**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя школа №16 города Евпатории Республики Крым»**

внеплановый инструктаж

с работниками

**ИНСТРУКЦИЯ**

**О ДЕЙСТВИЯХ И МЕРАХ ПРОФИЛАКТИКИ В СВЯЗИ**

**С РАСПРОСТРАНЕНИЕМ КОРОНАВИРУСА (СOVID-19**)

**1. Что такое коронавирус**

**Коронавирусы** − большое семейство вирусов, которые поражают органы дыхания и вызывают разные болезни: от простуды до пневмонии.

Коронавирус начинается как любой другой вирус или инфекция. Сначала появляются **первые симптомы:**

* повышенная утомляемость;
* повышение температуры и озноб;
* бледность;
* заложенность носа, чихание, кашель;
* боль в горле и мышцах;
* ощущение тяжести в грудной клетке.

Первые симптомы могут привести к осложнениям, таким как отит, синусит, бронхит, пневмония и другие болезни. Поэтому при появлении симптомов вызовите врача на дом. Не занимайтесь самолечением. Вызовите врача на дом, если повысилась температура, начался кашель, трудно дышать.

Сейчас нет лекарств и вакцины от коронавируса. Не верьте рекламе и не тратьте деньги.

**2. Как вести себя в связи с распространением коронавируса**

Какие **меры предосторожности** помогут не заболеть:

* регулярно мойте руки после посещения общественных мест, туалета, перед едой, просто в течение дня. Это убивает вирусы, которые попадают на поверхность кожи;
* не трогайте лицо грязными руками, чтобы вирусы с кожи не попали в организм;
* соблюдайте респираторную гигиену, при чихании или кашле прикрывайте нос и рот одноразовой салфеткой;
* держите дистанцию в людных местах. ВОЗ рекомендует соблюдать дистанцию минимум 1 метр, особенно от людей с признаками заболевания;
* проветривайте рабочее пространство. Спертый воздух – благоприятная среда для вирусов и других микробов;
* не давайте подсыхать слизистым носа. Регулярно промывайте нос и увлажняйте воздух в помещении;
* регулярно проводите влажную уборку рабочего места, в том числе с использованием дезинфицирующих средств;
* соблюдайте режим труда и отдыха, допустимы умеренные физические нагрузки, гуляйте на воздухе, высыпайтесь и пейте витамины.

**3. Как вести себя в командировке**

Что делать, если вас направляют в командировку:

* не сопротивляться осмотру медиков в аэропорту;
* носить медреспиратор в общественных местах;
* при симптомах заболевания обратиться к врачу.

Если у вас возникли вопросы в связи с эпидситуацией в мире, то вы можете задать их по номеру горячей линии Роструда 8 800 707 88 41. Звонок бесплатный по всей России.

**4. Что грозит работнику, если при появлении симптомов заболевания он продолжает работать и заражает других людей**

Если у работника появились симптомы заболевания, ему следует взять больничный, иначе его могут обвинить в нарушении санитарно-эпидемиологических правил. Коронавирус внесен в перечень заболеваний, которые опасны для окружающих (постановление Правительства от 31.01.2020).

Поэтому **если от работника заразятся другие люди, то ему грозит** (ст. 236 УК):

* штраф до 80 тыс. руб. или в размере заработной платы за шесть месяцев;
* лишение права занимать определенные должности или вести деятельность сроком до трех лет;
* обязательные работы на срок до 360 часов;
* исправительные работы на срок до 1 года;
* ограничение свободы до 1 года.

Если **действия повлекли смерть человека, то работнику грозят:**

* обязательные работы сроком до 480 часов;
* исправительные работы на срок от шести месяцев до двух лет;
* лишение свободы на срок от шести месяцев до двух лет.

**5. Какие респираторы лучше помогают от коронавируса**

**Необходимо помнить, что обычные медицинские маски не спасают от коронавируса. Изучив рекомендации**  всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и  Управления  по санитарному надзору (FDA)   Если обобщить рекомендации, то маски, скорее, помогают защитить окружающих, если вы больны, а респираторы частично защитят вас, если болеют окружающие. Говоря про респираторы, важно разделить их на несколько классов: это обычные медицинские маски и респираторы классов FFP1, 2 и 3.

Чтобы определить класс респиратора, **посмотрите на маркировку на нем**, к тому же обычно FFP1 **имеет белый или желтый клапан**, FFP2 — **синий клапан и резинки**, а FFP3 — **красные резинки и красный клапан**. Если на респираторе нет маркировки — **используйте его как** FFP1.

**Класс защиты FFP1** (Filtering Face Piece) относится к респираторам, которые применяют для защиты от нетоксичной пыли и крупных капель аэрозолей. Они работают лучше, чем медицинские маски, но все же не обеспечивают защиту от вирусов. Важно учитывать, что, если они не прилегают плотно, их эффективность заметно снижается.

Плюс в том, что респиратор при наличии клапана увлажняется намного медленнее, следовательно, носить FFP1 **можно четыре — восемь часов.** Этот тип респиратора тоже в первую очередь защита от того, чтобы не трогать лицо руками и не чихать на окружающих. После того как снимете респиратор, вымойте руки с мылом или обработайте санитайзером.

**Класс защиты FFP2** подходит для работы в условиях токсичной и канцерогенной пыли, наличия аэрозолей, масла и воды. Этот тип респираторов, по мнению экспертов, может обеспечить защиту от коронавируса во многих случаях, но не гарантирует ее. Так, к примеру, сотрудникам, потенциально контактирующим с больными, и врачам их использовать не рекомендовано. Этот респиратор можно использоваться шесть — восемь часов. Снимать его нужно максимально осторожно, не касаясь внешней части. После того как снимете респиратор, вымойте руки с мылом или обработайте санитайзером.

**Респираторы класса FFP3**

Это самый серьезный класс среди обычных респираторов, дальше уже начинаются фильтрующие противогазы и маски. Респираторы класса FFP3 необходимы при работе с особо опасными веществами, радиоактивными материалами и при угрозе контакта с вирусами и бактериями. Именно эти респираторы ВОЗ рекомендует использовать персоналу и врачам, которые контактируют с больными или потенциально больными людьми. Уточните, сколько часов работы обеспечивает респиратор. **Обычно это шесть — восемь часов.**

Однако если вы решили перейти на максимальный уровень защиты, то одного респиратора вам будет недостаточно: у вас также должны быть защитные очки или прозрачный защитный экран.

Еще одна проблема — через такой респиратор сложно долго дышать, и вы вряд ли продержитесь в нем шесть часов, а если вы его снимете, вам нужно надевать новый. Да, это непросто, но в противном случае использование респиратора класса FFP3 бессмысленно и вы просто потратите ценный во время эпидемии ресурс зря.

Снимать респиратор опять же нужно максимально осторожно, не касаясь его внешней части. После того как снимете респиратор, желательно упаковать его в полиэтиленовый пакет, который надо завязать. **Затем тщательно вымойте руки с мылом или обработайте санитайзером.**





