

ЗАТВЕРДЖЕНО
Наказ директора
Дубенського НВК «школа-гімназія»
Головка Л.Р.
№ від

Інструкція з безпеки життєдіяльності на час карантинних періодів (дистанційного навчання)

Загальні положення

1. Інструкція поширюється на всіх учасників навчально-виховного процесу під час перебування на карантині та під час епідемії.
2. У разі припинення занять на час карантину класним керівником (або особою, яка його заміщує) згідно діючого «Порядку проведення та реєстрації інструктажів з безпеки життєдіяльності» проводиться первинний інструктаж учнів класу з записом у журналі реєстрації проведених інструктажів.
3. В інших випадках проводиться інструктаж перед припиненням занять також із записом в журналі обліку навчальних занять на сторінці бесід і інструктажів.
4. У разі раптового припинення занять інструктаж проводиться в телефонному режимі або з використанням Інтернету.

Вимоги безпеки життєдіяльності учнів під час дистанційного навчання та карантину

1. Під час дистанційного навчання та карантину, перебуваючи на вулиці й ставши учасником дорожньо-транспортного руху, потрібно чітко виконувати правила дорожнього руху: рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках, притримуючись правого боку, обережно по слизькій дорозі, особливо під час ожеледиці. Взуття має бути зручним, підбори – низькими; за межами населених пунктів, рухаючись узбіччям чи краєм проїжджої частини, йти назустріч руху транспортних засобів; переходити проїжджу частину тільки по пішохідних переходах, зокрема підземних і наземних, а за їх відсутності – на перехрестях по лініях тротуарів або узбіч; у місцях із регульованим рухом керуватися тільки сигналами регулювальника чи світлофора; виходячи на проїжджу частину з-за транспортних засобів упевнитись, що не наближаються інші транспортні засоби, бути особливо уважним і обережним при прослуховуванні плеєра через навушники та при використанні одягу з капюшоном; чекати на транспортний засіб тільки на посадкових майданчиках (зупинках), тротуарах, узбіччях, не створюючи перешкод для дорожнього руху; у разі наближення транспортного засобу з увімкненим проблісковим маячком червоного або синього кольору, чи спеціальним звуковим сигналом, треба утриматися від переходу проїжджої частини або негайно залишити її; категорично заборонено

вибігати на проїжджу частину, влаштовувати на ній або поблизу неї ігри, переходити проїжджу частину поза пішохідним переходом або встановленими місцями; для запобігання ДТП за участю дітей категорично заборонено кататися на санчатах, ковзанах, лижах (інших зимових приладах для розваг) на проїжджій дорозі, категорично заборонене катання з гирок із виїздом на проїжджу частину дороги; для запобігання травмування можна кататися на ковзанах тільки у відведених для цього спеціальних місцях й на міцному льоду без розщелин; користуючись транспортним засобом, необхідно сидіти або стояти тільки в призначених для цього місцях, тримаючись за поручень або інше пристосування.

