

Затверджено
Наказ директора ПКНГ
Національного університету
"Полтавська політехніка"
імені Юрія Кондратюка"
Л.П. Шумська
від "01" 09 2020 № 217

Інструкція з безпеки життєдіяльності учасників освітнього процесу під час навчального року в умовах обмежень задля запобігання поширенню гострої респіраторної хвороби COVID-19

Загальні положення

1. Інструкцію розроблено відповідно до листа МОН України від 30.07.2020 № 359 "Про підготовку закладів освіти до нового навчального року та опалювального сезону в умовах адаптивного карантину", "Положення про організацію роботи з охорони праці та безпеки життєдіяльності освітнього процесу в закладах освіти", затвердженого наказом МОН України від 26.12.2017 № 1669, "Правил пожежної безпеки для навчальних закладів та установ системи освіти України", затверджених наказом МОН України від 15.08.2016 № 974, Постанови Головного державного санітарного лікаря № 50 від 22.08.2020 року "Про затвердження протиепідемічних заходів у закладах освіти на період қарантину в зв'язку поширенням коронавірусної хвороби (COVID-19)".

Інструкція поширюється на всіх учасників освітнього процесу під час перебування на карантині та під час епідемій.

2. У разі припинення занять на час карантину куратором групи згідно діючого "Порядку проведення та реєстрації інструктажів з безпеки життедіяльності" проводиться інструктаж студентів та працівників з записом у журналі реєстрації проведених інструктажі.

3. В інших непередбачуваних аналогічних випадках проводиться інструктаж перед припиненням занять із записом до складеного списку групи згідно до форми журналу.

4. У разі раптового припинення занять інструктаж проводиться в телефонному режимі або з використанням Інтернету.

5. При переході на дистанційне навчання кураторами груп проводиться первинний інструктаж згідно до Інструкції з безпеки життедіяльності учасників освітнього процесу під час дистанційного навчання.

6. Усі працівники закладу забезпечуються засобами індивідуального захисту із розрахунку одна захисна маска на 3 години роботи. Засоби індивідуального захисту мають бути в наявності із розрахунку на 5 робочих днів, у т.ч. на 1 робочу зміну – безпосередньо на робочому місці працівника.

7. На території закладу необхідно розмістити контейнери/урни з кришкою для використаних масок з чіткою яскравою відміткою "ВИКОРИСТАНІ МАСКИ ТА РУКАВИЧКИ".

1. Перед початком заняття

Переміщення учасників освітнього процесу на вході в навчальний корпус по покажчикам руху. Для запобігання утворенню скучення здобувачів освіти допуск їх відбувається за розробленим графіком, через чергових, за умови використання засобів індивідуального захисту (ресурсатора або захисної маски, у тому числі виготовлених самостійно). Забороняється допуск до закладу освіти батьків або супроводжуючих осіб, крім осіб, які супроводжують осіб з інвалідністю.

Допуск до роботи персоналу адміністрацією коледжу здійснюється через чергових за умови використання засобів індивідуального захисту (ресурсатора або захисної маски, у тому числі виготовлених самостійно) після проведення термометрії безконтактним термометром.

Працівники і студенти із ознаками гострого респіраторного захворювання або підвищеною температурою тіла понад 37.2 С не допускаються на робоче місце та навчання.

Педагогічний склад закладу освіти перед початком занять проводить опитування учасників освітнього процесу щодо їх самопочуття та наявності симптомів респіраторної хвороби.

В разі виявлення ознак гострої респіраторної хвороби, за відсутності батьків, здобувачі освіти тимчасово ізолюються в спеціально відведеному приміщенні закладу, повідомляють куратора, завідувача відділення, інформуються батьки (інші законні представники) та приймається узгоджене рішення щодо направлення до закладу охорони здоров'я.

На вході до навчального закладу проводиться дезінфекція рук в організованих місцях антисептичними засобами. Місця для обробки рук позначаються яскравим вказівником про правила та необхідність дезінфекції рук.

2. Вимоги безпеки життєдіяльності учасників освітнього процесу під час карантину в період освітнього процесу коледжу

Безпека життєдіяльності освітнього процесу здійснюється згідно до Інструкції БЖД студентів під час освітнього процесу №102, №110 (перед зимовими канікулами та №111 (перед літніми канікулами). А в умовах обмежень задля запобігання поширенню гострої респіраторної хвороби COVID-19 додатково:

2.1.Медична сестра коледжу забезпечує:

Проведення роз'яснювальної роботи з персоналом та здобувачами освіти щодо індивідуальних заходів профілактики та реагування на виявлення симптомів коронавірусної хвороби (COVID-19) серед персоналу або здобувачів освіти;

Недопущення до роботи персоналу, визначеного таким, який потребує самоізоляції відповідно до галузевих стандартів у сфері охорони здоров'я;

Проведення інструктажу для працівників щодо запобігання поширенню коронавірусної інфекції (COVID-19), дотримання правил респіраторної гігієни та протиепідемічних заходів.

