

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Черкаський державний бізнес-коледж

ІНСТРУКЦІЯ № 48

**Первинний (повторний) інструктаж з БЖД про обмеження для
запобігання поширенню вірусної інфекції COVID -19
для здобувачів вищої освіти ЧДБК**

**Первинний (повторний) інструктаж з БЖД про обмеження для
запобігання поширенню вірусної інфекції COVID -19
для здобувачів вищої освіти ЧДБК**

**Про дотримання обмежень задля запобігання поширенню захворюванн
COVID – 19, спричиненого коронавірусом SARS-CoV-2**

1. При перших симптомах респіраторних захворювань (підвищеній температурі, появі кашлю, нежитю або ускладненні дихання) негайно звертайтеся за медичною допомогою. Обов'язково зателефонуйте своєму сімейному лікарю.
2. Залишайтеся вдома! Самоізоляція - найдієвіший спосіб убезпечити себе від інфікування.
3. Амбулаторне (домашнє) лікування суворо заборонене у разі, якщо людина перебуває в групі ризику або має наступні симптоми: утруднене дихання, кровохаркання; нудоту, ядуху, блювання, сплутаність свідомості.
4. Частіше провітрюйте приміщення. Доступ чистого повітря перешкоджає розповсюдженню вірусів.
5. Усі поверхні: дверні ручки, стільниці, клавіатуру тощо потрібно регулярно протирати дезінфікуючим засобом.
6. Регулярно мийте руки з милом протягом 30- 40 секунд або обробляйте їх спиртовмісним засобом. Якщо на поверхні рук є вірус, миття рук або їх обробка спиртовмісним розчином вб'є його.
7. В громадських місцях носіть маску або респіратор.
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 контейнер для сміття.
10. Уникайте контактів з потенційно зараженими відходами або рідиною 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 вдихання 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 метру 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).

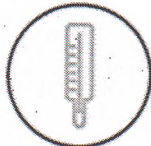
Поінформування студентів та працівників про запобігання коронавірусної інфекції

НОВИЙ КОРОНАВІРУС*

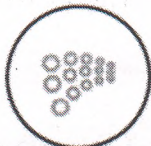


ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

СИМПТОМИ, ЩО МОЖУТЬ
СВІДЧИТИ ПРО
ЗАХВОРЮВАННЯ:



ГАРЯЧКА



КАШЕЛЬ



УСКЛАДНЕНЕ ДИХАННЯ



ЗДЕБІЛЬШОГО ВИНΙΚАЄ
ЗАПАЛЕННЯ ОБОХ ЛЕГЕНЬ



Я
ПОШИР
НАЯВН

○
З ЛЮД

ЯКЩО В
РАЙОНІ
НЕГІ
МІ

ПІД Ч.
ПРИКРИ
ЛІКТЕМ ЧИ
ПІСЛЯ ЧС

ЧИ Є ВАКЦИНА?

НАРАЗІ НЕМАЄ ВАКЦИНИ ДЛЯ
ЗАХИСТУ ВІД 2019-NCOV.
НАЙКРАЩЕ – УНИКАТИ ВПЛИВУ
ЦЬОГО ВІРУСУ

ЧИ Є ЛІКУВАННЯ?

НЕ ІСНУЄ СПЕЦИФІЧНОГО ЛІКУВАННЯ.
ВАРТО ЗВЕРНУТИСЯ ПО МЕДИЧНУ
ДОПОМОГУ ДЛЯ ПОЛЕГШЕННЯ
СИМПТОМІВ

ВАРТО Д
ЯКИХ 1

* Інформація станом на 28.01.2020

2019-nCoV
КОРОНАВІРУС
СИМПТОМИ

ІНФОРМАЦІЯ РНП ЗРР "Здоров'я та безпека громадян"

НОСІЙ
САНІТЕРІЯНИ МОЖУ ВИКРИКАТИ
УСКЛАДНЕННЯ
ЗАХВОРЮВАННЯ.