2. Під час дистанційного навчання та карантину, перебуваючи вдома, на вулиці, в спеціалізованих установах, приміщеннях, транспорті, учні повинні чітко виконувати правила пожежної безпеки: не брати з собою вогнебезпечні предмети, що можуть спричинити пожежу (петарди, бенгальські вогні, феєрверки, легкозаймісті речовини тощо); користуватися газовою плитою тільки зі спеціалізованим електричним приладом для вмикання; заборонено застосовувати горючі матеріали; зберігати бензин, газ та інші легкозаймісті горючі рідини, приносити їх до приміщення; у жодному разі не брати на вулиці чи в іншому місці ніякі незнайому чи чужу побутову техніку, не вмикати їх у розетку вдома чи в інших установах – це може призвести до вибуху та надзвичайної ситуації; не можна наближатися до електроприладів, музичної апаратури, які живляться струмом. Користуватися електроприладами тільки сухими руками. У разі виявлення обірваних проводів, неізольованої проводки, іскріння проводки, негайно повідомити про це дорослому; не збиратися біля проходів у громадських установах, входах та виходах, у приміщеннях вестибюлю; у разі пожежної небезпеки – наявності вогню, іскріння, диму – негайно вийти на повітря (за двері, балкон) та кликати на допомогу. Викликати службу пожежної охорони за номером 101, назвавши своє ім'я, прізвище, коротко описавши ситуацію: наявність вогню, диму, кількість людей у приміщенні, свій номер телефону; при появі запаху газу в квартирі у жодному разі не вмикати електроприлади, не користуватися стаціонарним чи мобільним телефоном, відчинити вікна, двері, перевірити приміщення, вимкнути газову плиту й вийти з приміщення; негайно повідомити в газову службу за номером 104 чи 101 пожежну охорону; назвавши своє ім'я, прізвище, коротко описавши ситуацію й залишивши свій номер телефону.
3. Під час дистанційного навчання та карантину, перебуваючи вдома, на вулиці, в спеціалізованих установах, громадських місцях, приміщеннях, транспорті тощо учні повинні чітко виконувати правила з попередження нещасних випадків, травмування, отруєння тощо: категорично заборонено виходити на льодову поверхню замерзлого водоймища. Особі, яка провалилася під лід, необхідно подати мотузку, дошку, одяг, але не підходити до неї близько. Якщо лід крихкий, треба лягти на нього

й проводити операцію рятування в той бік, із якого прийшла людина – в інших місцях лід може бути більш крихким. Не поспішаючи, слід допомогти людині вибратися з води, зняти мокрий одяг, зігріти, покликати на допомогу, відвести постраждалого у тепле приміщення, вжити заходів щодо недопущення обмороження; категорично заборонено наближатися й перебувати біля будівельних майданчиків, кар'єрів, закинутих напівзруйнованих будівель для запобігання обрушень будівельних матеріалів і попередження травм; категорично заборонено вживати алкоголь, наркотичні засоби, стимулятори; заборонено брати в руки, нюхати, їсти незнайомі дикі рослини чи паростки квітів, кущів, дерев, що може призвести до отруєння; пересуватися обережно, спокійно. На вулиці бути обережним, дивитися під ноги, щоб не впасти в яму чи відкритий каналізаційний люк, не травмуватися через ожеледь; не підходити на вулиці до обірваних, обвислих проводів, які стирчать, а особливо, якщо від них іде гудіння – такі проводи ще можуть бути підживлені електрострумом; не підходити до щитових, не залазити на стовпи з високовольтними проводами – можна отримати удар електрострумом від високовольтних живлень за 5 м; бути обережним на дитячих майданчиках, у парках відпочинку: спочатку переконатися, що гойдалки чи атракціони, турніки, прилади справні, сильно не розгойдуватися й не розгойдувати інших; не виходити на дах багатоповерхівки; не підходити до відчинених вікон, не спиратися на перила, парапети сходинок, щоб уникнути падіння; не спускатися в підвали будинків чи інші підземні ходи – там може бути отруйний газ; не вступати в контакт із незнайомими тваринами для запобігання укусів від хворих на сказ тварин.

4. Учні повинні виконувати правила безпеки життєдіяльності під час самотійного перебування вдома, на вулиці, у громадських місцях, у друзів, на молодіжних дискотеках, у замкнутих приміщеннях: не розмовляти й не вступати в контакт із незнайомцями, у жодному разі не передавати їм цінні речі, ключі від дому, навіть якщо вони назвалися представниками міліції. Слід одразу кликати на допомогу й швидко йти до людей; не підходити до автомобілів із незнайомцями, навіть якщо вони запитують дорогу. Краще відповісти, що не знаєте, і швидко йти геть; слід триматися подалі від тих, хто влаштовує бійки, не брати участі в суперечках дорослих і не провокувати словами чи діями агресивну поведінку, що може призвести до бійки або травм; не заходити в під'їзд, ліфт із незнайомими людьми; слід одразу кликати на допомогу, якщо незнайомиць провокує якісь дії щодо вас. Бути уважним, оглядатися й перевіряти, чи не слідує за вами хтось під час проходу провулків, підземних переходів між домами й тунелями. Якщо за вами хтось іде, зупинитися й відійти у сторону, щоб потенційний переслідувач пройшов повз вас; не вчиняти дії, що можуть призвести до правопорушень.
5. Необхідно дотримуватись простих речей, які рятують життя:

Уникати контактів з хворими.

