Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова»

(ФГБОУ ВО «БГУ»)

Отдел безопасности и охраны труда

**Инструкция**

**для сотрудников и работников ФГБОУ ВО «БГУ» по предотвращению персонального риска, вызванного распространением источников**

**коронавируса**

Настоящая инструкция разработана с целью соблюдения необходимых санитарно-гигиенических требований, направленных на снижение персональных рисков распространения новой короновирусной инфекции среди сотрудников и работников Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова» (далее - университет).

1. **Что такое коронавирус?**

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

В настоящее время вирусологам известны около 10 коронавирусов, которые заражают людей. Четыре из них, как правило, вызывают симптомы обычной простуды. Два других коронавирус Тяжёлого острого респираторного синдрома (ТОРС) и коронавирус Ближневосточного респираторного синдрома (БВРС), вызывают серьёзные заболевания дыхательных путей, которые могут закончиться летальным исходом.

Подобно коронавирусам ТОРС и БВРС-КоВ, источников вновь выявленного коронавируса (2019-nCoV) скорее всего, является животное. В настоящее время интенсивно ведётся вирусологическое исследование, направленное на выявление резервуара этого вируса.

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. Лекарств и вакцины от коронавируса пока нет.

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

Какие индивидуальные меры предосторожности помогут не заболеть, если сотрудник или работник включен в список сотрудников, обеспечивающих функционирование учреждения?

**Рекомендуем:**

* не нарушать ограничительные меры, временно введенные в Республике Бурятия, поскольку к нарушителям временно могут применятся меры административного воздействия, предусмотренные статьей 20.6.1.КоАП;
* не нарушать установленную дистанцию между людьми в 1,5-2 метра и разметку в местах общественного пользования;
* не быть зависимым от слухов;

**перед выходом на работу**:

* взять с собой тюбик антисептического средства или салфетки, а также надеть специальные медицинские перчатки и маску;
* заранее спланировать оптимальный и безопасный маршрут движения на работу и домой (не забыть взять паспорт и справку, выданную отделом кадров университета);

**при входе в здание и на работе:**

* не подвергать себя риску, связанного с незащищенным контактом;
* при входе в здание обязательно протереть руки антисептическим средством;
* при встрече с коллегами исключить рукопожатие или дружеское обнимание другим (дистанционным или голосовым) приветствием;
* на работе регулярно мыть руки под проточной водой, особенно после посещения общественных мест (к примеру, залов для заседаний, учебных аудиторий, библиотеки, лифта, туалета и др.), а также перед приемом пищи или просто в течение дня. Это убивает вирусы, которые попадают на поверхность кожи;
* не рекомендуется приготовление и прием пищи в рабочих кабинетах, где имеются отгороженные бытовые уголки;
* старайтесь контролировать себя и не дотрагиваться руками до лица, рта и глаз, чтобы вирусы с кожи не попали в организм;
* не давайте подсыхать слизистым носа. Регулярно промывайте нос и увлажняйте воздух в помещении;
* соблюдайте респираторную гигиену, при чихании или кашле прикрывайте нос и рот одноразовой салфеткой, которую необходимо будет тут же утилизировать;
* держите дистанцию в людных местах. ВОЗ рекомендует соблюдать дистанцию от 2 метров, особенно от людей с признаками заболевания;

**на рабочем месте:**

* содержите свой рабочий стол в чистоте и порядке, проветривайте рабочий кабинет каждые 2 часа. Пыльная среда и спертый воздух в помещении – благоприятная среда для вирусов и других микробов;
* требуйте в необходимых случаях тщательной (влажной) уборки помещения сотрудниками клиниговой кампании;
* соблюдайте чистоту на рабочем столе и среди личных вещей постоянного пользования (сумки, сотовый телефон, связка ключей, очки и др.);
* дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.
* соблюдайте общий и привычный для вас режим труда и перерывов на отдых, выполняйте физические нагрузки и двигайтесь и сохраняйте позитивный настрой на жизнь.

**3.Какие профилактические меры предосторожности помогут не заболеть, если Вы находитесь на дистанционном режиме работы или самоизолированы?**

**Рекомендуем:**

* осознавать всю важность установленного дистанционного режима и самоизоляции;
* соблюдать домашний режим труда и отдыха, выполнять посильные физические нагрузки, двигаться, высыпаться и пить витамины;
* строго соблюдать правила личной гигиены;
* беречь пожилых людей;
* при появлении симптомов (повышение температуры, появление кашля, одышки, потери ощущение вкуса и запаха и др.) незамедлительно вызывать врача на дом и не заниматься самолечением;
* выходить из дома только в случае крайней необходимости (в ближайший продуктовый магазин за продуктами, выгул домашнего животного (не более 100 м от дома), вынос мусора при накоплении или после уборки);
* максимально ограничить себя, своих родных и друзей от привычного «похода/приема» гостей, участия в торжествах и т.д.
* если вы что-то забыли на работе, что мешает эффективно работать в данных условиях, постараться переключить внимание на другие дела;

**4. Как вести себя в командировке и при возращении домой?**

Если один или несколько членов вашего коллектива вернулись из стран с неблагополучной эпидемиологической ситуацией, они должны сообщить об этом на «горячую линию» университета (297-160 доб. 115).

В соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18.03.2020 №7 «Об обеспечении режима изоляции в целях предотвращения распространения COVID-2019» все прибывающие в страну должны пройти двухнедельную самоизоляцию в домашних условиях.

**Кроме того, следует помнить:**

* опасаться незащищенного контакта;
* не сопротивляться осмотру медиков в аэропорту;
* по пути следования выполнять все требования обслуживающего персонала самолета или поезда;
* рекомендуется отменить посещение вагона-ресторана;
* потребуется носить медреспиратор в общественных местах;
* при симптомах заболевания срочно обратиться к врачу.

**5. 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](https://vip.1otruda.ru/#/document/99/901916651/XA00LU62M3/)).

Поэтому если от работника заразятся другие люди, то ему грозит ([ст. 236 УК](https://vip.1otruda.ru/#/document/99/9017477/XA00MCA2N1/)):

* 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.

**ОБиОТ**