

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области "Серовский техникум сферы обслуживания и питания"

СОГЛАСОВАНО:

Председатель ППО

 А.А.Котковская

Протокол № 4

от «12» мая 2020г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГАПОУ СО

«Серовского техникума сферы  
обслуживания и питания»

 В.Н.Семаков

Приказ № 104-ад

от «12» мая 2020г.

## ИНСТРУКЦИЯ

**по профилактике новой коронавирусной инфекции (COVID-19)  
среди сотрудников организации**

(Разработана в соответствии с рекомендациями Роспотребнадзора по  
профилактике новой коронавирусной инфекции (COVID-19))

ИОТ – 076 – 2020

## **1. Часто мойте руки с мылом**

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства 1 раз в час или после каждого нахождения в помещении человека вновь прибывшего с занесением записи в журнал учета дезинфекции поверхностей, дверных ручек, стульев и др.. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, **гаджетов** и др.) удаляет вирусы.

Часто мойте руки с мылом или обрабатывайте кожными антисептиками – в течение всего рабочего дня, после каждого посещения туалета.

## **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 (потенциально больных, незнакомых).

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.

При планировании отпусков воздержитесь от посещения стран, где регистрируются случаи заболевания новой коронавирусной инфекцией (**COVID-19**).

При проведении занятий (экзамена) в аудитории (кабинете) с обучающимися так же необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метров друг от друга (за учебным столом должен находиться один обучающийся, а сидящий за ним должен находится по диагонали за следующим столом, то есть ряд должен выстраиваться в форме «змейки») для соблюдения безопасного расстояния между обучающимися.

**Обучающийся должен быть в медицинской маске и перчатках.**

## **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.

Проветривайте как можно чаще помещение - не менее 1 раза в 1 час.

## **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**

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

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.

Менять маску рекомендуется не реже 1 раза в 2 часа.

### **6. Симптомы коронавирусной инфекции**

- высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, сухой кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит.

Контролируйте температуру тела в течение рабочего дня.

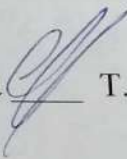
В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

### **7. Что делать в случае обнаружения симптомов коронавирусной инфекции**

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.

Сообщите своему непосредственному руководителю и специалисту по кадрам о заболевании.

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

Инструкцию разработал (а): специалист по охране труда  Т.В.Сотникова