

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Черкаський державний бізнес-коледж**

**ІНСТРУКЦІЯ № 47**

**з безпеки життєдіяльності**  
**учасників освітнього процесу під час навчального року:**  
**Про дотримання обмежень задля запобігання поширенню**  
**ГРВІ COVID – 19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2**

## **1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ**

1.1. Програма інструктажу з безпеки життєдіяльності учасників освітнього процесу під час навчального року: Про дотримання обмежень задля запобігання поширенню ГРВІ COVID – 19, спричиненої коронавірусом SARS- CoV -2 (далі інструктаж) в Черкаському державному бізнес-коледжі (далі – коледж) поширюється на всіх учасників освітнього процесу під час перебування в навчальному закладі та на його території.

1.2. Програму інструктажу розроблено відповідно до підпункту 3 пункту 13 Положення про функціональну підсистему навчання дітей дошкільного віку, учнів та студентів діям у надзвичайних ситуаціях (з питань безпеки життєдіяльності) єдиної державної системи цивільного захисту, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 21.11.2016 № 1400, з урахуванням вимог наказу Міністерства освіти і науки України від 16.03.2020 № 406 «Про організаційні заходи для запобігання поширенню корона вірусу COVID – 19», з метою забезпечення стійкого функціонування закладу освіти в умовах виникнення надзвичайної ситуації та збереження життя та здоров'я учасників освітнього процесу.

1.3. Усі учасники освітнього процесу повинні дотримуватись обмежень задля запобігання поширенню ГРВІ COVID – 19, спричиненої коронавірусом SARS- CoV -2.

## **2. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНОГО РОКУ В КОЛЕДЖІ**

### **2.1. Що таке новий коронавірус, його симптоми.**

Новий коронавірус (CoV) – це новий штам коронавірусу.

Захворювання, спричинене новим коронавірусом, вперше було виявлене у Вухані, Китай, та отримало назву коронавірусного захворювання 2019 (COVID-19). «CO» означає *corona* (корона), «VI» – *virus* (вірус) та «D» – *disease* (захворювання). Раніше це захворювання називали «новим коронавірусом 2019 року» або 2019-nCoV.

COVID-19 – це новий вірус, пов'язаний із тим же сімейством вірусів, як і гостра респіраторна вірусна інфекція (ГРВІ) та деякі найбільш поширені типи застуди.

Вірус передається через прямий контакт повітряно-крапельним шляхом, зокрема, через кашель і чхання, а також торкання поверхонь, забруднених вірусом. COVID-19 може жити на поверхнях протягом декількох годин, але прості дезінфікуючі засоби можуть його вбити.

Симптоми можуть включати підвищення температури, кашель і задишку. У більш важких випадках інфекція може викликати пневмонію або утруднення дихання. У рідкісних випадках захворювання може бути смертельним.

Ці симптоми схожі на грип або звичайну застуду, які набагато частіше зустрічаються, ніж COVID-19. Ось чому для підтвердження інфікування людини COVID-19 необхідно провести тестування. Важливо пам'ятати, що ключові заходи профілактики однакові: часте миття рук та гігієна дихання (прикривайте рот та ніс при кашлі чи чханні зігнутих ліктем або серветкою, а потім викидайте серветку у смітник, що закривається кришкою).

## **2.2. Коронавірус: шляхи передавання і варіанти захисту.**

Наразі відомо, що COVID-19 передається краплинним та контактним шляхами.

Переважає *контактний шлях*, коли вірус потрапляє на слизові оболонки носа, очей через руки або інші предмети (хустинку, рукавиці) після торкання до об'єктів (тварин, м'яса, риби, дверних ручок, поручнів), що контаміновані (забруднені) виділеннями із дихальних шляхів хворого чи інфікованого.

*Краплинним шляхом* вірус передається від людини до людини під час кашлю або чхання у тісному контакті, коли утворюються краплі діаметром понад 5 мкм. Коронавіруси не здатні зберігати інфектогенність (заразність) під час передавання на далекій відстані. Тому тісним контактом вважають відстань менше 1 м, хоча деякі науковці допускають можливість передавання (за певних умов) до 2 м.

*Повітряним шляхом* віруси передаються від людини до людини через аерозольні часточки (діаметром до 5 мкм), які безперешкодно можуть потрапляти в альвеоли та бронхіоли (нижні дихальні шляхи). Цей шлях передавання та інфікування не характерний для коронавірусів, хоч і можливий за певних умов - наприклад, під час процедур з утворенням аерозолі. До таких належать лише медичні процедури - бронхоскопія, інтубація трахеї, санація трахеобронхіального дерева у хворого, що перебуває на штучній вентиляції легень, тощо. Тому для більшості населення такий шлях не страшний.

