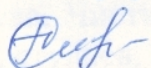



СОГЛАСОВАНО:

Председатель профсоюзного комитета
Еланский аграрный колледж


Г. В. Ситникова
" 13 " апреля 20 20 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГАПОУ
«Еланский аграрный колледж»


В.А. Голев
" 13 " апреля 20 20 г.

ИНСТРУКЦИЯ
по профилактике коронавирусной инфекции
COVID-19 для сотрудников
ГАПОУ «Еланский аграрный колледж»

р.п. Елань

1. Работники обязаны выполнять правила личной гигиены и производственной санитарии.

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

При входе в Колледж обрабатывайте руки кожным антисептиком.

Часто мойте руки с мылом или обрабатывайте кожными антисептиками – в течение всего дня и после каждого посещения туалета. Для механического удаления загрязнений и микрофлоры руки моют теплой проточной водой с мылом в течение не менее 20 секунд, обращая внимание на околоногтевые пространства. Оптимально пользоваться сортами мыла с высокой пенообразующей способностью. Затем руки ополаскивают водой для удаления мыла.

Уборку помещений необходимо проводить с кратностью обработки каждые 2 часа с использованием дезинфицирующих средств.

Воздух в помещениях, при возможности, рекомендуется обрабатывать с использованием рециркуляторов (в соответствии с действующими методическими документами) для обеззараживания.

Необходимо исключить использование в помещениях систем кондиционирования и технических систем вентиляции. Профилактическая дезинфекция проводится посредством регулярных проветриваний помещений (каждые 2 часа).

2. Соблюдайте расстояние и этикет

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

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Коронавирус распространяется этими путями.

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

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

3. Ведите здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

4. Защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски

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.

5. Как правильно носить маску

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- 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.

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

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.

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 соблюдать другие профилактические меры.

6. Симптомы коронавирусной инфекции

Высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, сухой кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит (в некоторых случаях).

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

7. Что делать в случае обнаружения симптомов коронавирусной инфекции

При температуре выше 37,0, либо при других явных признаках ОРВИ, срочно обращайтесь к врачу.

Оставайтесь дома!

Каждый работник должен оповещать о любых отклонениях в состоянии здоровья своего непосредственного руководителя.

★ Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше теплой жидкости - морсы, компоты, чай с лимоном, имбирем и заваренные ягоды смородины и шиповника. Количество выпитого имеет значение – так вы «вымоеете» токсины, и получите силы для борьбы.

Увлажняйте и проветривайте помещения.

Специалист по охране труда



Ю.Н. Евдокименко