Джерело вірусу – хвора людина. Захворів – залишайся вдома. Нема нічого героїчного у відвідуванні школи хворим – і сам як слід не працюєш і інших на лікарняне ліжко вкладеш. Лікарі завжди повторюють, що жодних ліків із доведеною профілактичною ефективністю від вірусу грипу не існує. Вітаміни, імуностимулятори, чарівні пігулки – препарати із недоведеною ефективністю.

Чим менше людей, тим менше шансів захворіти.

Тому обмеження відвідувань натовпів, у тому числі і відвідування молодіжних колективів іноді виправданий захід. Рішення про тимчасові карантинні заходи дозволяють розвести колективи і уповільнити поширення інфекції. Проте – це не означає, що учень у цей час має ходити до розважальних центрів, відвідувати кінотеатри, спортивні зали тощо.

Щоб не контактувати з хворими у транспорті – не лінуйтеся пройти зупинку пішки по свіжому повітрю. Так само не варто зайвий раз навідуватися до супермаркетів та торговельних центрів!

Маски

Використання маски виправдане лише за умови використання її хворою людиною, якщо поряд здорові. Звісно, вірус вона не затримає, але допоможе зупинити крапельки із вірусом. Міняти її необхідно, щойно стане вологою. Віруси добре себе почувають у теплих сухих приміщеннях – тому не забувайте їх провітрювати.

Найкраще користуватися стандартними хірургічними масками, що мають вологостійку поверхню та довго залишаються ефективними. Економити чи лінитися вчасно замінити маску немає сенсу – волога маска не діє. Використані маски ні в якому разі не можна розкладати по кишенях чи сумках – їх потрібно відразу викидати в смітник.

Уникайте висихання слизових оболонок носа, постійно закапуйте сольові розчини. Можна приготувати розчин самостійно (1 чайна ложка звичайної солі на 1 л кип'яченої води) або купити в аптеці фізіологічний розчин, або готові сольові розчини для введення в носові ходи.

Правила гігієни

Інфекція потрапляє в організм через рот, ніс та очі, яких Ви час від часу торкаєтесь руками. Тими ж руками Ви тримаєте гроші чи тримаєтесь за поручні, де довгий час зберігаються в активному стані віруси і бактерії, що залишилися від дотиків рук інших людей. Тому, не торкайтесь без потреби свого обличчя. Часто мийте руки, у період загрози вірусної інфекції часто мийте руки з милом або обробляйте їх вмістом спирту (дезінфікуючі спреї, гелі та гігієнічні серветки).

Витирати носа при нежиті необхідно одноразовими серветками, які одразу викидати у смітник. Якщо не маєте хустинки, кашляти або чхати потрібно не в долоню, а в лікоть. Багаторазові серветки та рушники, особливо у громадських місцях, суттєво підвищують ризик зараження і широкого розповсюдження інфекції. У таких умовах в якості одноразових серветок можна використовувати туалетний папір.

Регулярно провітрюйте приміщення та робіть вологе прибирання- як у помешканні, так і в робочих приміщеннях, щоб не залишати навколо себе живі віруси й бактерії, що можуть залишатися активними впродовж декількох годин після перебування у приміщенні хворої людини.

Дотримуйтесь здорового способу життя, що передбачає повноцінний сон (не менше 7-8 годин на добу). В сезон застуд слід обмежити важкі силові тренування, бо вони знижують імунітет; рекомендована зарядка з обов'язковими елементами дихальної гімнастики.

