

**Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа «РИТМ»  
МУДО «ДЮСШ «РИТМ»**

**Инструкция № 2-23  
по профилактике коронавирусной инфекции**

г. Качканар  
2020г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель трудового коллектива  
МУДО «ДЮСШ «РИТМ»  
Логинова С.А.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МУДО «ДЮСШ «РИТМ»  
Шафигулина И.Л.  
приказ № 50 от 22.05.2020г.



## 1. Общее положение

Настоящая инструкция Муниципального учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «РИТМ»( далее учреждение) разработана в соответствии с положениями Федерального закона от 21 декабря 1994г. № 68-ФЗ «О защите населения и территории от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», Федерального закона от 30 марта 1999г. № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», учитывая рекомендации Федеральной службы по надзору в сфере прав потребителей и благополучия человека от 10 марта 2020г. № 02/3853-2020-27 по профилактике новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV) и рекомендации для работодателей по профилактике коронавирусной инфекции на рабочих местах от 7 апреля 2020г. № 02/6338-2020-15

## 2. Выполнение мер по проведению санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий

В связи с усилением мер по проведению санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий сотрудникам учреждения необходимо соблюдать следующие меры предосторожности:

2.1. При возвращении из стран, где зарегистрированы случаи новой коронавирусной инфекции (COVID-19) соблюдать самоизоляцию на дому на установленный законом срок (14 дней).

2.2. При входе в учреждения и в течение рабочего дня ежедневно измерять температуру тела с применением аппаратов для измерения температуры тела бесконтактным или контактным способом (электронные, инфракрасные термометры, переносные тепловизоры) и фиксировать результаты в журнале термометрии;

2.3. Соблюдать правила личной и общественной гигиены: тщательно мыть руки с мылом и водой после возвращения с улицы, после контактов с посторонними людьми; обрабатывать руки кожными антисептиками, предназначенными для этих целей, или дезинфицирующими салфетками - в течение всего рабочего дня, после каждого посещения туалета.

2.4. Регулярно (каждые 2 часа) проветривать рабочие помещения.

2.5. Дезинфицировать гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.

2.6. Ограничить по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.

2.7. Вести здоровый образ жизни повышающий сопротивляемость организма к инфекции.

2.8. Соблюдать здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами, поддерживать физическую активность.

2.9. Защищать органы дыхания с помощью медицинской маски (смена маски каждые два часа):

— при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста уровня 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.

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Запрещается всё время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску — непринципиально.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- 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.

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

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

2.10. Если у вас имеются симптомы вирусной инфекции (высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит, в некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея), немедленно поставьте в известность своего руководителя и покиньте рабочее место, отправляйтесь домой и вызовите врача.

### **3. Правила поведения при подозрении на коронавирусную инфекцию**

3.1. Оставаться дома.

3.2. При ухудшении самочувствия вызвать врача, проинформировать его о местах своего пребывания за последние 2 недели, возможных контактах.

3.3. Строго соблюдать рекомендации врача. Соблюдать постельный режим и пить как можно больше жидкости.

3.4. Минимизировать контакты со здоровыми людьми, особенно с пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями. Ухаживать за больным лучше одному человеку. При уходе за больным находиться строго в маске, после окончания контакта с заболевшим маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

3.5. Пользоваться индивидуальными предметами личной гигиены и одноразовой посудой.

3.6. Обеспечить в помещении влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание.

Разработчик:

заведующая хозяйством МУДО «ДЮСШ «РИТМ»



Г.А.Плетнева.