



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 17  
ГОРОДА ТОМСКА»**

---

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель ПК МАУ ДО ДЮСШ № 17

 И.Р. Селезнева

протокол № 30 от 08 июня 2020



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАУ ДО ДЮСШ №17

 С.В. Кашганов

Приказ № \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2020



**Инструкция  
по профилактике коронавирусной инфекции для работников**

**МАУ ДО ДЮСШ № 17**

**ИОТ-63-Р-2020**

**Томск-2020**

Настоящая инструкция по профилактике коронавируса разработана для работников МАУ ДО ДЮСШ № 17 в соответствии с рекомендациями Роспотребнадзора по профилактике новой коронавирусной инфекции (COVID-19). Инструкция содержит основные меры защиты работника от нового вируса, правила гигиены и этики поведения в местах массового скопления людей.

Данная **инструкция для работников по профилактике коронавируса** определяет правила личной и производственной гигиены, правила использования медицинских масок, а также обозначает симптомы коронавирусной инфекции и порядок действий при их обнаружении сотрудником МАУ ДО ДЮСШ № 17. Важными является правила ношения масок.

## **1. Выполняйте правила личной гигиены и производственной санитарии**

1.1. Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

1.2. Часто мойте руки с мылом или обрабатывайте кожными антисептиками – в течение всего рабочего дня, после каждого посещения туалета. Руки необходимо обрабатывать после возвращения с улицы, контакта с посторонними людьми, пользования оргтехникой, посещения санитарной комнаты, перед приемом пищи, прикосновения к дверным ручкам.

1.3. Для механического удаления загрязнений и микрофлоры руки необходимо мыть теплой проточной водой с мылом в течение 1-2 минут, в том числе после мобильного телефона, обращая внимание на околоногтевые пространства. Затем руки промыть водой для удаления мыла и обработать дезинфекционными средствами. Если мыло и вода недоступны, необходимо использовать антибактериальные средства для рук, содержащие не менее 60% спирта, (влажные салфетки или гель).

1.4. После мытья рук полное их осушение необходимо провести одноразовыми бумажными полотенцами. Использованное одноразовое полотенце следует скомкать, а затем выбросить в урну. Не рекомендуется использовать для этой цели тканевое полотенце или электросушилку.

1.5. На рабочем месте работники обязаны носить одноразовые либо многоразовые маски.

## **2. Соблюдайте расстояние и этикет**

2.1. Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 - 2

метра от больных.

2.2. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Коронавирус распространяется этими путями.

2.3. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

2.4. Избегайте излишние поездки и посещения многолюдных мест, таким образом, вы уменьшите риск заболевания.

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

### **3. Защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски**

3.1. 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.

3.2. Правильно носите маску:

- 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.

3.3. При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

3.4. Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

3.5. Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит. Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо

соблюдать другие профилактические меры, а также положения данной инструкции по профилактике коронавирусной инфекции среди работников и сотрудников.

#### **4. Ведите здоровый образ жизни**

4.1. Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции, включая \_\_\_\_\_ коронавирусную \_\_\_\_\_ инфекцию.

4.2. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

#### **5. Симптомы коронавируса и порядок действий при их обнаружении**

##### 5.1. Определены следующие симптомы заражения короновирусной инфекцией:

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

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

##### 5.2. В случае обнаружения симптомов короновирусной инфекции:

- оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу;
- сообщите своему непосредственному руководителю о заболевании;
- следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

*Инструкцию разработал: \_\_\_\_\_ /Селезнева И.Р./*

С \_\_\_\_\_ инструкцией \_\_\_\_\_ ознакомлен \_\_\_\_\_ (а)  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /