

ЗАТВЕРДЖЕНО

наказом ректора університету

від 28 . 08 . 2020 р. № 92-08

**ІНСТРУКЦІЯ № 110 з безпеки життєдіяльності
„Про захист від зараження і профілактику поширення респіраторних
захворювань під час епідемії коронавірусної хвороби COVID-19“**

I. Загальні положення.

1.1. Інформація про новий коронавірус SARS-CoV-2 (2019-nCoV).

Новий коронавірус 2019 року – це новий вірус, який спричиняє розвиток респіраторних захворювань у людей (зокрема гострої респіраторної хвороби COVID-19) та може передаватися від людини до людини.

Вірус передається від людини до людини краплинним та контактним шляхами. Тобто через дрібні часточки, які виділяються з носа або рота хворого на COVID-19 під час кашлю або чхання. Ці краплі розповсюджуються на відстань близько метра від хворого і можуть потрапляти на слизові оболонки очей, носа та рота іншої людини, яка знаходиться поруч. Також краплі, що містять вірус, забруднюють предмети і поверхні. Інші люди можуть інфікуватися через дотик до таких предметів або поверхонь, а потім – до очей, носа чи рота.

Вірус не передається повітряним шляхом. Це означає, що він не здатен переноситись потоками повітря на великі відстані від хворої людини.

1.2. Симптоми захворювання на COVID-19. Гостре респіраторне захворювання проявляється різними формами тяжкості. **Основними симптомами захворювання може бути:** підвищена температура тіла; сухий кашель; задишка, запалення горла, головний біль, біль у м'язах чи суглобах, озноб, втрата здатності відчувати запахи й смаки.

Симптоми можуть проявитися через 2-14 днів після зараження. У багатьох пацієнтів коронавірус спричиняє запалення обох легень.

1.3. Основні поради щодо поведінки в період епідемії для працівників:

- верхній одяг зберігайте в окремій закритій шафі, яку використовують тільки для верхнього одягу;
- перед роботою ретельно помийте руки з милом, а тоді обробляйте їх спиртовмісним антисептиком. На сьогодні день це 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, через які можливе інфікування вірусом COVID-19;

- робоче місце, стіл, клавіатуру, «мишку», відкриті полиці та інші поверхні кабінету протріть разовою серветкою з дезінфікуючим засобом для оброблення поверхонь на початку роботи та в кінці робочого дня;
- провітрюйте приміщення через кожні 2–3 години;
- обмежте спілкування з колегами, робочі місця яких в інших приміщеннях (кабінетах), виробничі питання вирішуйте через засоби телефонного зв'язку, електронною поштою;
- поза межами свого робочого приміщення, під час відвідування місць загального користування (санвузол, санітарні кімнати) одягайте маску.

1.4. Основні поради щодо поведінки в період епідемії для здобувачів вищої освіти:

- навчання в закладі вищої освіти об'єднує людей – у навчальних приміщеннях, гуртожитках, під час проведення різних заходів. Ви постійно перебуваєте в оточенні людей чи то колег по академічній групі / курсу, чи сусідів по гуртожитку, чи перебуваючи у транспорті, інших громадських місцях. Усе це разом створює багато можливостей для поширення респіраторних захворювань, таких як грип чи COVID-19;
- здобувачам вищої освіти вхід до навчальних корпусів дозволено лише за наявності захисної маски або респіратора. Під час проведення навчальних занять захисні маски можна не використовувати, зберігаючи дистанцію між студентами групи не менше 1,2 м. Під час пересування приміщенням навчального корпусу використання масок є обов'язковим;
- візьміть до уваги, що основним заходом гігієни рук в умовах навчального корпусу є миття рук з милом. Використання антисептиків доцільне лише в тому разі, коли відсутній доступ до проточної води з милом. Протирання рук вологими серветками з метою знезараження або як заміна миття рук, або антисептичною оброблення не рекомендовано;
- у разі частого користування антисептиком застосовуйте крем для рук, щоб уникнути підсушування та утворення тріщин шкіри, через які можливе інфікування вірусом COVID-19.

II. Вимоги безпеки, запобігання та поширення COVID-19.

Нефармацевтичні засоби захисту особливо важливі під час спалахів інфекційних захворювань та можуть допомогти вам захистити себе та інших від зараження грипом чи COVID-19. Нефармацевтичні засоби захисту – це заходи, які люди можуть зробити, щоб уповільнити поширення респіраторних вірусів. До них відносять прості щоденні профілактичні заходи, такі як: уникнення контакту з особами із проявами респіраторних захворювань, прикривання носа і рота під час кашлю і чхання одноразовою серветкою, часте миття рук.

