

Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Сыктывкарский государственный университет им. Питирима Сорокина»
(ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»)



УТВЕРЖДАЮ:
Ректор ФГБОУ ВО
«СГУ им. Питирима Сорокина»
О.А.Сотникова
«31» августа 2020 г.

**Инструкция для обучающихся,
направленная на противодействие
распространению коронавирусной инфекции**

1. Общие положения

1.1. Инструкция распространяется на всех обучающихся СГУ им. Питирима Сорокина (далее – Университет).

1.2. Инструкция разработана в соответствии с рекомендациями по профилактике новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в образовательных организациях высшего образования (утв. Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 29.07.2020).

1.3. Обучающемуся необходимо соблюдать рекомендации Роспотребнадзора и Министерства здравоохранения Российской Федерации по предупреждению

распространения коронавирусной инфекции, требования инструкций и других локальных нормативных правовых актов Университета.

2. Общие сведения о коронавирусе

2.1. Коронавирусы – большое семейство вирусов, которые поражают органы дыхания и вызывают разные заболевания вплоть до пневмонии. В случае заболевания, на начальном этапе возможно появление следующих симптомов:

- повышенная утомляемость;
- повышение температуры и озноб;
- бледность;
- заложенность носа, чихание, кашель;
- боль в горле и мышцах;
- ощущение тяжести в грудной клетке.

2.2. Пути и факторы передачи: воздух, пищевые продукты, предметы обихода. Механизм передачи: воздушно-капельный (выделение вируса при кашле, чихании разговоре), воздушно-пылевой, контактный, фекально-оральный и т.д.

2.3. Опасность заражения связана с контактами с респираторными секретами больного, в меньших концентрациях вирус обнаруживается в фекалиях, моче, слюне и слезной жидкости больных. Инкубационный период: от 2 до 14 суток, чаще 2-7 суток.

2.4. Первые симптомы могут привести к осложнениям, таким как отит, синусит, бронхит, пневмония и другие болезни.

2.5. Восприимчивость и иммунитет: естественная восприимчивость людей высокая, к возбудителю чувствительны все возрастные группы населения. При нестойком иммунитете, возможно повторное заражение.

3. Профилактические меры

3.1 Избегайте близкого контакта с людьми, у которых имеются признаки респираторных заболеваний (выделения из носа, кашель, чихание и др.).

3.2 Избегайте при приветствии тесные объятия и рукопожатия.

3.3 Не прикасаться к глазам, носу, рту руками, в том числе в перчатках.

3.4 Регулярно мойте руки с мылом (после посещения общественных мест, туалета, перед едой и т.д.).

3.5 Соблюдайте респираторную гигиену, при чихании или кашле прикрывайте нос и рот одноразовой салфеткой (платком), либо локтем, если у Вас нет салфетки (платка).

3.6 Соблюдайте дистанцию в людных местах, особенно от людей с признаками заболевания.

3.7 Напоминайте преподавателям о необходимости проветривания помещений, в которых проходят занятия, проветривайте комнаты в общежитиях (если Вы проживаете в общежитии).

3.8 Организуйте для себя регулярный отдых, высыпайтесь и пейте витамины. Допустимы умеренные физические нагрузки.

3.9 Минимизируйте сообщение между кабинетами, комнатами в общежитии и другими помещениями в Университете.

4. Требования к обучающимся

4.1. Во время обучения, пребывания в общежитии, обучающимся необходимо строго соблюдать требования безопасности, соблюдать дисциплину и ответственно относиться к выполнению мероприятий, направленных на противодействие распространению коронавирусной инфекции.

4.2. При входе в здания Университета, общежития, обучающимся необходимо:

- вымыть руки, или обработать их кожным антисептиком (в том числе с помощью установленных дозаторов);

- измерить температуры тела.

4.3. Необходимо строго соблюдать режим регулярного мытья рук с мылом и (или) обработки их кожным антисептиком (после посещения общественных мест, туалета, перед приемом пищи и т.д.), соблюдать правила общественной гигиены.

4.4. Каждый обучающийся должен содержать свое учебное место в чистоте. При нахождении в общежитии, оставлять после себя порядок в местах общего пользования.

4.5. В целях противодействия распространению коронавирусной инфекции обучающиеся не должны организовывать скопление, необходимо придерживаться социальной дистанции.

4.6. Рекомендуется использовать личную пишущую ручку, тетрадь и другие учебные принадлежности.

4.7. Обучающимся запрещается скрывать признаки респираторного заболевания.

4.8. При плохом самочувствии, появлении первых респираторных симптомов (кашле, насморке, недомогании, повышенной температуре тела и др.), обучающиеся должны сразу сообщить об этом преподавателю (директору института) и (или) заведующему общежития (если обучающийся проживает в общежитии), или другому должностному лицу Университета, минимизировать контакты с другими людьми и находится в режиме изоляции.

4.9. При попадании биологического материала (слюна) на кожные покровы, руки и лицо необходимо тщательно вымыть с мылом.

4.10. В случае обнаружения в помещениях Университета, общежитиях нарушений требований безопасности, которые могут вызвать угрозу жизни и здоровью Вас или других людей, обнаружения лиц, имеющих признаки респираторного заболевания, необходимо сообщить об этом преподавателю (директору института), заведующему общежитием (если Вы проживаете в общежитии или находитесь в нем), или иному должностному лицу Университета.

4.11. По окончании занятий, по возвращению домой, или в комнату общежития (если Вы проживаете в общежитии), необходимо тщательно вымыть руки с мылом.

5. Алгоритм использования средств индивидуальной защиты

5.1. Всемирная организация здравоохранения рекомендует использовать медицинские маски. Медицинские маски – средства защиты «барьерного» типа. Функция маски - задержать капли влаги, которые образуются при кашле, чихании, и в которых могут быть вирусы – возбудители респираторных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем.

5.2. Обучающимся рекомендовано пользоваться медицинскими масками. Через два-три часа постоянного использования медицинскую маску необходимо менять. Одноразовые медицинские маски из нетканого материала не подлежат повторному использованию и какой-либо обработке.

Многоразовые маски можно использовать повторно только после обработки. В домашних условиях маску следует 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 следует прогладить горячим утюгом, уже без функции подачи пара.

5.3. Повторное использование одноразовых масок, а так же использование увлажненных масок не рекомендуется.

5.4. Использованную одноразовую медицинскую маску необходимо поместить в отдельный пакет, герметично закрыть его и лишь после этого выбросить в мусорное ведро (контейнеры для сбора отходов).

5.5. Медицинские маски эффективны только в сочетании с другими методами профилактики (избегание контактов, частое мытье рук, дезинфекция предметов, соблюдение дистанции).

6. Ответственность

6.1. Невыполнение или нарушение требований законодательства Российской Федерации, требований инструкций и других локальных нормативных правовых актов Университета влечет за собой ответственность в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.