


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Відокремлений структурний підрозділ**  
**«Кадіївський педагогічний фаховий коледж Державного закладу**  
**Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»**

**ПОГОДЖЕНО:**

служба охорони праці  
Державного закладу «Луганський  
національний університет імені  
Тараса Шевченка»

  
Ольга МОСІНА  
«25» вересня 2023 року

**ЗАТВЕРДЖЕНО:**

наказом директора  
Відокремленого структурного підрозділу  
«Кадіївський педагогічний фаховий коледж  
Державного закладу «Луганський національний  
університет імені Тараса Шевченка»

від « 26 » вересня 2023 р. № 30

**Інструкція №10**  
**з безпеки життєдіяльності здобувачів освіти щодо профілактики**  
**захворювання на COVID-19**

- проводити наскрізне провітрювання приміщень та проведення вологих прибирань із використанням дезінфекційних засобів у приміщеннях;
- не допускати до роботи осіб з ознаками інфекційного захворювання;
- виділити приміщення для тимчасової ізоляції осіб з ознаками гострого респіраторного захворювання (в разі виявлення такої особи, вжити заходів для ізоляції від здорових осіб та негайно повідомити про випадок відповідний заклад охорони здоров'я);
- обмежити масові заходи в закритих приміщеннях;
- забезпечити необхідні умови для дотримання працівниками правил особистої гігієни (рукомийники, мило, одноразові рушники, серветки тощо);
- проводити регулярну обробку рук спиртовмісним засобом та/або мити їх з милом;
- забезпечити медичні пункти необхідними засобами та обладнанням (термометрами, бактерицидними випромінювачами, дезінфекційними та антисептичними засобами, засобами особистої гігієни та індивідуального захисту тощо);
- дотримуватися правил респіраторної гігієни (при кашлі та чханні прикривати рот і ніс серветкою або згином ліктя; відразу викидайте серветку в контейнер для сміття з кришкою і обробляйте руки спиртовмісним антисептиком або мийте їх водою з милом);
- користуватися одноразовими масками при необхідності, проводити їх заміну, як тільки вони стануть вологими чи забрудняться.

## Рекомендації для закладів фахової передвищої освіти

Території цих закладів заповнені навчальними корпусами і гуртожитками, де здобувачі освіти контактують між собою. ЗФПО проводять безліч заходів для

студентства та викладачів. Існує багато можливостей для поширення респіраторних захворювань, зокрема коронавірусну інфекцію COVID-19 викликану вірусом SARS-CoV-2.

Нефармацевтичними засоби захисту (далі - НЗЗ) - це заходи направленні на попередження поширення респіраторних захворювань за допомогою не медикаментозних засобів. НЗЗ можуть допомогти людям захистити себе та інших від зараження і поширення респіраторних захворювань. НЗЗ особливо важливі під час спалахів інфекційних захворювань.

Спалахи респіраторних захворювань можуть виникати тоді, коли серед людей з'являється новий штам вірусу, що і відбулося із SARS-CoV-2, який вперше було ідентифіковано у Китаї у січні 2020 року. Оскільки це новий вірус, у населення практично немає імунітету до нього. Це сприяє швидкому поширенню вірусу від людини до людини по всьому світу.

**Що можна зробити особисто:** Залишайтеся вдома, якщо ви захворіли (це стосується лише легких форм захворювання, при погіршенні стану обов'язково зверніться до свого сімейного лікаря). Прикривайте рот під час кашлю чи чхання зігнутих ліктем, або краще одноразовою серветкою. Часто мийте руки з милом чи обробляйте антисептичними спиртовмісними засобами, уникайте близького контакту з тими, хто має гарячку або кашель.

**Що може зробити кожен, щоб вберегти навколишнє середовище від поширення SARS-CoV-2:** очищувати і дезінфікувати поверхні, до яких часто доторкуються, наприклад, дверні ручки.

Заходи і плани, які ви розробляєте сьогодні, мають важливе значення для запобігання занесенню та поширенню коронавірусної інфекції COVID-19 в вашому закладі.

Ось кілька важливих кроків, щоб захистити себе і інших від зараження респіраторними вірусами в вищих навчальних закладах:

### 1. Будьте підготовленими і поінформованими

Бути в курсі епідемічної ситуації із захворюваності, в тому числі про можливе закриття сусідніх навчальних закладів.

Узгодити свої плани дій у разі ускладнення епідемічної ситуації із державними органами виконавчої влади.

Скласти план дій на випадок, якщо місцева влада рекомендуватиме закрити ВНЗ або скасувати заходи.

### 2. Підтримуйте чистоту внутрішнього навколишнього середовища і забезпечуйте здобувачів освіти та викладачів засобами, що запобігають поширенню респіраторних захворювань

- Очищуйте часто, за допомогою м'яких та дезінфекційних засобів,

поверхні та предмети, до яких часто торкаються, такі як столи, клавіатури і дверні ручки.

- Забезпечуйте витратними матеріалами для проведення особистої гігієни, включаючи серветки, мило із дозатором та спиртовмісний антисептик для рук.

