

**ПОГОДЖЕНО**

Голова профкому

\_\_\_\_\_ Галина РУДНІЦЬКА

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Директор Новозаводського ліцею

\_\_\_\_\_ Валентина КРИВУЛЬСЬКА

Наказ №16/о від 30.01.2023 р.

## **ІНСТРУКЦІЯ З ОХОРОНИ ПРАЦІ №37**

### **ПІД ЧАС КАРАНТИНУ ЩОДО ЗАПОБІГАННЯ КОРОНОВІРОСНОЇ ХВОРОБИ (COVID-19)**

#### **1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ**

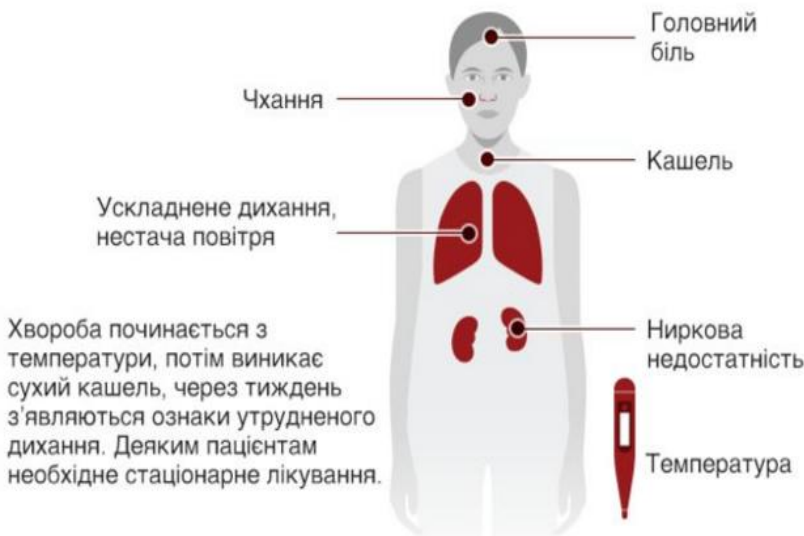
1.1. Інструкція з охорони праці при роботі в умовах карантину розроблена на підставі Закону України «Про захист населення від інфекційних хвороб», з урахуванням постанови Кабінету Міністрів України від 11.03.2020 № 211 «Про запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2», інших нормативно-правових актів з охорони праці і є нормативним актом.

1.2. Дія інструкції поширюється на всі виконавчі органи.

Карантин – адміністративні та медико-санітарні заходи, що застосовують для запобігання поширенню особливо небезпечної інфекційної хвороби (ст. 1 Закону України від 06.04.2000 № 1645-III «Про захист населення від інфекційних хвороб»). Карантин встановлюють на період, необхідний для ліквідації інфекційної хвороби. На цей період можуть змінюватися режими та умови роботи. Основними принципами профілактики інфекційних хвороб є дотримання працівниками санітарно-гігієнічних та санітарно-протиепідемічних правил і норм.

1.3. Основні ознаки наявності коронавірусу SARS-CoV-2 в організмі людини (мал. 1):

- біль горла при ковтанні, чханні;
- риніт;
- головний біль;
- кашель;
- прояви гіпоксії;
- підвищення температури;
- лихоманка;
- м'язовий біль.



## Мал. 1. Основні ознаки коронавірусу SARS-CoV-2 в організмі людини

Коронавірус інфікує легені. Симптоми починаються з лихоманки, що супроводжується сухим кашлем, який може призвести до проблем з диханням.

Кашель називають сухим, коли він є лоскітливим і подразнюючим, при ньому не виділяється мокротиння.

Неперервним є кашель, який не зупиняється понад годину або стається три чи більше напади кашлю за добу.

Ще одним симптомом коронавірусу є утруднене дихання, задуха, стискання в грудях.

Підвищена температура вище 37,8 °C також може змусити відчувати жар, холод чи тремтіння. З'являється біль у горлі, головний біль та діарея, а також втрата нюху та смаку.

Насамперед мають насторожити лихоманка і кашель – ці симптоми залишаються найважливішими ознаками COVID-19.

В середньому симптоми починають з'являтися через п'ять днів, однак у деяких людей вони можуть проявитися набагато пізніше.

На початковому етапі зараження ознаки коронавірусу збігаються з усіма ознаками звичайної застуди: сухий кашель, слабкість, підвищення температури. Якщо захворювання протікає в легкій формі, запалення легенів не розвивається й весь патологічний процес обмежується слабо вираженими симптомами. У таких випадках температура може підійматися незначно або взагалі залишатися в межах норми.

При важких формах захворювання стан пацієнта швидко погіршується, підіймається дуже висока температура, з'являється непродуктивний сильний кашель, розвивається дихальна недостатність. Стан хворого значно погіршується, якщо є супутні захворювання.

1.4. При роботі в умовах карантину потребують самоізоляції:

- особи, які мали контакт з хворим на COVID-19, крім осіб, які перебували у засобах індивідуального захисту у зв'язку з виконанням службових обов'язків;
- особи, щодо яких є підозра на інфікування, або особи, які хворіють на COVID-19 та не потребують госпіталізації;
- особи, які досягли 60-річного віку, крім осіб, які здійснюють заходи, пов'язані з недопущенням поширення COVID-19, забезпечують діяльність об'єктів критичної інфраструктури.

## 2. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ

2.1. Верхній одяг необхідно зберігати в окремій закритій шафі, яка використовується тільки для верхнього одягу.

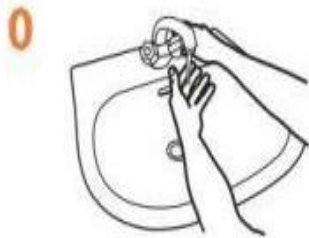
2.2. Перед початком роботи ретельно помити руки з милом, а тоді обробити їх спиртовмісним розчином або антисептиком. Особливу увагу приділяти нігтям, там накопичується найбільше бруду (мал. 2).

2.3. Провести наскрізне провітрювання приміщень та вологе прибирання із використанням дезінфекційних засобів.

2.4. Робоче місце, стіл, клавіатуру, відкриті полиці, інші поверхні та обладнання протерти разовою серветкою з дезінфекційним засобом для обробки поверхонь. Для проведення дезінфекції користуватись засобами, дозволеними в Україні, що забезпечить ефективне знезараження щодо вірусної інфекції.

2.5. Необхідно дотримуватися інструкції щодо використання кожного дезінфекційного засобу, в тому числі щодо отримання його ефективної концентрації та експозиції (дотримання часу перебування на оброблюваній поверхні).

2.6. Антисептики для обробки шкіри рук – спиртовмісні препарати з вмістом спирту вище 60 %, діючі речовини – етиловий, ізопропіловий спирт чи їх комбінації, які мають пролонгований термін дії та певний час захищають шкіру рук від хвороботворних механізмів. Антисептики для обробки шкіри рук з мінімальним терміном експозиції (термін дії від 30 секунд до 2 хвилин).



0 Намочіть руки водою



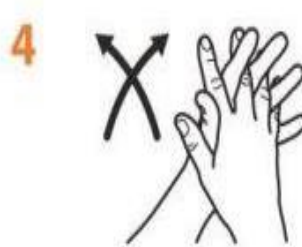
1 Нанесіть стільки мила, щоб воно покривало всю поверхню рук



2 Масажуйте долоня до долоні



3 Потріть правою долонею по поверхні лівої руки з переплетьми пальцями і навпаки



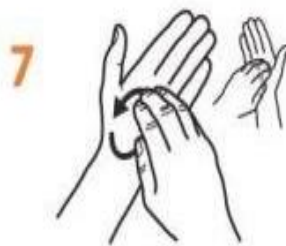
4 Потріть руки долоня об долоню з переплетьми пальцями



5 Зачепіть пальці і потріть їх



6 Ретельно вимивайте великі пальці кожної руки



7 Потріть долоні пальцями в круговому напрямку



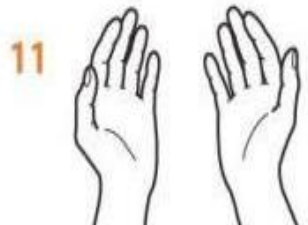
8 Змийте руки водою



9 Витріть руки рушником



10 Вимкніть кран рушником



11 Тепер ваші руки в безпеці

Мал. 2. Миття рук повинно тривати не менше 20-30 секунд

### 3. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ РОБОТИ

Щоб вберегтися від коронавірусної інфекції на робочому місці необхідно (мал. 3, 4, 5):

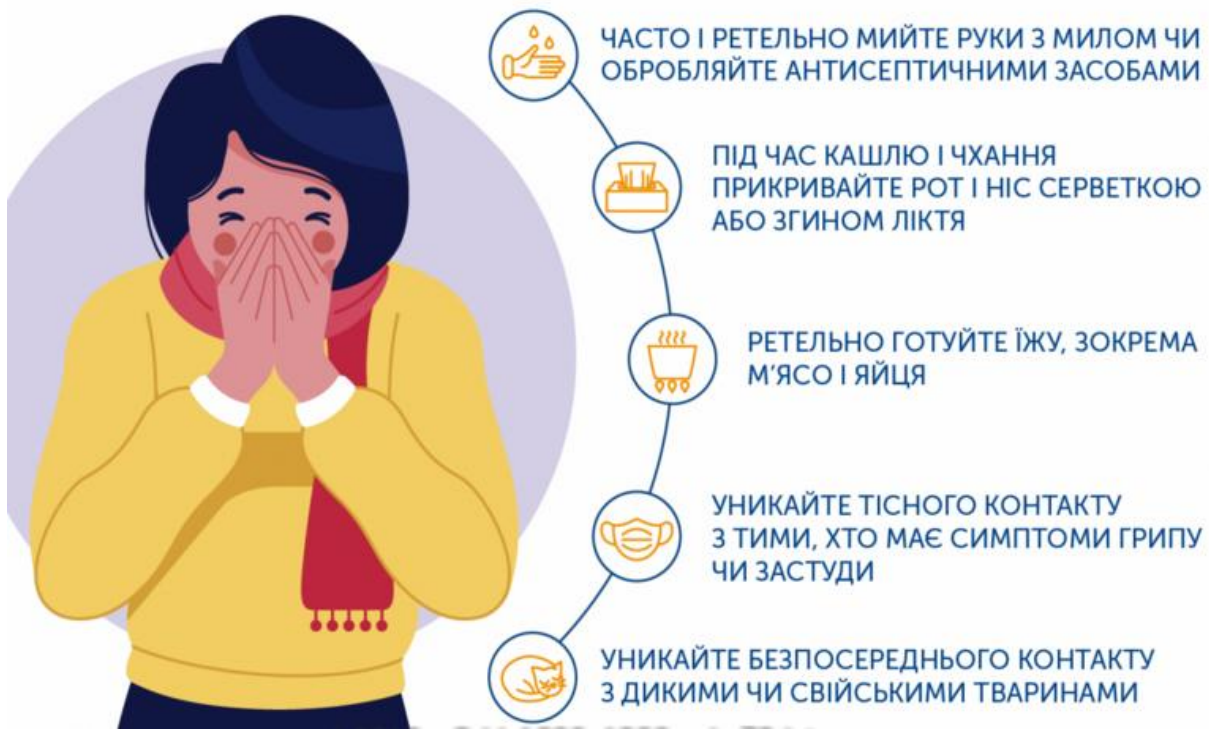
- 3.1. Обмежити спілкування з колегами, робочі місця яких знаходяться в інших приміщеннях, виробничі питання вирішувати через засоби телефонного зв'язку.
- 3.2. Поза межами робочого місця чи свого кабінету при відвідуванні місць загального користування слід одягати маску та рукавиці.
- 3.3. Зберігати дистанцію 1,5 – 2 м.
- 3.4. У разі частого користування антисептиком, застосовувати крем для рук, щоб уникнути підсушування та утворення тріщин шкіри, через які можливе інфікування вірусом.
- 3.5. Провітрювати приміщення слід через кожні 2 – 3 години.
- 3.6. Регулярно мити руки з милом не менше 20 секунд.
- 3.7. Обмежити контакти на близькій відстані та масові заходи в закритих приміщеннях.
- 3.8. Дотримуватися температурного режиму в приміщенні – 18-20 °С, підтримувати необхідну вологість – від 40 до 60 %.



Мал. 3. Як вберегтися від вірусу на роботі

3.9. Працівники із симптомами гострих респіраторних захворювань мають повідомити керівника виконавчого органу та залишатися вдома.

3.10. Якщо на роботу вийшла людина з гострим респіраторним захворюванням, її слід відокремити від інших працівників та негайно направити додому.



Мал. 4. Рекомендації щодо дотримання заходів обережності

3.11. Регулярно проводити прибирання на робочому місці: очищати поверхні, стільниці та дверні ручки відповідними засобами для чищення.

3.12. Правильно користуватися маскою (мал. 5):



Мал. 5. Правила використання захисної маски під час карантину

3.12.1. Маску необхідно надягати чистими руками (перед цим їх варто вимити з милом або обробити антисептиком);

3.12.2. Маска повинна щільно прилягати до обличчя і закривати як рот, так і ніс;



Мал. 6. Як правильно користуватись маскою

3.12.3. Під час носіння маски не можна чіпати її руками;

3.12.4. Маску не можна носити на шиї, підборідді, одному вусі і будь-яким іншим, крім правильного, способом;

3.12.5. Знімати маску не доторкаючись до зовнішньої поверхні;

3.12.6. Користуватися не більше 2 – 4 годин;

3.12.7. Утилізувати маску в контейнері для сміття з кришкою.

3.13. Дотримуватися правил респіраторної гігієни (при кашлі та чханні прикривати рот і ніс серветкою або згином ліктя; відразу викидати серветку в контейнер для сміття і обробляти руки спиртовмісним антисептиком або мити їх водою з милом).

#### 4. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ РОБОТИ

4.1. Привести в порядок робоче місце; стіл, клавіатуру, інші поверхні протерти разовою серветкою з дезінфікуючим засобом для обробки поверхонь.