2.2. Керівниками підрозділів проводяться навчання працівників та студентів щодо одягання, використання, зняття засобів індивідуального захисту, їх утилізації, контроль за виконанням цих вимог;

Учасники навчань мають засвоїти правила вибору, одягання, знімання та утилізації ЗІЗ.

Засоби індивідуального захисту повинні відповідати вимогам державних стандартів.

Маска

Маска призначена для зменшення виділення збудників інфекційних хвороб з дихальних шляхів. Маску необхідно надягати пацієнтам, щоб зменшити поширення інфекцій у закритих приміщеннях.

Маска захищає від потрапляння великих крапель та бризок біологічних на слизові.

У яких випадках слід використовувати маску:

Учасники освітнього процесу при симптомах застуди або з підозрою на інфекцію, що передається краплинно-аерогенним шляхом, мають надягати маску — вона обмежить потенційне розповсюдження респіраторних виділень;

Учасники освітнього процесу мають надягати маску, щоб захиститися під час освітнього процесу на час карантину щоб захиститися від можливих інфекцій.

Також маску слід надягати хворим, які мають респіраторні симптоми — кашель, нежить; здоровим людям, які перебувають у місцях великого скручення, з метою додаткового захисту.

Маска попереджує зайві доторки руками до обличчя. Ризик занесення інфекції на слизові значно зменшується.

Як надягати маску: закиньте гумки за вуха, розправте маску, щоб вона прикривала ніс та рот, обтисніть носову пластину.

Маску слід змінювати, щойно вона стала вологою.

Не можна чіпати зовнішню частину маски руками. Якщо доторкнулися, помийте руки з мілом чи обробіть спиртовмісним антисептиком.

Маску слід змінювати що чотири години.

Не можна використовувати марлеві маски, вони не забезпечують належного рівня захисту.

Як знімати маску: не торкайтесь до її зовнішньої поверхні — зніміть маску за гумки, згорніть і викиньте у смітник.

Респіратор

Ще одна назва респіраторів — протиаерозольні респіратори. Їх потрібно використовувати для запобігання інфекції повітряно-краплинним шляхом передавання: туберкульоз, кір, вітряну віспу тощо.

Респіратори слід використовувати для запобігання інфекції з невідомими шляхами передавання.

Для захисту від коронавірусної інфекції працівники та здобувачі освіти можуть використовувати респіратор класу захисту не нижче FFP2.

Як надягати респіратор:

- довге волосся треба зібрати у хвіст, чоловікам — поголитися;
- якщо носите окуляри, їх варто зняти, а руки обробити;
- заведіть гумки на передню частину респіратора та просуньте долоню під ними;
- прикладіть чашу респіратора до обличчя, верхню гумку перекиньте на потилицю, нижню — за вуха;
- розправте респіратор на обличчі, обтисніть носову пластину пальцями обох рук;
- перевірте, щоб гумки респіратора не перехрещувалися — для цього достатньо подивитися на себе в дзеркало.

Після кожного надягання треба робити так званий тест долоні. Тримайте руки перед респіратором і зробіть різкий вдих або видих. Якщо відчули, що повітря проходить між респіратором та шкірою, треба поправити респіратор на обличчі.

Пам'ятайте, що респіратори не забезпечують надійного захисту неголеним людям, а надто тим, хто має бороду.

Під час носіння зовнішня поверхня респіратора може забруднитися мікроорганізмами. Тому їх можна використовувати лише як одноразовий засіб. Також слід замінити респіратор, щойно він став вологим. Зазвичай виробники респіраторів зазначають максимальний термін використання — не більше восьми годин безперервної роботи чи одна робоча зміна.

Використовувані захисні маски або респіратори повинні:

- відповідати стандартам BS/EN (європейські технічні стандарти, прийняті у Великій Британії);
- розташовуватися поблизу від місця використання;
- до використання зберігатися, задля уникнення забруднення, у чистому/сухому місці (потрібно слідкувати за терміном придатності ЗІЗ);
- бути одноразовими;
- змінюватися одразу ж після кожного пацієнта та/або після завершення процедури чи завдання;
- бути правильно утилізовані після використання;
- після кожного зняття засобів індивідуального захисту та перед одяганням чистих засобів індивідуального захисту, працівник повинен ретельно вимити руки з мілом або обробити антисептичним засобом;
- використані працівниками та студентами засоби індивідуального захисту, паперові серветки розміщаються в окремі контейнери (урни) з кришками та поліетиленовими пакетами, з подальшою утилізацією згідно з укладеними угодами на вивіз твердих побутових відходів.