ОБІ ВРІВНЕННІ
СИМПТОМИ
СВІДЧАЮТЬ
ДО СВІДЧО
СМІЖЛИВОГО ВІКАРИ

ТРЕВАЖИВІ

**ПІСЛЯ
ВІДЖАННЯ**

КАШЕЛЬ

ПІДРОЗНИ
ОБІ

ТЕМПЕРАТУРА
КРІВЕ 38°C

ПРОФІЛАКТИКА
ДОТРИМУЙТЕСЬ ПРАВИЛ ТИЩЕННЯ ТА ВИКАРІВАННЯ КОРУСІВ І СКУ

Що таке новий коронавірус?

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.

Як поширюється COVID-19?

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.

Які симптоми коронавірусу?

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). Також існує вакцина проти грипу – тому дотримуйтесь графіку вакцинації для себе та дитини.

Як я можу уникнути ризику зараження?

Ось чотири запобіжні заходи, яких ви та ваша сім'я можете вжити, щоб уникнути зараження:

1. Часто мийте руки, використовуючи мило та воду або спиртовмісні засоби для миття рук
2. Прикривайте рот і ніс при кашлі або чханні суглобом ліктя або серветкою і викидайте серветку у смітник, що закривається кришкою
3. Уникайте тісного контакту з усіма, хто має симптоми застуди або грипу
4. негайно звертайтеся до лікаря, якщо у вас підвищена температура, кашель або якщо ви відчуваєте, що вам важко дихати.

Чи варто носити медичну маску?

Використовувати медичну маску рекомендується, якщо у вас є респіраторні симптоми (кашель або чхання) для захисту інших. Якщо у вас немає жодних симптомів, не потрібно носити маску.

Якщо ви використовуєте маски, їх необхідно носити та утилізувати належним чином, щоб забезпечити їх ефективність та уникнути підвищеного ризику передачі вірусу.

Самого лише використання масок недостатньо для того, щоб зупинити інфекцію. Окрім носіння маски, слід часто мити руки, прикривати рот під час чхання та кашлю та уникати тісного контакту з будь-ким, хто має симптоми застуди чи грипу (кашель, чхання, лихоманка).

КОРОНАВІРУС:

ШЛЯХИ ПЕРЕДАВАННЯ І ВАРІАНТИ ЗАХИСТУ

Наразі відомо, що новий коронавірус 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 далекі 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 пересічним громадянам запобігти інфікуванню новим коронавірусом?

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;

контролюйте доступ маленьких дітей до антисептика (він містить спирт і токсичний для прийому всередину).

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;

замінійте маску, щойно вона стала вологою;

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

замінійте маску щочотири години;

не використовуйте маску повторно.

II. Рекомендації для студентів:

Навчання в ВНЗ об'єднує людей - в класах, гуртожитках, під час проведення різних заходів. Якщо ви навчаєтеся у бібліотеці, 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.

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 у ВНЗ, так і за його межами (це стосується лише легких форм захворювання, при погіршенні стану обов'язково зверніться до свого сімейного лікаря/студентської поліклініки):

- 1. Тримайтеся подалі від інших людей, якщо ви захворіли або одягайте одноразову медичну маску**
 - Не відвідуйте навчальні кімнати 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 студентів, вашими викладачами і друзями по електронній пошті, в текстових повідомленнях або по телефону.
 - Багато відпочивайте.
 - Пийте багато рідини - мінеральна не газувана вода, чай. Якщо у вас є супутні хронічні захворювання або ви схильні до високого ризику ускладнень респіраторних захворювань, негайно зверніться до лікаря.

2. Дотримуйтесь 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 класи, 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 торкаєтесь рук інших людей або торкаєтесь поверхонь таких як клавіатура, мобільні телефони, пульти дистанційного керування телевізора, столи і дверні ручки.

5. Очищуйте поверхні та предмети, до яких часто торкаєтесь

- 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

Регулярно слідкуйте за новою інформацією про коронавірус.

Заступник директора з навчальної
роботи та перспективного розвитку

О. Л. Проценко