4.2. Прибрати сміття в контейнер з кришкою; матеріали, заготовки, робочий інструмент, пристосування помістити у відведене для них місце, уникаючи контактів з потенційно зараженими відходами або рідинами.

4.3. Провести провітрювання приміщень та вологе прибирання із використанням дезінфекційних засобів.

4.4. Зняти спецодяг, покласти його у відведене для нього місце в окремій закритій шафі.

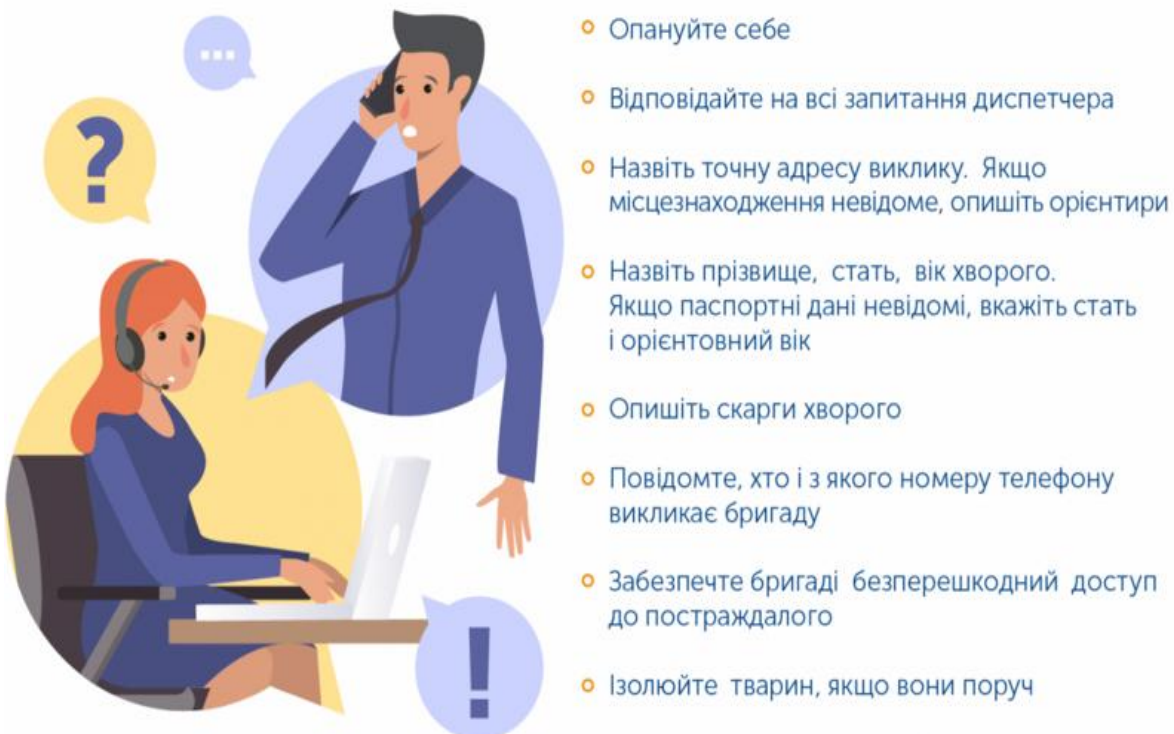
4.5. Вимити руки з милом не менше 20 секунд.

4.6. Дотримуватись дистанції 1,5 – 2 м щодо інших співробітників.

4.7. Мінімізувати контакти з людьми.

## 5. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ У РАЗІ ВИЯВЛЕННЯ СИМПТОМІВ ЗАХВОРЮВАННЯ

5.1. При виявленні симптомів гострих респіраторних захворювань в своєму організмі повідомити керівника виконавчого органу та відправитися додому.



Мал. 6. Правила спілкування із диспетчером екстреної медичної допомоги

5.2. При підвищеній температурі, появі кашлю, нежитю або ускладненні дихання негайно звертатись за медичною допомогою.

5.3. Опишіть своєму лікарю симптоми, історію подорожей. Окремо потрібно розповісти чи були контакти з людьми, які потенційно можуть бути інфіковані (наприклад, такими, що повернулися з країн з місцевим розповсюдженням вірусу).

5.4. Виконуйте інструкції свого лікаря або оператора контакт-центру, на який ви зателефонували (мал. 7).

5.5. При невідкладних станах – температура вище 38 °С, яка не збивається, та утруднене дихання – викликайте швидку медичну допомогу за телефоном «103».

Інструкцію розробив:

**Заступник директора з навчально-виховної роботи** \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

(підпис)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ р.

З інструкцією ознайомлений (а), один екземпляр отримав (ла) та зобов'язуюсь зберігати його на робочому місці.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ р. \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
(підпис)