2.3. Дотримуватись працівниками та студентами правил особистої гігієни (рукомийники, мило рідке, паперові рушники (або електросушарки для рук), антисептичні засоби для обробки рук тощо).

2.6. Дотримуватись вимог респіраторної гігієни та етикету кашлю, закриваючи ніс і рот серветкою або ліктьовим суставом, викидаючи після цього серветку у спеціальні місця.

2.7. Захисні маски можуть не використовуватися під час проведення занять у навчальних приміщеннях. Під час пересування приміщеннями закладу освіти використання захисних масок є обов'язковим.

2.8. Пересування здобувачів освіти між навчальними кабінетами, аудиторіями повинно бути мінімізованим, зокрема здійснюється шляхом проведення занять впродовж дня для одного і того ж класу (групи) в одній і тій самій аудиторії (кабінеті), застосування модульного підходу до організації вивчення дисциплін тощо).

2.9. У розкладі занять закладений різний час початку та закінчення занять (перерв) для різних курсів та груп.

2.10. Для переміщення учасників освітнього процесу використовувати розмітку на підлозі для організації двостороннього руху коридорами по правій стороні, виокремлення зон переміщення.

2.11. При можливості забезпечити проведення занять з окремих предметів за розкладом занять на відкритому повітрі.

2.12. У санітарних місцях забезпечити наявність рідкого мила, антисептичних засобів для рук та паперових рушників. Використання багаторазових рушників заборонено.

2.13. Після проведення занять у кінці робочого дня провести очищення і дезінфекцію поверхонь (в тому числі дверних ручок, столів, місць для сидіння, перил, тощо).

2.14. Після кожного навчального заняття проводити провітрювання впродовж не менше 10 хвилин.

2.15. Викладачу, при виявленні у здобувача освіти симптомів респіраторної хвороби, під час занять, необхідно забезпечити одягання їм маски, повідомити сестру медичну та куратора групи.

2.16. Під час освітнього процесу та карантину необхідно дотримуватись заходів:

Уникати контактів з хворими при їх наявності

Чим менше людей, тим менше шансів захворіти.

Тому обмеження відвідувань натовпів, у тому числі і відвідування молодіжних колективів іноді виправданий захід. Рішення про тимчасові карантинні заходи дозволяють розвести колективи і уповільнити поширення інфекції. Проте - це не означає, що студент у цей час має ходити до розважальних центрів, відвідувати кінотеатри, спортивні зали тощо.

Щоб не контактувати із хворими у транспорті - не лінуйтеся пройти зупинку пішки по свіжому повітря. Так само не варто зайвий раз навідуватися до супермаркетів та торгівельних центрів!

Маски

Використання маски виправдане лише за умови використання її хвоюю людиною, якщо поряд здорові. Звісно, вірус вона не затримає, але допоможе зупинити крапельки із вірусом. Міняти її необхідно, щойно стане вологою.

Найкраще користуватися стандартними хірургічними масками, що мають вологостійку поверхню та довго залишаються ефективними. Економити чи лінитися вчасно замінити маску немає сенсу — волога маска не діє. Використані маски ні в якому разі не можна розкладати по кишенях чи сумках — їх потрібно відразу викидати в смітник.

Уникайте висихання слизових оболонок носа, постійно закапуйте сольові розчини. Можна приготувати розчин самостійно (1 чайна ложка звичайної солі на 1 л кип'ячені води) або купити в аптекі фізіологічний розчин, або готові сольові розчини для введення в носові ходи.

Правила гігієни

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 довгий час зберігаються в активному стані віруси і бактерії, що залишилися від дотиків рук інших людей. Тому, не торкайтесь без потреби свого обличчя. Часто мийте руки, у період загрози вірусної інфекції часто мийте руки з мілом або обробляти їх дезінфікуючим розчином із вмістом спирту (дезінфікуючі спреї, гелі та гігієнічні серветки).

Витирати носа при нежиті необхідно одноразовими серветками, які одразу викидати у смітник. Якщо не маєте хустинки, кашляти або чхати потрібно не в долоню, а в лікоть. 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.

Регулярно провірюйте навчальне приміщення та робіть вологе прибирання — як у помешканні, так і в робочих приміщеннях, щоб не залишати навколо себе живі віруси й бактерії, що можуть залишатися активними впродовж декількох годин після перебування у приміщенні хворої людини.