### Отже, як запобігти інфікуванню COVID-19?

1. Не торкайтеся до потенційно контамінованих вірусом поверхонь, зокрема до тварин, у регіонах із виявленими випадками інфікування.

2. Ретельно і часто мийте руки з милом чи обробляйте їх антисептиком.

*Миття рук з милом:*

- тривалість процедури – 20-40 с;

- вода має бути теплою (комфортної температури), а не холодною чи гарячою;

- обов'язкова процедура, якщо руки видимо забруднені, після приходу з вулиці, перед прийомом їжі, після відвідування туалету, якщо відсутній антисептик для рук;

*Обробка рук спиртовмісним антисептиком:*

- спиртовмісний антисептик для рук - розчин із вмістом спирту 60–80% або із 2% хлоргексидину (інші засоби, що реалізують як «антисептик для рук», наприклад настій ромашки або розчини із 40% вмістом спирту, не є такими);

- антисептик має покривати всю поверхню шкіри рук (в середньому на одну обробку слід використовувати 3 мл розчину, а це 24-27 «пшиків» кишеньковим диспенсером, тому рекомендовано його просто наливати в долоню);

- тривалість обробки - близько 30 с;

- особливу увагу приділіть нігтям (там накопичується найбільше бруду);

- обов'язкова процедура в разі будь-яких контактів із (потенційно) забрудненими об'єктами;

- у разі частого користування антисептиком застосовуйте крем для рук, щоб уникнути підсушування та утворення тріщин шкіри;

3. Уникайте скупчення людей.

4. Якщо ви захворіли, залишайтеся вдома і зверніться до лікаря.

5. Використовуйте захисну маску:

- обов'язково - якщо захворіли і маєте респіраторні симптоми (кашель, нежить);

- якщо перебуваєте у місцях великого скупчення людей - з метою додаткового захисту.

*Використовуйте маску правильно:*

- вона має покривати ніс і рот;

- вона має щільно прилягати, без відступів по краях;

- заміняйте маску, щойно вона стала вологою;

- не чіпайте зовнішню частину маски руками, а якщо доторкнулися, помийте руки з милом чи обробіть спиртовмісним антисептиком;

- заміняйте маску щочотири години;

- не використовуйте маску повторно.

### **3. РЕКОМЕНДАЦІЇ З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ:**

Навчання в ВНЗ об'єднує людей - в кабінетах, гуртожитках, під час проведення різних заходів. Якщо ви навчаєтеся, відвідуєте спортивні заходи або відпочиваєте з сусідами по кімнаті в гуртожитку, вас оточують люди. Все це разом створює багато можливостей для поширення респіраторних захворювань, таких як грип чи COVID-19.

Нефармацевтичні засоби захисту (НЗЗ) можуть допомогти вам захистити себе та інших від зараження грипом чи COVID-19. НЗЗ - це заходи, які люди і громада можуть зробити, щоб уповільнити поширення респіраторних вірусів. Вони включають в себе прості щоденні профілактичні заходи, такі як уникати контакту із особами з проявами респіраторних захворювань, прикривати ніс і рот під час кашлю і чхання одноразовою серветкою, часто мити руки.

Ось кілька важливих кроків для захисту себе і інших від зараження і поширення респіраторних захворювань як на території коледжу, так і за його межами (це стосується лише легких форм захворювання, при погіршенні стану обов'язково зверніться до свого сімейного лікаря/медичної сестри коледжу):

*1. Тримайтеся подалі від інших людей, якщо ви захворіли або одягайте одноразову медичну маску:*

- Не відвідуйте навчальні кабінети та тримайтеся на відстані не менше 2 м від інших осіб до повного одужання.

- Якщо у вас є сусіди по кімнаті, подивіться, чи можуть вони залишитися в іншому гуртожитку або з друзями, поки ви не видужаєте.

- Підтримуйте зв'язок з медичною службою для здобувачів освіти, вашими кураторами груп і друзями по електронній пошті, в текстових повідомленнях або по телефону.

- Багато відпочивайте.

- Пийте багато рідини - мінеральна не газована вода, чай. Якщо у вас є супутні хронічні захворювання або ви схильні до високого ризику ускладнень респіраторних захворювань, негайно зверніться до лікаря.

*2. Дотримуйтеся дистанції:*

- Люди, хворі на респіраторні захворювання, можуть поширювати вірус на інших людей на відстань до 1 м.

- Респіраторні захворювання, такі як грип чи COVID-19 дуже легко поширюються. Тримайтеся подалі від хворих людей.

- У людей, які захворіли на респіраторну інфекцію, в т. ч. COVID-19, симптоми можуть бути відсутні. Вони можуть передати вірус іншим людям, навіть не знаючи, що вони хворі.

- Намагайтеся не ділитися посудом із захворілими особами.

- Уникайте місць, де збираються великі групи людей, таких як навчальні аудиторії, концерти, фестивалі та спортивні заходи, особливо якщо ви схильні до високого ризику ускладнень респіраторних захворювань (нааявні хронічні захворювання дихальної, серцево-судинної систем).

- Намагайтеся брати участь в зборах або заняттях в онлайн режимі, щоб уникнути особистого контакту з людьми, які можуть бути хворі.

*3. Зупинити поширення вірусів можливо, якщо виконувати кашльовий етикет:*

При кашлі або чханні прикривайте ніс і рот одноразовою серветкою, це допомагає попередити поширення вірусу через ваші руки та поверхні.

Викиньте використані серветки, а потім вимийте руки. Якщо немає можливості вимити руки, обробіть їх спиртовмісним антисептиком.

Рекомендовано носити одноразову маску для обличчя під час захворювання, щоб знизити ризик поширення хвороби іншим.

*4. Мийте руки:*

Ретельно і часто мийте руки з милом і теплою водою.

Якщо мило і тепла вода недоступні, використовуйте спиртовмісний антисептик для рук з вмістом спирту не менше 60%.

Не торкайтеся до своїх очей, носа або рота брудними руками. Миття рук знижує кількість респіраторних вірусів, які можуть поширюватися, коли ви торкаєтеся рук інших людей або торкаєтеся поверхонь таких як клавіатура, мобільні телефони, пульти дистанційного керування телевізора, столи і дверні ручки.

*5. Очищуйте поверхні та предмети, до яких часто торкаєтеся:*

Клавіатури, пульти телевізорів, мобільні телефони, столи та дверні ручки слід чистити часто і ретельно.

Точний термін виживання вірусу SARS-CoV-2 на сьогодні не відомий, проте очищення поверхонь і об'єктів, до яких часто торкаються, знижує кількість вірусів, які можуть поширюватися під час дотику до зараженої поверхні, а потім до ваших очей, носа або рота.

Ви також можете використовувати спиртовмісні та хлорвмісні дезінфікуючі засоби. Завжди дотримуйтесь інструкцій з використання дезінфікуючих засобів, на етикетці продукту.

*6. Будьте готові та поінформовані:*

Будьте в курсі епідемічної ситуації щодо поширення респіраторних захворювань, в т. ч. COVID-19, використовуючи офіційні джерела:

- офіційний сайт ВООЗ <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>;

- офіційний сайт ДУ «Центр громадського здоров'я МОЗ України» <https://phc.org.ua/>.

#### 4.АЛГОРИТМ ДІЙ ЗА ПІДОЗРИ COVID-19

4.1 Якщо ви занедужали і у вас з'явилися симптоми ГРЗ (кашель, підвищення температури тіла, загальна слабкість тощо), *зателефонуйте своєму сімейному лікарю.*

4.2. Якщо у вас чи у близької людини крім цих симптомів є задишка, стійкий біль у грудній клітці, значне підвищення температури, діарея, порушення свідомості – *здійсніть виклик екстреної медичної допомоги за номером 103.*

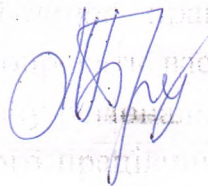
Диспетчер 103 здійснить опитування за алгоритмом. Надайте йому достовірну інформацію. *Диспетчер визначить ваш стан і за показами направить бригаду екстреної медичної допомоги.*

4.3. Приготуйтеся до приїзду бригади: відчиніть двері, провітриті приміщення та надіньте медичну маску. *Медичні працівники оцінять ваш стан та визначать чи є потреба у госпіталізації.*

*Якщо показів до госпіталізації немає, працівники бригади нададуть рекомендації щодо самоізоляції та попросять вас звернутися до сімейного лікаря, а за його відсутності – на гарячу регіональну лінію по COVID-19. За потребою до вас направлять медичного працівника для збору біоматеріалів для лабораторного обстеження на COVID-19.*

*Якщо покази до госпіталізації є, а саме за середнього і важкого перебігу захворювання, вас госпіталізують у визначену лікарню на стаціонарне лікування.*

Заступник директора з навчальної  
роботи та перспективного розвитку



О. Л. Проценко