2.1. Важливі кроки для захисту себе та інших від зараження і поширення респіраторних захворювань як у закладі вищої освіти, так і за його межами.

2.1.1. 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, зокрема COVID-19, симптоми можуть бути відсутні. Вони можуть передати вірус іншим людям, навіть не знаючи, що вони хворі.

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

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

2.1.2. ДОТРИМУЙТЕСЯ КАШЛЬОВОГО ЕТИКЕТУ:

- Під час кашлю 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.

2.1.3. МИЙТЕ РУКИ. 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, столи і дверні ручки, тощо.

- Ретельно мийте руки з милом. Тривалість процедури – 20-40 секунд. Обов'язкова процедура миття рук, якщо руки видимо забруднені, після приходу з вулиці, перед прийомом їжі, після відвідування туалету.

- Мийте руки в санвузлах навчальних корпусів, які Санвузли навчальних корпусів забзпечення.

- Якщо мило і проточна вода не доступні, використовуйте спиртовмісний антисептик для рук з вмістом спирту не менше 60%.

2.1.4. НОСІТЬ МАСКУ:

- **Правильно надягайте захисну маску.** Перед тим, як одягти маску, слід помити руки з милом або обробити їх антисептиком із вмістом спирту не менше 60%. Маску слід одягти так, щоб вона закривала ніс та рот. Також вона має бути щільно закріплена на переніссі. Простору між маскою та обличчям не повинно бути.

Не слід торкатись маски протягом її використання. Якщо це сталося, обов'язково помийте руки з милом або обробіть їх антисептиком.

- **Правильно використовуйте захисну маску.**

Медична маска зберігає свою ефективність протягом 2–4 годин. Після цього її необхідно замінити. Якщо маска стала вологою, її слід замінити, адже вона втрачає свої захисні властивості.

- Не можна носити маску, спустивши її на шию, щоб покурити чи перекусити. У цьому разі забруднена сторона маски буде торкатись шкіри обличчя, що створює додатковий ризик зараження, а поправляючи її, ви зайвий раз торкаєтесь маски руками.

- **Не використовуйте медичну маску повторно.**

Крім часточок вірусу SARS-CoV-2 (збудника COVID-19), на зовнішній поверхні маски осідає безліч інших мікроорганізмів. А на внутрішній поверхні – мікроорганізми із повітря. Під час експлуатації маска стає вологою, що створює умови для активного розмноження бактерій на її поверхні. Використана маска може бути джерелом додаткової небезпеки для людини, яка використовує її повторно.

У жодному разі не можна прати одноразові маски. Це не гарантує повного знищення всіх мікроорганізмів. І навіть якщо вам здається, що одноразова маска зберігає зовнішню цілісність після прання, насправді вона втрачає свої захисні властивості.

- **Правильно знімайте та утилізуйте захисну маску.**

Медичну маску необхідно знімати за гумки або зав'язки та не торкатися її зовнішньої поверхні. Утилізувати маску можна разом із побутовими відходами. У жодному разі не використовуйте маску повторно. Знявши маску, обов'язково помийте руки з милом чи обробіть їх спиртовмісним антисептиком.

2.1.5. 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.

2.1.6. ЯКЩО ВИ ЗАХВОРИЛИ (це стосується лише легких форм захворювання, або під час погіршення стану здоров'я обов'язково зверніться до свого сімейного лікаря/здоровпункт університету):

- **Тримайтеся подалі від інших людей, якщо Ви захворіли та обов'язково одягайте одноразову медичну маску.**

- Не відвідуйте навчальні корпуси (роботу) та тримайтеся на відстані не менше 2 м від інших осіб до повного одужання.

- Підтримуйте зв'язок із медичними працівниками здоровпункту (сімейним лікарем) університету, куратором академічної групи (керівником структурного підрозділу) і друзями через електронну пошту, текстові повідомлення або телефоном.

- Багато відпочивайте.

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

2.2. Будьте готові та поінформовані:

- Дотримуйтеся рекомендацій цієї інструкції.
- Вивчіть пам'ятки та інформаційні плакати щодо запобігання зараження коронавірусом, які розміщені на факультетах, навчальних корпусах і гуртожитках університету.
- Будьте в курсі епідемічної ситуації щодо поширення респіраторних захворювань, зокрема 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>.

РОЗРОБИЛА
Завідувач відділу охорони праці
і техніки безпеки

 О.Г. Чорна