### **3. Інформуйте здобувачів освіти та персонал про профілактику респіраторних захворювань.**

- Спілкування зі здобувачами освіти та персоналом з питань профілактики респіраторних захворювань за допомогою електронних листів, веб-сайтів, плакатів, соціальних мереж і текстових повідомлень.
- Заохочуйте здобувачів освіти і персонал до щоденних профілактичних дій, таких як перебування вдома або в їх кімнаті в гуртожитку і поза навчальними аудиторіями, коли вони хворіють, прикривання носа і рота під час кашлю і чхання одноразовою серветкою, часте миття рук з милом чи їх обробка спиртовмісним антисептиком для рук.
- Заохочуйте їх очищувати поверхні і предмети, до яких вони часто торкаються.
- Подумайте про скасування позакласних заходів, таких як заняття спортом і зустрічі, при ускладненні епідемічної ситуації.
- Наголосити на важливості того, щоб здобувачі освіти залишалися вдома або в своїй кімнаті в гуртожитку, коли вони хворі (це стосується лише легких форм захворювання, при погіршенні стану обов'язково зверніться до свого сімейного лікаря).

### **4. Інформуйте здобувачів освіти та персонал про профілактику респіраторних захворювань.**

- Спілкування зі здобувачами освіти та персоналом з питань профілактики респіраторних захворювань за допомогою електронних листів, веб-сайтів, плакатів, соціальних мереж і текстових повідомлень.
- Заохочуйте здобувачів освіти і персонал до щоденних профілактичних дій, таких як перебування вдома або в їх кімнаті в гуртожитку і поза навчальними аудиторіями, коли вони хворіють, прикривання носа і рота під час кашлю і чхання одноразовою серветкою, часте миття рук з милом чи їх обробка спиртовмісним антисептиком для рук.
- Заохочуйте їх очищувати поверхні і предмети, до яких вони часто торкаються.
- Подумайте про скасування позакласних заходів, таких як заняття спортом і зустрічі, при ускладненні епідемічної ситуації.
- Здобувачі освіти, викладачі та персонал не повинні збиратися в інших місцях, коли ВНЗ закритий.
- Наголосити на важливості того, щоб люди залишалися вдома або в

своїй кімнаті в гуртожитку, коли вони хворі (це стосується лише легких форм захворювання, при погіршенні стану обов'язково зверніться до свого сімейного лікаря/студентську поліклініку).

#### **5. Включення профілактики респіраторних захворювань в діяльність і планування вашого закладу**

- Зв'яжіться з місцевими органами виконавчої влади (департаментом освіти та охорони здоров'я), для підготовки або перегляду плану боротьби з респіраторними захворюваннями, включаючи COVID-19 для вашої спільноти.
- Розробити план екстреного зв'язку для обміну інформацією з персоналом та здобувачами освіти під час ускладнення епідемічної ситуації COVID-19.
- Ознайомити персонал з планами заходів щодо профілактики респіраторних захворювань, включаючи COVID-19
- Підтримувати гнучку політику відвідуваності і відпустки через хворобу для студентів і персоналу.
- Розробити систему оповіщення місцевого департаменту охорони здоров'я/освіти про значне збільшення кількості не виходів на роботу та прогулів через респіраторні захворювання серед персоналу та студентів закладу.

#### **6. Інформуйте здобувачів освіти та персонал про профілактику респіраторних захворювань.**

- Спілкування зі здобувачами освіти та персоналом з питань профілактики респіраторних захворювань за допомогою електронних листів, веб-сайтів, плакатів, соціальних мереж і текстових повідомлень.
- Заохочуйте здобувачів освіти і персонал до щоденних профілактичних дій, таких як перебування вдома або в їх кімнаті в гуртожитку і поза навчальними аудиторіями, коли вони хворіють, прикривання носа і рота під час кашлю і чхання одноразовою серветкою, часте миття рук з милом чи їх обробка спиртовмісним антисептиком для рук.
- Заохочуйте їх очищувати поверхні і предмети, до яких вони часто торкаються.
- Подумайте про скасування позакласних заходів, таких як заняття спортом і зустрічі, при ускладненні епідемічної ситуації.
- Здобувачі освіти, викладачі та персонал не повинні збиратися в інших місцях, коли ВНЗ закритий.
- Наголосити на важливості того, щоб люди залишалися вдома або в своїй кімнаті в гуртожитку, коли вони хворі (це стосується лише легких форм захворювання, при погіршенні стану обов'язково зверніться до свого сімейного лікаря/студентську поліклініку).

#### **7. Включення профілактики респіраторних захворювань в діяльність і планування вашого закладу**

- Зв'яжіться з місцевими органами виконавчої влади (департаментом освіти та охорони здоров'я), для підготовки або перегляду плану боротьби з респіраторними захворюваннями, включаючи COVID-19 для вашої

спільноти.

