут, в том числе после мобильного телефона, обращая внимание на околоногтевые пространства. Затем руки промыть водой для удаления мыла и обработать дезинфекционными средствами. Если мыло и вода недоступны, необходимо использовать антибактериальные средства для рук, содержащие не менее 60 % спирта, (влажные салфетки или гель).

1.4. После мытья рук полное их осушение необходимо провести одноразовыми бумажными полотенцами. Использованное одноразовое полотенце следует скомкать, а затем выбросить в урну. Не рекомендуется использовать для этой цели тканевой полотенце или электросушилку.

1.5. На рабочем месте работники обязаны носить одноразовые либо многоразовые маски.

1.6. Соблюдайте положения инструкции по профилактике коронавируса в организации, а при выявлении у работника симптомов коронавирусной инфекции следуйте порядку действий, описанном в инструкции при выявлении сотрудника с признаками коронавируса.

2. Соблюдайте расстояние и этикет.

2.1. Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5-2 метра от больных.

2.2. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот.

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

2.4. Избегайте излишние поездки и посещения многолюдных мест таким образом, вы уменьшите риск заболевания.

2.5. При планировании отпусков воздержитесь от посещения стран, где регистрируются случаи заболевания новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

3. Защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски.

3.1. 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;

3.2. Правильно носите маску:

– 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.

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

3.4. 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.

3.5. 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 другие профилактические меры.

4. Ведите здоровый образ жизни

4.1. Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции, включая коронавирусной инфекции.

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

5. Симптомы

5.1 Определены следующие симптомы заражения коронавирусной инфекции:

- высокая температура;
- озноб;
- головная боль;
- слабость;
- заложенность носа;
- сухой кашель;
- затрудненное дыхание;
- высокая температура тела;
- головная боль;
- слабость;
- заложенность носа;
- сухой кашель;
- боли в мышцах, конъюнктивит.

В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

5.1. В случае обнаружения симптомов коронавирусной инфекции:

- оставайтесь дома;
- сообщите директору и специалисту по кадрам о заболевании;
- следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.