

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ, НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ КІРОВОГРАДСЬКОЇ
ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ МІСЬКОЇ РАДИ МІСТА КРОПИВНИЦЬКОГО
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД ПРОФЕСІЙНОЇ (ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ
“КРОПИВНИЦЬКИЙ ПРОФЕСІЙНИЙ ЛІЦЕЙ СФЕРИ ПОСЛУГ І
ТОРГІВЛІ”**

ІНСТРУКЦІЯ № 35-А БЖД

**щодо запобігання розповсюдження коронавірусу серед
учасників освітнього процесу у ДЗП(ПТ)О “КПЛ сфери послуг і
торгівлі”**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ, НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ
КІРОВОГРАДСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ МІСЬКОЇ РАДИ МІСТА КРОПИВНИЦЬКОГО
Державний заклад професійної (професійно-технічної) освіти
"КРОПИВНИЦЬКИЙ ПРОФЕСІЙНИЙ ЛІЦЕЙ СФЕРИ ПОСЛУГ І ТОРГІВЛІ"

ЗАТВЕРДЖЕНО
Наказ директора ДЗП(ПТ)О "КПЛСР і ТОРГІВЛІ"
03 березня 2020 р. № 29

ІНСТРУКЦІЯ № 35-а з БЖД
щодо запобігання розповсюдження коронавірусу серед учасників
освітнього процесу у ДЗП(ПТ)О "КПЛ сфери послуг і торгівлі"

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

- 1.1 Дана інструкція розроблена з метою запобігання занесення та розповсюдження коронавірусу серед учасників освітнього процесу ДЗП(ПТ)О "Кропивницький професійний ліцей сфери послуг і торгівлі".
- 1.2 Дотримання вимог даної інструкції дасть можливість запобігти випадкам захворювання здобувачів освіти та працівників ліцею.
- 1.3 Встановлено, що вірус передається від людини до людини, ймовірно повітряним шляхом, але існують припущення щодо передачі вірусу через харчові продукти (морепродукти та інші).

Інфекція — стан, коли в організм потрапляють чужорідні агенти (бактерії, віруси, гриби та інші мікроорганізми), які розмножуються і чинять хвороботворний ефект безпосередньо або через токсини, які вони виробляють.

Інфекції підстерігають людину усюди. Особливо, коли людина знаходиться в нетипових для себе умовах – високої чи низької температури, вологості, отримує більші ніж звичайно фізичні та психічні навантаження, коли важко дотримуватись гігієнічних умов. Саме в таких умовах часто перебувають мандрівники, які дуже легко можуть "підхопити" інфекцію, але так само, при дотриманні елементарних профілактичних заходів, в більшості випадків легко можна запобігти зараженню

Коронавірус– гостре інфекційне вірусне захворювання дихальних шляхів, що супроводжується загальною інтоксикацією організму та лихоманкою і досить часто призводить до ускладнень. Джерелом інфекції є хвора людина. Вона становить небезпеку для оточення протягом усього періоду прояву симптомів (у середньому 14 днів), навіть якщо захворювання має легку форму перебігу. Хвороба передається повітряно-крапельним шляхом, тобто під час кашлю, чхання, розмови всім, хто перебуває на відстані двох метрів від хворої людини. Слід зауважити, що інфікувати людину можуть і ссавці, і птахи, які також хворіють на грип.

II. ОЗНАКИ ЗАХВОРЮВАННЯ. ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ІНФЕКЦІЇ ДИХАЛЬНИХ ШЛЯХІВ ТА ЇХ ПРОФІЛАКТИКА.

До інфекцій дихальних шляхів відносяться найпоширеніші захворювання у людей – гострі респіраторні вірусні інфекції (ГРВІ). В побуті ГРВІ часто називають грипом, що неправильно, так як грип один з багатьох різновидів ГРВІ. В більшості випадків, всі інші інфекційні захворювання дихальних шляхів є ускладненнями ГРВІ, що неефективно лікувались або виникли в результаті недостатньої опорності організму людини.

Симптоми, які викликаються збудниками коронавірусу та ГРВІ, дуже схожі. З цієї причини точно встановити, який саме збудник став причиною конкретного випадку хвороби, опираючись лише на дані огляду хворого, практично неможливо, треба проводити лабораторне дослідження.

