

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы
Минина» (Мининский университет)



ИНСТРУКЦИЯ
о действиях работников Мининского университета в связи с
распространением коронавируса (COVID - 19)
(ИОТ-60-2020)

Г.Нижний Новгород

1. Что такое коронавирус

Коронавирусы – большое семейство вирусов, которые поражают органы дыхания и вызывают разные болезни: от простуды до пневмонии.

Коронавирус начинается как любой другой вирус или инфекция. Сначала появляются первые симптомы:

- повышенная утомляемость;
- повышение температуры и озноб;
- бледность;
- заложенность носа, чихание, кашель;
- боль в горле и мышцах;
- ощущение тяжести в грудной клетке.

Первые симптомы могут привести к осложнениям, таким как отит, синусит, бронхит, пневмония и другие болезни. Поэтому при появлении симптомов вызовите врача на дом.

Не занимайтесь самолечением. Вызовите врача на дом, если повысилась температура, начался кашель, трудно дышать.

В настоящее время нет лекарств и вакцины от коронавируса. Не нужно верить рекламе и тратить деньги.

2. Предупредительные меры по предотвращению распространения коронавируса

2.1. Перечень профилактических мероприятий:

- регулярно мойте руки после посещения общественных мест, туалета, перед едой, просто в течение дня. Это убивает вирусы, которые попадают на поверхность кожи, поэтому мойте руки регулярно, то есть каждый раз после посещения общественных мест, туалета, перед едой и просто в течение дня.
- не трогайте лицо грязными руками, чтобы вирусы с кожи не попали в организм;
- соблюдайте респираторную гигиену, при чихании или кашле прикрывайте нос и рот одноразовой салфеткой, после выкиньте ее в мусорное ведро с крышкой, если салфетки нет, то прикройте лицо хотя бы сгибом локтя.
- держите дистанцию в людных местах. ВОЗ рекомендует соблюдать дистанцию минимум 2 метра, особенно от людей с признаками заболевания, т.к. через мелкие капли изо рта и носа больного человека вирус может передаваться другим людям при вдыхании того же воздуха.
- проветривайте рабочее пространство. Спиртный воздух – благоприятная среда для вирусов и других микробов;
- не давайте подсыхать слизистым носа. Регулярно промывайте нос и увлажняйте воздух в помещении;
- дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и другие поверхности, к которым прикасаетесь;

— соблюдайте режим труда и отдыха, выполняйте физнагрузки, гуляйте на воздухе, высыпайтесь и пейте витамины;

2.2. Соблюдение работниками социального дистанцирования.

При нахождении в одном помещении:

- до 50 кв.м. – не более 5 человек;
- до 100 кв.м. – не более 10 человек.

2.3. Использование правильной методики мытья рук:

- снимите украшения, закатайте рукава;
- смочите руки в теплой воде перед нанесением мыла;
- тщательно намыльте руки и в течение не менее 30 секунд соблюдайте технику мытья рук;
- обильно ополосните теплой водой руки, чтобы удалить мыло;
- просушите руки полотенцем;
- сушка рук имеет важное значение - руки высушивают, промокая их салфеткой однократного использования или сухим полотенцем. Убедитесь, что ваши руки полностью высохли;

При нахождении в общественном туалете используйте бумажное полотенце (туалетную бумагу), чтобы открыть и закрыть дверь в туалетную комнату и нажать на кнопку сливного бачка.

COVID-19

**О ЗНАЧЕНИИ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР
В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА**

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

МЕТОДИКА МЫТЬЯ РУК

1. СНИМТЕ УКРАШЕНИЯ,
ЗАКАТАЙТЕ РУКАВА

2. СМОЧИТЕ РУКИ
В ТЕПЛОЙ ВОДЕ

3. НАМЫЛЬТЕ РУКИ

4. ПРОМОЙТЕ
С ТЫЛНОЙ СТОРОНЫ

5. ПРОМОЙТЕ МЕСТА
МЕЖДУ ПАЛЬЦАМИ

6. ОТДЕЛЬНО ПРОМОЙТЕ
БОЛЬШИЕ ПАЛЬЦЫ

7. ПРОМОЙТЕ СКЛАДКИ
И КОЖУ ПОД НОГТАМИ

8. РАСТИРАЙТЕ
ЦЕНТР ЛАДОНЕЙ

9. ОБИЛЬНО ОПОЛОСНІТЕ

10. ПРОСУШІТЕ

КОГДА МЫТЬ?

ДО:

- Приготовления еды
- Приема пищи
- Надевания контактных линз и нанесения макияжа
- Прикосновения к области инфекции кожи, ранам и другим поврежденным кожным покровам
- Перед проведением манипуляций медицинского характера

ПОСЛЕ:

- Приготовления еды
- Обработки загрязненного белья
- После ухода за больными
- Уборки и работы по дому и в саду
- Кашля, чихания или рвоты
- Контакта с домашними и любыми другими животными

- Работы, учебы, пребывания на открытом воздухе и в общественных помещениях
- Занятий спортом
- Прикосновения к области инфекции кожи и кожных ран
- Посещения туалета
- Контакта с деньгами
- Работы за компьютером и другой оргтехникой
- Поездки в общественном транспорте

2.4. Использование кожных антисептиков в условиях отсутствия возможности мытья рук.

В состав эффективного антисептика для рук должно входить не менее 60–80 % изопропилового или этилового спирта.

Важно понимать, что потереть антисептик между ладонями в течение 5 секунд недостаточно. Обработка рук антисептиком включает в себя тщательную обработку кожи между пальцами, кончиков пальцев, втирание средства до полного высыхания, но не менее 30 секунд. В инструкциях к некоторым кожным антисептикам есть рекомендации проводить эту процедуру трижды и не менее 2-х минут, чтобы убить все вирусы.

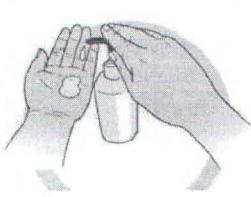
COVID-19

КАК ВЫБРАТЬ АНТИСЕПТИК ДЛЯ РУК

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



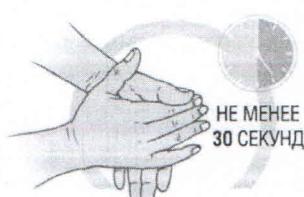
1. ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ



2. НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ПОМЫТЬ
РУКИ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ
КОЖНЫЕ АНТИСЕПТИКИ



3. ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ
НА СОСТАВ АНТИСЕПТИКА



4. ВНИМАТЕЛЬНО ЧИТАЙТЕ
ИНСТРУКЦИЮ

2.5. Организация ежедневного визуального осмотр и опроса работников на предмет наличия симптомов ОРВИ, а также обеспечение измерения температуры работников перед началом рабочего дня (при температуре 37,0 и выше, либо при других явных признаках ОРВИ, работник должен быть отстранен от работы).

Каждый работник должен оповещать о любых отклонениях в состоянии здоровья. Работник с симптомами заболевания не допускается к работе и направляется в медицинское учреждение. Возобновление допуска к работе проводится только при наличии справки лечебного учреждения о выздоровлении.

2.6. Обеспечение работников запасом одноразовых масок (смена масок не реже одного раза в 3 часа) для использования их при работе, а также кожными антисептиками для обработки рук, дезинфицирующими средствами. Повторное использование одноразовых масок, а также использование увлажненных масок не допускается.

2.7. Проведение ежедневной влажной уборки помещений, а также мест общего пользования с использованием дезинфицирующих средств вирицидного действия. Дезинфекция с кратностью обработки каждые 2-4 часа всех контактных поверхностей: дверных ручек, выключателей, поручней, перил, поверхностей столов, спинок стульев, оргтехники.

2.8. Регулярное (каждые 2 часа) проветривание рабочих помещений.

3. Алгоритм действия в случае подозрения в заболевании коронавирусной инфекцией COVID-19

3.1. Работник, у которого имеются подозрения заболевания новой коронавирусной инфекцией COVID-19, с использованием имеющихся средств связи извещает своего непосредственного руководителя о своем состоянии.

3.2. При появлении подозрения заболевания новой коронавирусной инфекцией COVID-19, направить вызов в специализированную выездную бригаду скорой медицинской помощи, содействовать направлению пациента в медицинские организации, оказывающие медицинскую помощь в стационарных условиях.

3.3. Обеспечить проведение дезинфекции помещений силами специализированной организации.

3.4. При подтверждении у работника заражения новой коронавирусной инфекцией COVID-19 руководитель структурного подразделения формирует сведения о контактах работника в рамках исполнения служебных обязанностей за последние 14 дней и уведомляет Оперативный штаб по предупреждению распространения коронавирусной инфекции и всех работников, входящих в данных списков, о необходимости соблюдения режима самоизоляции.

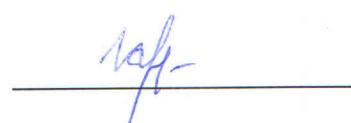
4. Ответственность

4.1. Работники университета несут ответственность за соблюдение требований настоящей инструкции.

4.2. Контроль соблюдения требований настоящей инструкции возлагается на руководителей структурных подразделений.

Разработал:

Специалист по ОТ



Е.С.Гарева

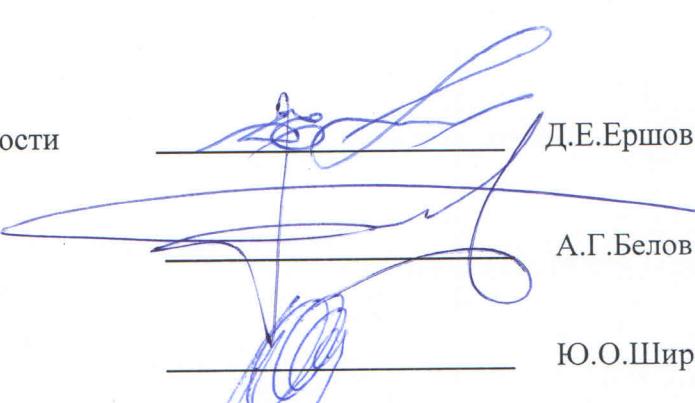
Согласовано:

Врио проректора по
административной деятельности



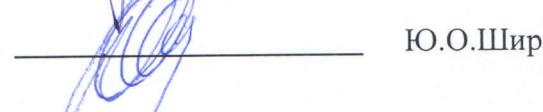
Д.Е.Ершов

Врио проректора по ЭиРИК



А.Г.Белов

Директор ЦОКБиОТ



Ю.О.Широков