Приложение 3

УТВЕРЖДЕНА

приказом НИУ ВШЭ – Пермь

от 26.08.2020 № 8.2.6.2-10/2608-01

**Инструкция по соблюдению мер для предотвращения заражения новой коронавирусной инфекцией (COVID-19)**

1. **Общие меры по предотвращению заражения COVID-19** 
   1. Избегать мест скопления людей.
   2. Избегать контактов с людьми, у которых есть кашель, насморк, повышенная температура или иные симптомы респираторного заболевания.
   3. Соблюдать социальную дистанцию в 1,5 метра от других людей при входе в здания, в магазинах, аптеках, транспорте, при получении масок, резиновых перчаток, антисептиков для рук.
   4. Соблюдать респираторную гигиену. Кашляя или чихая, прикрывать рот и нос салфеткой, затем выкидывать ее в контейнер для мусора, имеющий крышку. После этого обработать руки антисептиком или вымыть их с мылом.
   5. Ограничить использование приветственных и прощальных ритуалов, подразумевающих тесный контакт между людьми (объятия, рукопожатия и др.). Использовать бесконтактную форму подобных ритуалов, например: кивки, приветственные и прощальные взмахи руками.
   6. Воздерживаться от прикосновений к глазам, рту и носу, особенно немытыми руками.
   7. Часто мыть руки с мылом, особенно после улицы, контактов с другими людьми, посещения туалета, прикосновения к денежным купюрам.
   8. Регулярно обрабатывать руки антисептическими средствами для рук.
   9. Не прикасаться к предметам в общественных местах без перчаток.
   10. Постоянно использовать маски и резиновых перчатки в течение рабочего дня для предотвращения распространения и заражения COVID-19, а так же при любом выходе на улицу, нахождении в общественных местах, в транспорте и т.п.
   11. Регулярно дезинфицировать поверхности, к которым часто прикасаетесь (мобильные телефоны, оргтехника, клавиатура, рабочий стол и др.).
   12. Купленные в магазине продукты и упаковку от них обработать дезинфицирующим средством, особенно на территориях с высоким уровнем заболеваемости. При поездках в торговый центр на собственной машине, дезинфекцию лучше проводить при погрузке продуктов в автомобиль.
   13. Регулярно обрабатывать мобильный телефон (после каждого посещения публичных мест, общественного транспорта и т.д. и обязательно вечером, после окончания рабочего дня) с использованием антисептических средств, особенно там, где корпус гаджета соприкасается с лицом. Если есть чехол — то его при обработке нужно снимать и обрабатывать отдельно (а лучше вообще обходиться без него).
   14. Регулярно проветривать рабочие и учебные помещения (не реже одного раза в 2 (Два) часа).
   15. Не осуществлять прием пищи в учебных помещениях/на рабочих местах. При отсутствии объектов общественного питания в здании осуществлять прием пищи в зданиях НИУ ВШЭ – Пермь в специально отведенных помещениях, оборудованных раковинами для мытья рук и дозаторами для обработки рук кожным антисептиком.
   16. Не использование в рабочих кабинетах и аудиториях кондиционеров до особого распоряжения администрации НИУ ВШЭ – Пермь.
   17. Ежедневно измерять температуру тела (помимо обязательного ее измерения в организации).
   18. При обнаружении у себя симптомов вирусной инфекции (повышенная температура тела, головная боль, мышечная слабость, кашель, чихание и пр.), незамедлительно сообщить об этом непосредственному руководителю/менеджеру образовательной программы и оставаться дома/уйти домой.
   19. Если вы ушли домой с работы/учебы с указанными симптомами или, обнаружив их, остались дома, вызвать врача на дом, не посещая медицинское учреждение. Это поможет не заразить окружающих и не заразиться самому.
   20. Четко следовать всем указаниям врача.
   21. Если заболели, сократить до минимума контакты с окружающими, особенно с лицами пожилого возраста и лицами, имеющими хронические заболевания.
   22. Если в период заболевания находитесь дома, обеспечить в помещении влажную уборку с дезинфицирующими средствами, регулярно проветривайте помещение.
   23. Если вернулись из страны, где зарегистрированы случаи заражения COVID-19, оперативно проинформировать об этом непосредственного руководителя/менеджера образовательной программы и соблюдать режим самоизоляции на протяжении 14 календарных дней.
2. **Правила использования масок**
   1. Медицинские одноразовые маски – средства защиты «барьерного» типа. Функция маски – задержать капли влаги, которые образуются при кашле, чихании, в которых могут быть вирусы – возбудители ОРВИ и других респираторных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем.
   2. Многоразовые маски, выполненные из тканых материалов, не являются медицинским изделием и не сопровождаются инструкцией по применению.
   3. Маски эффективны только в сочетании с другими методами профилактики (избегание контактов, частое мытье рук, дезинфекция предметов), и потребность в их использовании различна у разных групп людей и в разных ситуациях.
   4. Прежде всего, маски предназначены для тех, кто уже заболел: маска удерживает на себе большую часть слюны кашляющего или чихающего человека. Таким образом, в воздух попадает значительно меньше вирусных частиц и опасность инфицирования для окружающих снижается.
   5. Маску должны носить люди, оказывающие медицинскую помощь заболевшим и осуществляющие уход за ними.
   6. Здоровые люди должны использовать маску в условиях повышенной угрозы заражения инфекционными заболеваниями, включая грипп, другие респираторные инфекции, COVID-19, при посещении публичных мест, общественного транспорта, на рабочих местах/во время учебы.
   7. Любую маску следует надевать чистыми руками и не прикасаться к ней до момента замены.
   8. Надевать маску следует так, чтобы она закрывала рот, нос, подбородок и плотно фиксировалась. Не допускается использование маски (респиратора), при котором маска (респиратор) не полностью закрывает нос и рот, а так же использование для защиты органов дыхания вместо масок (респираторов) иных предметов (шарфов, платков и т.п.).
   9. Необходимо носить маски в течение рабочей смены, а так же при любом выходе на улицу, нахождении в общественных местах, в транспорте и т.п.
   10. Через два-три часа постоянного использования маску надо менять.
   11. Повторное использование одноразовых масок, а так же использование увлажненных многоразовых масок (не сухих) не допускается.
   12. Одноразовые медицинские маски из нетканого материала не подлежат повторному использованию и какой-либо обработке.
   13. В домашних условиях использованную одноразовую медицинскую маску необходимо поместить в отдельный пакет, герметично закрыть его и лишь после этого выбросить в мусорное ведро.
   14. В зданиях НИУ ВШЭ – Пермь организуется централизованный сбор использованных одноразовых масок с упаковкой их в полиэтиленовые пакеты перед размещением в контейнеры для сбора отходов. Информации о размещении данных контейнеров размещается на входе в здание НИУ ВШЭ – Пермь и в местах сбора.
   15. Многоразовые маски использовать повторно можно только после обработки.
   16. Снимать многоразовую маску нужно аккуратно и убирать в заранее подготовленный герметичный мешок. Мешок, в котором находились использованные маски, надо либо утилизировать, либо тоже постирать и прогладить.
   17. Чистые и использованные многоразовые маски необходимо хранить в разных герметичных пакетах/мешках.
   18. В домашних условиях маску нужно выстирать с мылом или моющим средством, затем обработать с помощью парогенератора или утюга с функцией подачи пара. После обработки маска не должна оставаться влажной, поэтому в конце её необходимо прогладить горячим утюгом, уже без функции подачи пара.
   19. Во время нахождения в зданиях НИУ ВШЭ – Пермь при смене многоразовой маски использованную маску поместить в полиэтиленовый пакет для последующей обработки в домашних условиях, вымыть руки с использованием антибактериального мыла и/или антисептического средства для обработки рук, затем надеть чистую маску.
3. **Правила мытья рук**
   1. Мытье рук является ключевым компонентом в снижении риска целого ряда инфекций, включая острые кишечные инфекции, грипп и другие респираторные инфекции, в том числе новый коронавирус.