Інфекції дихальних шляхів передаються, як правило, повітряно-крапельним шляхом при розмові, чханні, кашлі хворі виділяють в повітря безліч найдрібніших крапельок, в яких знаходяться мільярди мікробів. Здорова людина разом з повітрям вдихає їх. Небезпеку поширення збудників подібним шляхом можна значно зменшити, якщо хворий при кашлі, чханні або розмові прикриватиме ніс і рот хусткою або марлевою пов'язкою. Також контактним шляхом, через занесення збудників до рота чи слизових оболонок руками чи предметами, забрудненими слиною хворого.

Інкубаційний період час від зараження до появи симптомів при коронавірусі складає від декількох годин до 14-и діб . Далі починає проявлятися клінічна картина коронавірусу.

Як визначають лікарі, характерними симптомами недуги є:

- різке підвищення температури до 38, 5 – 40 С;
- почервоніння та сльозливість очей;
- слабкість;
- сухий кашель
- можливий розвиток нудоти;
- втрата свідомості;
- біль у м'язах і суглобах;
- лихоманка;
- головний біль;
- гіперемія та набряк обличчя;
- катаральні явища

Найбільш вразливі групи населення це молодь, люди похилого віку, вагітні жінки, люди з надлишковою вагою, ті хто страждає на цукровий діабет, хронічні серцево-судинні, легеневі та інші тяжкі хронічні захворювання.

ІІІ. ОСНОВНІ ПРАВИЛА ЗАПОБІГАННЯ ІНФЕКЦІЙНИМ ХВОРОБАМ

3.1. З метою профілактики коронавірусу Всесвітня організація охорони здоров'я розробила наступні рекомендації:

дотримання гігієни:

- рук , а саме: не рідше ніж раз на 3 години миття з рідким милом протягом 20 секунд та обробки протягом 5 секунд спиртовмісними антисептиками, після кожного контакту з тваринами, відвідування громадських місць, використання туалету, прибирання, перед приготуванням та споживання їжі тощо;
- кашлю- прикриття роту, носа при кашлі та чханні зігнутою рукою в лікті або одноразовою серветкою, яку необхідно знешкодити відразу після використання;
- збільшення кратності провітрювання та вологого прибирання приміщень не рідше, ніж кожні 3 години, по завершенню роботи;
- недопущення здобувачів світи і працівників, які мають ознаки респіраторних захворювань, до роботи , навчання;
- збір використаних учасниками освітнього процесу засобів індивідуального захисту та використаних одноразових хустинок у пластикові пакети, що закриваються;
- знезараження (дезинфекцію) зібраних матеріалів перед знешкодженням протягом або в кінці робочого дня.

утримання від:

- контактів з особами, що мають симптоми респіраторних захворювань: кашель, лихоманка, ломота в тілі, або збереження обов'язкової дистанції (не менше 1 метра) та обмеження часу при контакті;
- дотиків обличчя ;
- споживання сирих чи недостатньо термічно оброблених продуктів тваринного походження. Із сирым м'ясом, молоком тощо слід поводитися обережно.
- подорожей

3.2. У разі виникнення респіраторних симптомів, таких як висока температура тіла, лихоманка, кашель, ломота в тілі у працівника або здобувача освіти тощо, **слід негайно забезпечити** :

- ізолювання хворого;
- повідомлення спеціального лікувального закладу про наявні симптоми інфекційного захворювання;
- носіння медичної маски та своєчасну заміну її кожні 3 години або негайно після забруднення з подальшим знешкодженням та миттям рук з милом та обробкою рук спиртовмісним антисептиком відразу після знімання маски;
- вологе прибирання з використанням миючих та дезінфікуючих засобів, провітрювання приміщень не рідше ніж кожні 3 години.

- у разі появи симптомів, що свідчать про гострі респіраторні захворювання під час подорожі або після неї, мандрівникам звернутися до лікаря та надати відомості про історію подорожей.

3.3. Велике значення має утримання в чистоті житлових приміщень. У квартирі треба щодня проводити вологе прибирання – стирати пил зі всіх предметів і меблів, протирати підлогу, стежити за чистотою місць суспільного користування (щодня мити і чистити раковини, плити, вологою ганчіркою протирати підлогу коридору, передпокою і тому подібне).

3.4. Одяг, взуття, та способи підтримки здоров'я:

-Одяг і взуття завжди мають бути чистими. Тому їх необхідно чистити щодня. Знятий верхній одяг потрібно тримати в шафі або на вішалці в передпокої.