- Розробити план екстреного зв'язку для обміну інформацією з персоналом та студентами під час ускладнення епідемічної ситуації COVID-19.
- Ознайомити персонал з планами заходів щодо профілактики респіраторних захворювань, включаючи COVID-19
- Підтримувати гнучку політику відвідуваності і відпустки через хворобу для студентів і персоналу.
- Розробити систему оповіщення місцевого департаменту охорони здоров'я/освіти про значне збільшення кількості не виходів на роботу та прогулів через респіраторні захворювання серед персоналу та студентів закладу.
- Запровадити дистанційну форму навчання студентів з використанням комп'ютерних і телекомунікаційних технологій в разі закриття ВНЗ.
- За можливості передбачити окрему кімнату для захворілих студентів.

## **II. Рекомендації для здобувачів освіти:**

Навчання в коледжі об'єднує здобувачів освіти - в аудиторіях, гуртожитку, під час проведення різних заходів. Якщо ви навчаєтеся у бібліотеці, відвідуєте спортивні заходи або відпочиваєте з сусідами по кімнаті в гуртожитку, вас оточують люди. Все це разом створює багато можливостей для поширення респіраторних захворювань, таких як грип чи COVID-19.

НЗЗ можуть допомогти вам захистити себе та інших від зараження грипом чи COVID-19. НЗЗ - це заходи, які люди і громада можуть зробити, щоб уповільнити поширення респіраторних вірусів. Вони включають в себе прості щоденні профілактичні заходи, такі як уникати контакту із особами з проявами респіраторних захворювань, прикривати ніс і рот під час кашлю і чхання одноразовою серветкою, часто мити руки.

Ось кілька важливих кроків для захисту себе і інших від зараження і поширення респіраторних захворювань як у коледжі, так і за його межами (це стосується лише легких форм захворювання, при погіршенні стану обов'язково зверніться до свого сімейного лікаря):

### **1. Тримайтеся подалі від інших людей, якщо ви захворіли або одягайте одноразову медичну маску**

- Не відвідуйте навчальні аудиторії та тримайтеся на відстані не менше 2 м від інших осіб до повного одужання.
- Якщо у вас є сусіди по кімнаті, подивіться, чи можуть вони залишитися в іншому гуртожитку або з друзями, поки ви не видужаєте.
- Підтримуйте зв'язок з медичною службою для студентів, вашими викладачами і друзями по електронній пошті, в текстових повідомленнях або по телефону.
- Багато відпочивайте.
- Пийте багато рідини - мінеральна не газована вода, чай. Якщо у вас є супутні хронічні захворювання або ви схильні до високого ризику ускладнень респіраторних захворювань, негайно зверніться до лікаря.

## 2. Дотримуйтесь дистанції

- Люди, хворі на респіраторні захворювання, можуть поширювати вірус на інших людей на відстань до 1 м.
- У людей, які захворіли на респіраторну інфекцію, в т. ч. COVID-19, симптоми можуть бути відсутні. Вони можуть передати вірус іншим людям, навіть не знаючи, що вони хворі.
- Намагайтеся не ділитися посудом із захворілими особами.
- Уникайте місць, де збираються великі групи людей, таких як класи, концерти, фестивалі та спортивні заходи, особливо якщо ви схильні до високого ризику ускладнень респіраторних захворювань (наявні хронічні захворювання дихальної, серцево-судинної систем).
- Намагайтеся брати участь в зборах або заняттях в онлайн режимі, щоб уникнути особистого контакту з людьми, які можуть бути хворі.

## 3. Зупинити поширення вірусів можливо, якщо виконувати кашльовий етикет

При кашлі або чханні прикривайте ніс і рот одноразовою серветкою, це допомагає попередити поширення вірусу через ваші руки та поверхні.

Викиньте використані серветки, а потім вимийте руки. Якщо немає можливості вимити руки, обробіть їх спиртовмісним антисептиком.

Рекомендовано носити одноразову маску для обличчя під час захворювання, щоб знизити ризик поширення хвороби іншим.

## 4. Мийте руки

Ретельно і часто мийте руки з милом і теплою водою.

Якщо мило і тепла вода недоступні, використовуйте спиртовмісний антисептик для рук з вмістом спирту не менше 60%.

Не торкайтеся до своїх очей, носа або рота брудними руками. Миття рук знижує кількість респіраторних вірусів, які можуть поширюватися, коли ви торкаєтеся рук інших людей або торкаєтеся поверхонь таких як клавіатура, мобільні телефони, пульти дистанційного керування телевізора, столи і дверні ручки.

## 5. Очищуйте поверхні та предмети, до яких часто торкаєтеся

- Клавіатури, пульти телевізорів, мобільні телефони, столи та дверні ручки слід чистити часто і ретельно.

Точний термін виживання вірусу SARS-CoV-2 на сьогодні не відомий, проте очищення поверхонь і об'єктів, до яких часто торкаються, знижує кількість вірусів, які можуть поширюватися під час дотику до зараженої поверхні, а потім до ваших очей, носа або рота.

Ви також можете використовувати спиртовмісні та хлорвмісні дезінфікуючі засоби. Завжди дотримуйтесь інструкцій з використання дезінфікуючих засобів, на етикетці продукту.

Розробив:  
Інженер з охорони праці



Олег САВОСТЬОНОК