У харчовий раціон слід включати не менше 50% рослинної їжі в сирому вигляді (ретельно миті капуста кольорова, білокачанна, морква, буряк, часник, цибуля, шпинат, хрін, помідори, яблука, гарбуз, смородина). Необхідно звести до мінімуму споживання рафінованих та термічно оброблених продуктів. У раціоні повинні бути бобові, горіхи, які виконують роль природних імуномодуляторів.

Специфічна профілактика

Зустріч з вірусом без захисних антитіл призводить до хвороби. Антитіла з'являться якщо раніше вже перехворіли , або після щеплення. Тому щепитися не пізно протягом усього періоду епідсезону. Особливо важливою вакцинація є для представників груп ризику, оскільки вона значно збільшує шанси цих людей відвернути смертельні наслідки хвороби.

Лікування

Запам'ятайте, що вірусні інфекції не лікуються антибіотиками. Антибіотики не зменшують, а навіть збільшують ризик ускладнень.

Особи із груп ризику при нездужанні повинні одразу звернутися по допомогу лікаря, якщо:

- помітили виражену тяжкість стану при помірних симптомах ГРВІ;
- не збивають високу температуру парацетамол та ібупрофен;
- посилився кашель та знизилася його продуктивність;
- глибокий вдих призводить до нападу кашлю;
- відчули погіршення після покращення;
- відсутнє покращення самопочуття на четвертий день хвороби;
- тримається підвищена температура тіла на сьомий день хвороби.

Терміново потрібен лікар при :

- втраті свідомості;
- судомках;
- утрудненому диханні, задишці, відчутті нестачі повітря;
- інтенсивному болю де завгодно;
- навіть помірному болю в горлі за відсутності нежиті;
- коли болить голова і хворий блює;
- набрякlostі шиї;
- висипці, яка не зникає при натисканні на неї;
- температура тіла вище 39⁰С, яка не починає знижуватися через 30 хвилин після застосування жарознижувальних засобів.

6. Надзвичайно важливо під час карантину виконувати правила з запобігання захворювань на грип, інфекційні та кишкові захворювання

тощо: при нездужанні не виходити з дому, щоб не заразити інших людей, викликати лікаря; хворому виділити окреме ліжко, посуд, білизну; приміщення постійно провітрювати; у разі контакту із хворим одягати марлеву маску; хворому слід дотримуватися постільного режиму; перед їжею мити руки з милом; не їсти брудних овочів та фруктів, ретельно їх мити перед вживанням; не вживати самостійно медичних медикаментів чи препаратів, не рекомендованих лікарем; якщо ви погано почуваєтеся, а поряд нікого немає, слід викликати швидку медичну допомогу за номером 103, описавши свій стан, назвавши номер свого телефону, домашню адресу, прізвище, ім'я, а також зателефонувати батькам.

Дотримання цих елементарних правил суттєво підвищує шанс уникнути небезпечного захворювання та здатне зберегти життя Вам і людям, що знаходяться поруч з Вами.

7. Вимоги безпеки життєдіяльності учнів при виникненні надзвичайної або аварійної ситуації.

В кожній аварійній ситуації дійте відповідно до знань, яких вас вчили в школі, пам'ятаючи про те, що матеріальні цінності вторинні порівняно зі здоров'ям та життям вашим і оточуючих людей. Не панікувати, не кричати, не метушитися, чітко й спокійно виконувати вказівки дорослої особи.

Зателефонувати батькам, коротко описати ситуацію, повідомити про місце свого перебування

Якщо ситуація вийшла з-під контролю, слід зателефонувати до служб екстреної допомоги за телефонами: 101 – пожежна охорона; 102 – міліція; 103 – швидка медична допомога; 104 – газова служба, коротко описати ситуацію, назвати адресу, де відбулася надзвичайна ситуація, а також своє прізвище, ім'я, номер свого телефону.

Пам'ятайте, що у багатьох людей є мобільні телефони, які можна використати для екстрених викликів.

За можливості варто залишити небезпечну територію.