-Правильний підбір одягу дуже важливий для людини, якій доводиться боротися за виживання; втім, аналогічну задачу доводиться вирішувати і тому, хто збирається просто відпочити на природі. В умовах холодного клімату найбільш ефективним з погляду збереження тепла є принцип багат шарового одягу. Самий верхній шар одягу повинен бути таким, що не продувається, а ще краще таким, що не промокає. Він може бути виготовлений з щільної бавовняної або комбінованої тканини, нейлону тощо.

Щоб одяг найкращим чином виконував свої захисні функції, дотримуйтеся наступних рекомендацій:

- Тримайте одяг в чистоті.
- Уникайте перегріву.
- Зберігайте одяг сухим.
- Невідкладно лагодить його.
- Користуйтеся імпровізованими доповненнями до свого гардероба.

3.5. Надійним засобом профілактики всіх хвороб є ведення здорового способу життя.

Основи здорового способу життя

Здоровий спосіб життя — це такий стиль існування, при якому через застосування певних методів впливу на організм і його оточення рівень життєздатності організму стає оптимальним, потенціал організму постійно вдосконалюється і використовується без завдання йому шкоди самої старості.

Особливе місце в організації здорового способу життя належить режиму дня, певному ритму життя і діяльності людини. Закріплений багаторічними повтореннями, такий розпорядок дня стає звичним, проявляється не тільки в організованості людини, а й у протіканні складних внутрішніх процесів її життєдіяльності.

Систематичне фізичне навантаження — один з найважливіших методів оздоровлення організму; воно зміцнює і розвиває скелетну мускулатуру, серцевий м'яз, судини, дихальну систему, значно полегшує роботу апарату кровообігу, благотворно впливає на нервову систему.

Щоденне перебування на свіжому повітрі протягом 1-1,5 год. є одним з важливих компонентів здорового способу життя.

Сон — невід'ємна складова частина режиму дня для відпочинку, відновлення і накопичення сил організму. Сприяючи поліпшенню живлення нервових клітин, що гостріше за інші реагують на втому, сон відновлює запаси енергії для нової діяльності. Потреба у сні, як правило, настає через 14-16 год. Якщо потреба дорослої людини у сні — близько 8 год. на добу, то підліткам потрібно спати 9-10 год., при цьому лягати слід не пізніше 22-23 год.

Режим харчування. Їжа повинна бути різноманітною і повноцінною, містити в потрібній кількості і в певних співвідношеннях усі необхідні поживні речовини: білки, жири, вуглеводи, вітаміни та мінеральні солі. Слід уникати надмірного вживання так званих легкозасвоюваних вуглеводів (цукор, кондитерські вироби, варення, солодкі овочі і фрукти). Цукор дуже швидко всмоктується в кишечник і потрапляє в кров, різко підвищуючи в ній рівень глюкози, що веде до збільшення в підшлунковій залозі гормону інсуліну і, зрештою, до розвитку цукрового діабету. Добова кількість споживання цукру не повинна перевищувати 50 г.

Основним принципом раціонального харчування є дотримання енергетичного балансу організму, щоб кількість енергії, спожитої з їжею, відповідала його енергетичним витратам.

Перерви між прийомами їжі повинні бути не більш 5-6 год. Шкідливо вживати їжу надмірними порціями, оскільки це створює занадто велике навантаження для кровообігу. Здоровій людині краще харчуватися 3-4 раз в день. При триразовому харчуванні найситнішим повинен бути обід, а найлегшою — вечеря.

Загартовування має велике значення для зміцнені здоров'я, підвищення опору інфекціям і загальної працездатності. Сутність загартовування полягає в тренуванні терморегуляторного механізму і розвитку захисних реакцій організму на несприятливий вплив тих чи інших чинників довкілля.

При загартовуванні використовують природні чинники: сонце, повітря і воду. Ефективність відповідних процедур залежить від правильного їх застосування.

При загартовуванні слід дотримуватися таких принципів: силу подразника потрібно підвищувати поступово, загартовуючи процедури мають бути систематичними, засоби загартовування треба постійно урізноманітнювати, не допускаючи звикання організму; процедури добирати урахуванням віку, стану

Розробив:

Заступник директора
з навчально-виховної роботи

В.С.Алексєєв

Погоджено:

Фахівець з охорони праці

Л.Д.Матюха