

ІНСТРУКЦІЯ-ПАМ'ЯТКА
про заходи безпеки для запобігання захворювань
та поширення коронавірусної хвороби (Covid-19)
на території Київського національного лінгвістичного університету

Інструкція-пам'ятка обов'язкова для виконання всіма працівниками і студентами Київського національного лінгвістичного університету, зокрема під час дистанційної роботи.

1. Уникайте скупчення людей під час освітнього процесу в Університеті:

- застосовуйте маски для захисту від потенційної небезпеки та інфікування з періодичною їх заміною залежно від ступеня захисту;
- тримайтеся на відстані не менше ніж 1,5 м від людей, особливо які кашляють або чхають, використовуйте антисептик для рук на основі спирту та вологі серветки;
- під час пересування приміщеннями Університету використання захисних масок є обов'язковим;
- під час відвідування масових заходів і багатолюдних місць намагайтеся дотримуватися дистанції 1,5 м і більше та правил респіраторної гігієни. При ознаках захворювання звертайтеся за медичною допомогою за місцем проживання. **У місті Києві відкрито гарячу телефонну лінію COVID-19**, куди можна звернутися у разі виявлення симптомів, схожих за ознаками на коронавірус. Телефонуйте за номером: **15-83** зі стаціонарного (безкоштовно) і **044-235-01-01** – з мобільного (згідно з тарифами оператора).

2. Дотримуйтеся правил гігієни:

- уникайте рукоштовняння – використовуйте інші безконтактні способи вітання;
- уникайте контакту з усіма, хто має кашель або інші ознаки респіраторних захворювань;
- кашляйте і чхайте у лікоть, або прикривайтеся тканиною, серветкою, захисною маскою, у жодному разі не кашляйте в долоні або повітря;
- обробляйте руки антисептиком для рук на основі спирту;
- не торкайтесь свого обличчя, очей, носа і рота, поки не помиєте (не обробіть спиртовим антисептиком) руки.

3. Часто мийте руки:

- регулярно і ретельно мийте руки з милом принаймні не менше 20 секунд;
- якщо не має можливості помити руки, їх потрібно обробити дезінфікуючими засобами на основі 60—95% спирту, протираючи увсю поверхню рук до їх висихання, або носіть захисні рукавички;
- мийте руки або обробляйте їх дезінфікуючими засобами щоразу, коли стикаєтесь з поверхнями. У разі помітного забруднення обов'язково ретельно мийте руки з милом.

4. Регулярно провітрюйте приміщення:

- робіть регулярні технічні перерви для провітрювання або вентиляції;
- регулярно відкривайте вікна (бажано через кожні 2 години занять не менше 10 хвилин) під час перерв між заняттями, при цьому в холодну пору року намагайтеся уникнути протягів.

5. Працівники на робочих місцях – регулярно проводьте дезінфекцію предметів та поверхонь:

- дезінфікуйте предмети і поверхні, до яких ви часто торкаєтесь, не рідше, ніж кожні 2 години;
- регулярно протирайте дезінфекційними засобами такі поверхні, як дверні ручки, вимикачі, стільці, столи, монітори, телефони, клавіатури тощо.

6. Використовуйте тільки індивідуальні предмети під час прийому їжі та дотримання питного режиму:

- купуйте їжу в запакованому вигляді;
- перед прийомом їжі зніміть захисні засоби, ретельно вимийте руки;
- під час прийому їжі в кімнаті (буфеті, кафе Університету) дотримуйтеся дистанції, зокрема відстань між місцями для сидіння за сусідніми столами має бути не менше, ніж 1,5 м, розміщуйтеся за одним столом не більше, ніж у чотирьох;
- не споживайте сирих чи недостатньо термічно оброблених продуктів тваринного походження;
- не користуйтеся посудом, чашками, рушниками та іншими предметами спільно з іншими людьми й одночасно;
- вживайте напої (вода, соки, молоко тощо) у бутильованому або пакетованому вигляді. Не можна користуватися однією тарою з іншими людьми.

8. Щодня стежте за станом свого здоров'я:

- двічі на день вимірюйте температуру тіла — перед виходом на роботу (на навчання) та після повернення додому (гуртожитку);
- залишайтеся вдома у разі погіршення самопочуття та ознак респіраторних захворювань: підвищеної температури, нежитю, кашлю, порушення дихання тощо;
- за перших ознак респіраторних захворювань на робочому місці (під час навчання) негайно повідомте свого безпосереднього керівника, куратора навчальної групи, а потім сімейного лікаря;
- за температури від 37,2 °C необхідно самоізолюватися і отримати консультацію сімейного лікаря;
- за температури від 38 °C і більше невідкладно зверніться до сімейного лікаря та викличте швидку, зателефонуйте на номери гарячої лінії COVID-19.

9. Дотримуйтеся заходів захисту після повернення додому (гуртожитку):

- організуйте зону для «брудних» речей біля вхідних дверей;
- після входу до помешкання нічого не торкайтесь;
- зніміть взуття, верхній одяг біля вхідних дверей;
- залишайте сумки, пакети, ключі тощо біля вхідних дверей;
- продезінфікуйте поверхні сумок, пакетів, мобільних телефонів, окулярів тощо;
- обробіть руки антисептиком для рук на основі спирту;
- помийте з милом руки та обличчя.

Уповноважена особа для дій у випадку
виявлення осіб з ознаками гострої
респіраторної хвороби КНЛУ,
начальник штабу цивільного захисту



П. П. Подгорний