

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области  
«Нижнетагильский государственный профессиональный колледж имени  
Никиты Акинфиевича Демидова»  
(ГАПОУ СО «НТГПК им. Н.А. Демидова»)

СОГЛАСОВАНО  
Председатель профкома ГАОУ СПО СО  
«НТГПК им. Н.А. Демидова»  
В.А. Тиунова  
«20» марта 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАОУ СПО СО  
«НТГПК им. Н.А. Демидова»  
С.А. Морозова  
«20» марта 2020 г.

**Инструкция**  
**О санитарно-эпидемиологических мерах профилактики и защиты обучающихся от**  
**гриппа, коронавирусной инфекции и других острых респираторных вирусных**  
**инфекций (ОРВИ)**

ИОТ-197-2020

**1. Общие требования безопасности**

Грипп, коронавирусная инфекция и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) находятся на первом месте по числу ежегодно заболевающих людей. Несмотря на постоянные усилия, направленные на борьбу с возбудителями гриппа, коронавирусной инфекции и других ОРВИ победить их до сих пор не удается. Ежегодно от осложнений гриппа погибают тысячи человек. Это связано с тем, что вирусы, прежде всего вирусы гриппа и коронавирусы, обладают способностью менять свою структуру и мутировавший вирус, способен поражать человека вновь. Так, переболевший гриппом человек имеет хороший иммунный барьер, но тем не менее новый измененный вирус, способен легко проникать через него, так как иммунитета против этого вида вируса организм пока не выработал.

**Коронавирусы** — семейство, включающее на январь 2020 года 39 видов вирусов, объединённых в 2 подсемейства, которые поражают человека, кошек, птиц, собак, крупный рогатый скот, свиней и зайцев. Это большое семейство вирусов, в которое входят вирусы, способные вызывать целый ряд заболеваний у людей — от распространенной простуды до тяжелого острого респираторного синдрома (ТОРС, "атипичная пневмония"), а также воспалительный процесс пищеварительного тракта.

**2. Для кого наиболее опасна встреча с вирусом?**

2.1. Особо тяжело переносят инфекцию дети и пожилые люди, для этих возрастных групп очень опасны осложнения, которые могут развиваться во время заболевания. Дети болеют более тяжело в связи с тем, что их иммунная система еще не встречалась с данным вирусом, а для пожилых людей, также, как и для людей с хроническими заболеваниями, вирус опасен по причине ослабленной иммунной системы.

**2.2. Группы риска:**

- Дети;
- люди старше 60 лет;
- люди с хроническими заболеваниями легких (бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких);

- люди с хроническими заболеваниями сердечно -сосудистой системы (врожденные пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность)
- беременные женщины;
- медицинские работники;
- работники общественного транспорта, предприятий общественного питания.

### 3. Как происходит заражение?

3.1. Инфекция передается от больного человека здоровому через мельчайшие капельки слюны или слезы, которые выделяются во время чихания, кашля разговора. Возможна и контактная передача.

#### 3.2. Симптомы:

- Повышение температуры;
- головная боль, усталость;
- кашель, чихание;
- заложенность носа или насморк;
- першение и боль в горле;
- озноб, общее недомогание, слабость головная боль, боли в мышцах;
- снижение аппетита, возможны тошнота и рвота;
- конъюнктивит (возможно); покраснение глаз;
- понос (возможно).

3.3. В среднем, болезнь длится около 5 дней. Если температура держится дольше, возможно, возникли осложнения.

### 4. Осложнения

- Пневмония,
- энцефалит, менингит;
- осложнения беременности,
- обострение хронических заболеваний.

4.1. Лечение заболевания проводится под контролем врача, который только после осмотра пациента назначает схему лечения и дает другие рекомендации. Заболевший должен соблюдать постельный режим, полноценно питаться и пить больше жидкости.

4.2. Заболевший человек должен оставаться дома и не создавать угрозу заражения окружающих.

### 5. Профилактика

5.1. Самым эффективным способом профилактики гриппа является ежегодная вакцинация. Состав вакцины против гриппа меняется ежегодно. Прежде всего, вакцинироваться рекомендуется тем, кто входит в группу риска. Оптимальное время для вакцинации октябрь-ноябрь. Вакцины против большинства возбудителей острых респираторных вирусных инфекций не разработаны.

5.2. При первых признаках вирусной инфекции – обратись к врачу!

### 6. Гигиена при гриппе, коронавирусной инфекции и других ОРВИ

6.1. Возбудители всех этих заболеваний высоко заразны и передаются преимущественно воздушно-капельным путем.

6.2. При чихании и кашле в воздухе вокруг больного человека распространяются микрокапли его слюны, мокроты и респираторных выделений, которые содержат вирусы. Более крупные капли оседают на окружающих предметах, и поверхностях, мелкие -долго находятся в воздухе и переносятся на расстояния до нескольких сот метров, при этом вирусы сохраняют способность к заражению от нескольких часов до нескольких дней. Основные меры гигиенической профилактики направлены на предотвращение контакта здоровых людей с содержащими вирусы частицами выделений больного человека.

## **7. Как защититься от гриппа, коронавируса и ОРВИ**

### **7.1. Способы защиты.**

- Тщательно мой руки вернувшись домой, перед едой, после туалета.
- Мой руки после кашля, чиханья, сморкания.
- Если нет возможности вымыть руки с мылом, используй антисептический гель.
- Не трогай глаза, рот, язык грязными руками
- Занимайся физкультурой, высыпайся.
- В комнате всегда должен быть свежий воздух – проветривай!
- Надевай медицинскую маску в людных местах и транспорте.
- Избегай контактов с заболевшими

### **7.2. Кашель? Насморк? Температура?**

- Оставайся дома (чтобы быстрее поправиться и никого не заразить).