   2. Правильная методика мытья рук предполагает использование мыла и теплой проточной воды, которые растирают руками в течение не менее 30 секунд. Необходимо следовать правилам:
   3. снимите украшения, закатайте рукава;
   4. смочите руки в теплой воде перед нанесением мыла;
   5. тщательно намыльте руки и в течение не менее 30 секунд соблюдайте технику мытья рук (иллюстрация);
   6. обильно ополосните теплой водой руки, чтобы удалить мыло;
   7. просушите руки одноразовым полотенцем или салфеткой;
   8. руки высушивают, промокая их салфеткой однократного использования или сухим полотенцем. Убедитесь, что ваши руки полностью высохли.
   9. Когда вы находитесь в общественном туалете, используйте бумажное полотенце, чтобы открыть и закрыть дверь в туалетную комнату и нажать на кнопку сливного бачка.
   10. Необходимо мыть руки в следующие моменты:
   11. перед приготовлением еды;
   12. перед приемом пищи;
   13. перед надеванием контактных линз и нанесением макияжа;
   14. перед надеванием чистой маски на лицо;
   15. после приготовления пищи;
   16. после обработки загрязненного белья, обработки многоразовых масок;
   17. после уборки и работы по дому и в саду;
   18. после ухода за больными;
   19. после кашля, чихания или рвоты;
   20. после контакта с домашними и любыми другими животными;
   21. после работы, учебы, пребывания на открытом воздухе   
       и в общественных помещениях;
   22. после занятий спортом;
   23. после прикосновения к области инфекции кожи и кожных ран;
   24. после посещения туалета;
   25. после контакта с деньгами;
   26. после работы за компьютером и другой оргтехникой;
   27. после поездки в общественном транспорте.
4. **Правила использования антисептических средств для обработки рук**
   1. Кожный антисептик – современное дезинфицирующее средство, предназначенное для обработки рук.
   2. В момент выбора средства стоит обратить внимание на спектр действия антисептика, содержание спирта, а также внимательно изучить инструкцию для того чтобы понимать сколько времени его нужно втирать в кожу и в каком количестве использовать.
   3. При выборе дезинфицирующего средства всегда нужно прочитать инструкцию, чтобы понять, на каких возбудителей воздействует средство. Если вы выбрали средство только с антибактериальным действием, то в период распространения ОРВИ, гриппа и других респираторных заболеваний, он вам может не помочь, так как эффективность этого средства в отношении вирусов не изучалась. В таком случае стоит выбрать кожный антисептик с широким спектром действия, который сможет уничтожить и бактерии, и вирусы.
   4. В состав эффективного антисептика для рук должно входить не менее 60–80% изопропилового или этилового спирта.
   5. В инструкции по применению антисептика нужно обратить внимание на время экспозиции и количество средства, которое необходимо для однократной обработки рук. Обработка рук антисептиком включает в себя тщательную обработку кожи между пальцами, кончиков пальцев, втирание средства до полного высыхания, но не менее 30 секунд. В инструкциях к некоторым кожным антисептикам есть рекомендации проводить эту процедуру трижды и не менее 2-х минут, чтобы убить все вирусы.
5. **Правила использования перчаток**
   1. Одноразовые медицинские перчатки надеваются на чистые руки, используются только один раз, [безопасно снимаются](https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/COVID-19-guidance-wearing-and-removing-personal-protective-equipment-healthcare-settings-updated.pdf) и утилизируются аналогично одноразовым медицинским маскам.
   2. Тканевые многоразовые перчатки надеваются на чистые руки, используются только один раз, [безопасно снимаются](https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/COVID-19-guidance-wearing-and-removing-personal-protective-equipment-healthcare-settings-updated.pdf) и заменяются на новые. Как и с многоразовыми масками, их нужно регулярно обрабатывать. Перчатки нужно стирать и проглаживать каждый раз после того, как вы ими воспользовались. И для них тоже нужен отдельный мешок или пакет, в который вы их сможете аккуратно сложить.