



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ  
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
«КЕРЧЕНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Согласовано  
Председатель профкома  
\_\_\_\_\_ О. Ю. Письменная  
\_\_\_\_\_ 2020 г

УТВЕРЖДЕНО  
И. о. директора ГБПОУ РК  
«Керченский политехнический  
колледж»  
\_\_\_\_\_ Д. В. Колесник

Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2020г.

### Инструкция по охране труда № 001-2020

#### КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ КОРОНАВИРУСА COVID-2019

**Коронавирусы** — это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку. Обычно заболевания, вызванные коронавирусами, протекают в лёгкой форме, не вызывая тяжёлой симптоматики. Однако, бывают и тяжёлые формы, такие как ближневосточный респираторный синдром (Mers) и тяжёлый острый респираторный синдром (Sars).

Инкубационный период коронавируса – 14 дней.

#### **Симптомы заболевания, вызванного новым коронавирусом.**

**ЧУВСТВО УСТАЛОСТИ, ЗАТРУДНЁННОЕ ДЫХАНИЕ,  
ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА, КАШЕЛЬ И (ИЛИ) БОЛЬ В ГОРЛЕ.**

Симптомы во многом сходны со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, могут походить на грипп.

#### **Если у вас есть аналогичные симптомы, подумайте о следующем:**

Вы посещали в последние две недели зоны повышенного риска (Китай, Иран, Италию, Францию и прилегающие регионы)?

Вы были в контакте с кем-то, кто посещал в последние две недели в зоны повышенного риска (Китай, Иран, Италию, Францию и прилегающие регионы)?

Если ответ на эти вопросы положителен – немедленно обратитесь за медицинской помощью.

## **Как передаётся коронавирус?**

Как и другие респираторные вирусы, коронавирус распространяется через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает. Кроме того, он может распространяться, когда кто-то касается любой загрязнённой поверхности, например дверной ручки или поручня в общественном транспорте. Люди заражаются, когда они касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз.

## **Как защитить себя от заражения коронавирусом?**

Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя, — это поддерживать чистоту рук и поверхностей.

Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство.

Также старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно свершаются нами в среднем 15 раз в час).

Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки.

Всегда мойте руки перед едой.

Будьте особенно осторожны, когда находитесь в людных местах, вокзалах и других системах общественного транспорта. Максимально сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам, и не касайтесь лица.

Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете, и обязательно утилизируйте их после использования.

Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы. Не пейте с другими людьми воду и напитки из одной бутылки или стакана.

Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку.

На занятиях - регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульта, дверные ручки и поручни).

## **Как пользоваться одноразовой медицинской маской?**

1. Аккуратно закройте нос и рот маской и закрепите её, чтобы уменьшить зазор между лицом и маской.

2. Не прикасайтесь к маске во время использования. После прикосновения к использованной маске, например, чтобы снять её, вымойте руки.

3. После того, как маска станет влажной или загрязнённой, наденьте новую чистую и сухую маску.

4. Не используйте повторно одноразовые маски. Их следует выбрасывать после каждого использования и утилизировать сразу после снятия.