## **8. Как не заразиться**

8.1. Мой руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике общественного пользования на рабочем месте, перед едой и приготовлением пищи. Удели особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд), и последующему полному осушению рук.

8.2. После возвращения с улицы домой - мой руки и лицо с мылом, промой нос изотоническим раствором соли.

8.3. Прикасаться к лицу, глазам - только недавно вымытыми руками. При отсутствии доступа к воде и мылу, для очистки рук используй дезинфицирующие средства на спиртовой основе или воспользуйся одноразовой салфеткой.

8.4. Надевай одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте. Меняй маску на новую надо каждые 2-3 часа, повторно использовать маску нельзя.

8.5. Отдавай предпочтение гладким прическам, когда вы находитесь в местах скопления людей, распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.

8.6. Избегай близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).

8.7. Не прикасайся голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных пространствах.

8.8. Ограничь приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.

8.9. Чаще проветривай помещения.

8.10. Не пользуйся общими полотенцами.

### **9. Защитись от гриппа, коронавируса и ОРВИ**

9.1. Можно заразиться:

- прикоснувшись к любой твердой поверхности или предмету, если там есть вирусы (стол, дверная ручка, телефон, игрушка, перила);
- прикасаясь невымытыми руками к носу, рту, глазам;
- при рукопожатиях, поцелуях и объятиях.

В окружающей среде вирусы остаются живыми дольше двух часов.

### **10. Как не заразить окружающих**

10.1. Минимизируй контакты со здоровыми людьми (приветственные рукопожатия, поцелуи).

10.2. Если испытываешь недомогание, но вынужден общаться с другими людьми или пользоваться общественным транспортом – используй одноразовую маску, обязательно меняя ее на новую каждый час.

10.3. При кашле или чихании обязательно прикрывай рот, по возможности - одноразовым платком, если его нет - ладонями или локтевым сгибом.

10.4. Пользуйся только личной или одноразовой посудой.

10.5. Изолируй от домочадцев свои предметы личной гигиены: зубную щетку, мочалку, полотенца.

10.5. Проводи влажную уборку дома ежедневно, включая обработку дверных ручек, выключателей, панелей управления оргтехнику.

### **11. Грипп, коронавирус, другие ОРВИ - поможет маска!**

11.1. В период активной циркуляции возбудителей гриппа, коронавирусной инфекции, и других возбудителей острых респираторных вирусных инфекций напоминаем о целесообразности использования одноразовой медицинской маски в качестве эффективной меры профилактики заражения и ограничения распространения инфекции. Заражение может происходить и в результате непосредственного или косвенного контакта здорового человека с респираторными выделениями инфицированного.

**11.2. Использование одноразовой медицинской маски предотвращает попадание в организм здорового человека капель респираторных выделений, которые могут содержать вирусы, через нос и рот.**

- Надевай маску, когда ухаживаешь за членом семьи с симптомами вирусного респираторного заболевания.
- Если вы больны, или у вас симптомы вирусного респираторного заболевания, наденьте маску перед тем, как приближаться к другим людям.
- Если у вас симптомы вирусного респираторного заболевания и вам необходимо обратиться к врачу, заблаговременно наденьте маску, чтобы защитить окружающих в зоне ожидания.
- Носи маску, когда находишься в людных местах.
- Используй маску однократно, повторное использование маски недопустимо.
- Меняй маску каждые 2-3 часа или чаще.
- Если маска увлажнилась, её следует заменить на новую.
- После использования маски, выбрось её и вымой руки.

11.3. Одноразовая медицинская маска, при правильном использовании – надёжный и эффективный метод снижения риска заражения и предотвращения распространения гриппа, коронавируса и других возбудителей ОРВИ.

Разработчик:



Т.В. Рыбакова, специалист по ОТ

Согласовано:

В.Л. Курлыкина, фельдшер

11.1. В период эксплуатации при возникновении неисправностей в работе двигателя, необходимо немедленно прекратить работу двигателя и устранить неисправность. При возникновении неисправности в работе двигателя необходимо немедленно прекратить работу двигателя и устранить неисправность.

11.2. При возникновении неисправности в работе двигателя необходимо немедленно прекратить работу двигателя и устранить неисправность.

• Если вы обнаружили неисправность в работе двигателя, необходимо немедленно прекратить работу двигателя и устранить неисправность.

• Если вы обнаружили неисправность в работе двигателя, необходимо немедленно прекратить работу двигателя и устранить неисправность.

• Если вы обнаружили неисправность в работе двигателя, необходимо немедленно прекратить работу двигателя и устранить неисправность.

• Если вы обнаружили неисправность в работе двигателя, необходимо немедленно прекратить работу двигателя и устранить неисправность.

• Если вы обнаружили неисправность в работе двигателя, необходимо немедленно прекратить работу двигателя и устранить неисправность.

• Если вы обнаружили неисправность в работе двигателя, необходимо немедленно прекратить работу двигателя и устранить неисправность.

• Если вы обнаружили неисправность в работе двигателя, необходимо немедленно прекратить работу двигателя и устранить неисправность.

• Если вы обнаружили неисправность в работе двигателя, необходимо немедленно прекратить работу двигателя и устранить неисправность.

11.3. Очистка двигателя от грязи и пыли должна производиться регулярно. При очистке двигателя необходимо использовать только чистую воду и мягкую щетку. Запрещается использовать абразивные материалы и агрессивные химические вещества.

Т.А. Рыжова, специалист по ОТ

Н.В. Курилкин, специалист

Работник:

Сотрудник: