

ПЕРВИННИЙ ІНСТРУКТАЖ

для здобувачів вищої освіти під час літніх канікул



Про дотримання обмежень задля запобігання поширенню COVID – 19, спричиненої коронавірусом SARS- COV-2


1. При перших симптомах респіраторних захворювань (підвищеній температурі, появі кашлю, нежитю або ускладненні дихання) негайно звертайтеся за медичною допомогою. Обов'язково зателефонуйте своєму сімейному лікарю.
2. Залишайтеся вдома! Самоізоляція - найдієвіший спосіб убезпечити себе від інфікування.
3. Амбулаторне (домашнє) лікування суворо заборонене у разі, якщо людина перебуває в групі ризику або має наступні симптоми: утруднене дихання, кровохаркання; нудоту, ядуху, блювання, сплутаність свідомості.
4. Частіше провітрюйте приміщення. Доступ чистого повітря перешкоджає розповсюдженню вірусів.
5. Усі поверхні: дверні ручки, стільниці, клавіатуру тощо потрібно регулярно протирати дезінфікуючим засобом.
6. Регулярно мийте руки з милом протягом 30- 40 секунд або обробляйте їх спиртовмісним засобом. Якщо на поверхні рук є вірус, миття рук або їх обробка спиртовмісним розчином вб'є його.
7. В громадських місцях носіть маску або респіратор.
8. По можливості не чіпайте руками очі, ніс, рот. Торкаючись руками очей, носа або рота, можна перенести вірус з поверхні рук до організму.
9. Дотримуйтеся правил респіраторної гігієни. При кашлі або чханні прикривайте рот і ніс серветкою або згином ліктя. Використану серветку відразу викидайте у контейнер для сміття.
10. Уникайте контактів з потенційно зараженими відходами або рідинами тваринного походження.
11. Дотримуйтеся звичайних правил гігієни в продуктових магазинах, де продаються м'ясо, риба, інші продукти тваринного походження.
12. Не вживайте в їжу сирі продукти тваринного походження (м'ясо, птицю, рибу, яйця) або ті продукти, які не пройшли належну термічну обробку.
13. Категорично уникайте будь – яких контактів з тваринами (бродячими котами, собаками, птахами, гризунами, кажанами).
14. Дотримуйтеся дистанції. Тримайтеся від людей на відстані мінімум 1,5 - 2 метра, особливо, якщо у них кашель, нежить, підвищена температура. Кашляючи або чхаючи, людина, яка хворіє на респіраторну інфекцію, поширює навколо себе дрібні краплі, що містять вірус. Якщо ви перебуваєте занадто близько до такої людини, то можете заразитися при вдиханні повітря.
15. Пройдіть лабораторне дослідження, якщо ви мали контакт з людиною хворою на COVID – 19.

Критерії за якими людина може вважатися контактною:

- особа проживає в одному домі з хворим на COVID-19;
- особа мала прямий фізичний контакт з хворим на COVID-19 (наприклад, через рукостискання);
- особа мала контакт із слизовими виділеннями з дихальних шляхів хворого на COVID-19 та не використовувала засоби індивідуального захисту;
- особа контактувала із хворим на COVID-19 на відстані до одного метру протягом 15 хвилин і більше та не використовувала засоби індивідуального захисту;
- контакт в літаку в межах двох сидінь з хворим на COVID-19 (супутники подорожі).

Техніка безпеки на літніх канікулах

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Правила дорожнього руху:</p> <ul style="list-style-type: none">• ходити тільки по правій стороні тротуару;• дорогу переходити не поспішаючи;• не можна переходити дорогу навскіс;• переходячи дорогу слід подивитися наліво, дійшовши до середини зупинитися і подивитися направо;• якщо не встигли перейти вулицю і рух транспорту почався, слід зупинитися на середині вулиці і зачекати, поки рух припиниться;• якщо немає тротуарів, слід триматися лівого боку дороги, тобто йти назустріч транспорту, щорухається. |  |
| <p>2. Правила електробезпеки:</p> <ul style="list-style-type: none">• під час вимикання електроприладів забороняється тягнути вилку з розетки за шнур;• категорично забороняється користуватися електроприладами, в яких знайдено несправність;• не торкатися мокрими руками електроприладів, які знаходяться під напругою;• пам'ятайте: зовнішніми ознаками несправності електропроводки або приладів є специфічний запах підгораючої ізоляції, з'явлення искри, перегрівання штепсельних розеток і вилок. |  |
| <p>3. Вибухонебезпечні предмети:</p> <ul style="list-style-type: none">• до виявлених вибухонебезпечних предметів ні в якому разі не можна торкатись, перекладати, розряджати, зберігати;• забороняється використовувати снаряди для розведення вогню;• не можна збирати, здавати снаряди в металобрухт;• виявивши вибухонебезпечні предмети, необхідно терміново повідомити поліцію, управління державної служби України з надзвичайних ситуацій в області. | |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>4. Правила протипожежної безпеки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Дотримуйтесь правил протипожежної безпеки в спекотну погоду; • гра з вогнем — одна з причин пожежі; • дотримуйтесь правил протипожежної безпеки в турпоході. |  |
| <p>5. Правила поведінки на воді:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Купатися можна тільки в сонячну безвітряну погоду при температурі повітря не нижче 20—250 Сі води — не менш, ніж 18—200С; • купатися дозволяється тільки в спеціально відведених місцях; • забороняється заходити у воду глибше, ніж по пояс, людині, яка не вміє плавати; • не запливайте за знаки огорожі акваторії пляжу; • грубі ігри та пустощі у воді небезпечні для життя; • не забруднюйте воду та берег; • не подавайте хибних сигналів тривоги; • не користуйтеся надувними матрацами, катерами та іншими предметами, які не призначені для плавання. |  |
| <p>6. Правила культури поведінки (правила в громадських місцях):</p> <ul style="list-style-type: none"> • завжди прагніть бути культурною людиною; • поступайтеся місцем людям похилого віку; • поважайте старших, не будьте грубим; • не сидіть цілодобово біля телевізора, комп'ютера; • більше читайте художньої літератури. |  |
| <p>7. Категорично забороняється:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходити на території новобудов; • купатися без догляду дорослих; • розводити вогнище в лісі, поблизу ліній електропередач; • їздити на велосипеді на тій частині дороги, де рухається транспорт. <p>8. Сувородотримуйтесь правил:</p> <ul style="list-style-type: none"> • дорожнього руху; • користування газовими, електричними приладами; • поведінки дітей на воді; • користування пасажирським ліфтом; • протипожежної безпеки. | |

За матеріалами: <http://www.nmc-volyn.gov.ua/abcView/169/>,
<http://www.kyiv-oblosvita.gov.ua/114-ozdorovcha-kampaniya-2013-2014/ozdorovcha-kampaniya-2013-2014-materiali/3099-bezpeka-zhittediyalnosti-ditej-pid-chas-litnikh-kanikul>