Дотримуйтесь здорового способу життя, що передбачає повноцінний сон (не менше 7-8 годин на добу). В сезон застуд слід обмежити важкі силові тренування, бо вони знижують імунітет; рекомендована зарядка з обов'язковими елементами дихальної гімнастики.

У харчовий раціон слід включати не менше 50% рослинної їжі в сирому вигляді (ретельно миті капуста кольорова, білокачанна, морква, буряк, часник, цибуля, шпинат, хрін, помідори, яблука, гарбуз, смородина). Необхідно звести до мінімуму споживання рафінованих та термічно оброблених продуктів. У раціоні повинні бути бобові, горіхи, які виконують роль природних імуномодуляторів.

Специфічна профілактика

Зустріч з вірусом без захисних антитіл призводить до хвороби. Антитіла з'являються, якщо раніше вже перехворіли, або після щеплення. Тому щепитися не пізно протягом всього періоду епідсезону. Особливо важливою вакцинація є для представників груп ризику, оскільки вона значно збільшує шанси цих людей відвернути смертельні наслідки хвороби.

Лікування

Запам'ятайте, що вірусні інфекції не лікуються антибіотиками. Антибіотики не зменшують, а навіть збільшують ризик ускладнень.

Особи із груп ризику при нездужанні повинні одразу звернутися по допомогу лікаря, якщо:

- помітили виражену тяжкість стану при помірних симптомах ГРВІ;
- не збивають високу температуру парацетамол та ібупрофен;
- посилився кашель та знизилася його продуктивність;
- глибокий вдих призводить до нападу кашлю;
- відчули погіршення після покращення;
- відсутнє покращення самопочуття на четвертий день хвороби;
- тримається підвищена температура тіла на сьомий день хвороби.

Терміново потрібен лікар при:

- втраті свідомості;
- судомах;
- утрудненому диханні, задишці, відчутті нестачі повітря;
- інтенсивному болю де завгодно;
- навіть помірному болю в горлі за відсутності нежиті;
- коли болить голова і хворий блює;
- набрякlostі шиї;
- висипці, яка не зникає при натисканні на неї;

- температура тіла вище 39° С, яка не починає знижуватися через 30 хвилин після застосування жарознижувальних засобів.

Надзвичайно важливо під час карантину виконувати правила із запобігання захворювань на інфекційні та кишкові захворювання тощо: при нездужанні не виходити з дому, щоб не заразити інших людей; викликати лікаря; хворому виділити окреме ліжко, посуд, білизну; приміщення постійно провітрювати; у разі контакту із хворим одягати марлеву маску; хворому слід дотримуватися постільного режиму; перед їжею мити руки з милом; не їсти брудних овочів та фруктів, ретельно їх мити перед вживанням; не вживати самостійно медичних медикаментів чи препаратів, не рекомендованих лікарем; якщо ви погано почуваєтесь, а поряд нікого немає, слід викликати швидку медичну допомогу за номером 103, описавши свій стан, назвавши номер свого телефону, домашню адресу, прізвище, ім'я, а також зателефонувати батькам.

Дотримання цих елементарних правил суттєво підвищує шанси уникнути небезпечного захворювання та здатне зберегти життя Вам і людям, що знаходяться поруч з Вами.

3. Після закінчення заняття

3.1. Обробити руки антисептичними засобами в організованих місцях. У кінці робочого дня проводити очищення і дезінфекцію поверхонь (в тому числі дверних ручок , столів, місць для сидіння, перил, тощо)

4. Вимоги безпеки життєдіяльності при виникненні надзвичайної або аварійної ситуації

В кожній аварійній ситуації дійте відповідно до знань, яких вас вчили, пам'ятаючи про те, що матеріальні цінності вторинні порівняно зі здоров'ям та життям вашим і оточуючих людей. Не панікувати, не кричати, не метушитися, чітко й спокійно виконувати вказівки дорослої особи

Зателефонувати батькам, коротко описати ситуацію, повідомити про місце свого перебування

Якщо ситуація вийшла з-під контролю, слід зателефонувати до служб екстреної допомоги за телефонами: 101 – пожежна охорона; 102 – міліція; 103 – швидка медична допомога; 104 – газова служба, коротко описати ситуацію, назвати адресу, де відбулася надзвичайна ситуація, а також своє прізвище, ім'я, номер свого телефону.

Пам'ятайте, що у багатьох людей є мобільні телефони, які можна використати для екстрених викликів.

За можливості варто залишити небезпечну територію.

Розроблено:

Заступник директора
з виховної роботи

Ю.В. Вербова

Сестра медична

Т.В. Назаренко

Узгоджено:

Відповідальний з організації охорони праці
та безпеки життедіяльності

І.І.Бадула