

Правила техники безопасности при оказании помощи пожилым людям, находящимся на карантине по подозрению на заболевание новой коронавирусной инфекцией COVID-19

Перед началом осуществления волонтерской деятельности гражданин, изъявивший желание стать волонтером, должен пройти инструктаж по соблюдению техники безопасности при оказании помощи пожилым людям, находящимся на карантине по подозрению на заболевание новой коронавирусной инфекцией COVID-19 (далее – Инструктаж).

Инструктаж состоит из перечня мер по профилактике и снижению рисков распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19, а также правил заполнения ежедневной учетной документации по их реализации (чек-листы).

Каждый волонтер должен под роспись пройти Инструктаж. Руководитель регионального волонтерского штаба (его заместитель) ежедневно осуществляет Инструктаж, выдает чек-листы и средства индивидуальной защиты (медицинские маски, одноразовые перчатки, дезинфицирующие средства для рук в индивидуальной упаковке, при необходимости – защитные костюмы).

Меры по профилактике и снижению рисков распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19

На протяжении всего периода осуществления волонтерской деятельности волонтер обязан выполнять меры по профилактике и снижению рисков распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19.

1. Перед началом осуществления волонтерской деятельности ежедневно получать в региональном волонтерском штабе:

а) средства индивидуальной защиты, исходя из дневной потребности (смена медицинской маски каждые 2 часа, смена средств индивидуальной защиты после оказания помощи каждому пожилому человеку, находящемуся

на карантине по подозрению на заболевание новой коронавирусной инфекцией COVID-19);

б) чек-листы.

2. В конце волонтерского дня необходимо передать в региональный волонтерский штаб заполненные чек-листы. Чек-лист № 3 сдается в региональный волонтерский штаб в начале следующего волонтерского дня.

3. В случае, если во время осуществления волонтерской деятельности отмечается ухудшение состояния кого-то из окружающих людей (например, других волонтеров) или самого пожилого человека (например, появление одышки и других симптомов острой респираторной вирусной инфекции), то данную информацию необходимо незамедлительно передать в региональный волонтерский штаб, а самому потенциальному пациенту посоветовать обратиться в медицинскую организацию. О всех таких случаях незамедлительно сообщать в региональный волонтерский штаб.

4. Неукоснительно соблюдать следующие меры личной профилактики:

1. Мыть руки с мылом как можно чаще (в случае отсутствия такой возможности – обрабатывать их спиртосодержащим антисептиком). Обязательно обрабатывать руки после каждого контакта с деньгами и после каждого посещения пожилых людей;
2. Не прикасаться руками к слизистым поверхностям и коже лица;
3. Защищать органы дыхания с помощью медицинской маски, соблюдая правила ее ношения (см. памятку);
4. Избегать прямого контакта с людьми (объятия, рукопожатия, поцелуи и т.д.), держать расстояние личного пространства не менее 2 м.
5. Не заходить в квартиру пожилого человека, которому Вы принесли продукты, лекарства и т.д.;
6. Не принимать у пожилых людей благодарность в виде любых предметов (конфеты, печенье и проч.);
7. Минимизировать прикосновения к различным поверхностям в общественных местах (включая транспорт и магазины). При

открывании дверей, нажатии кнопок лифта или кнопки звонка использовать локоть или салфетку;

8. Обрабатывать телефон спиртсодержащими салфетками/антисептиками не реже 1 раза в час;
5. Остаться дома, вызвать врача на дом в случае, если отмечаете наличие у себя хотя бы одного из следующих симптомов:
 - повышение температуры тела;
 - озноб, боли в мышцах;
 - головная боль;
 - заложенность носа;
 - появление кашля (особенно сухого);
 - затрудненное дыхание.
6. Сообщить о факте своего заболевания в региональный волонтерский штаб.
7. Соблюдать здоровый режим, включая полноценный сон. Потреблять пищевые продукты богатые белками, витаминами и минеральными веществами. Поддерживать должный уровень физической активности.
8. В целях личной профилактики при контакте с таким человеком на расстоянии ближе 2 м и (или) попадании следов биологических сред на открытые участки кожи или слизистые необходимо вымыть руки с мылом и обработать их, а также слизистые 70% спиртовым раствором (для глаз можно использовать 2% раствор борной кислоты).

**Помните, одиночные меры не обеспечивают полной защиты от заболевания!
Необходимо одновременно соблюдать все профилактические меры.**

Памятка по проведению мероприятий личной гигиены

Как правильно мыть руки?

1. Снимите все украшения (кольца, браслеты, часы);
2. Ополосните руки в теплой воде перед нанесением мыла;
3. Используйте мыло и не менее чем 30 секунд мойте руки вспененным мылом, используя следующую технику:
 - вспененное мыло разотрите между ладонями;
 - потрите руки с тыльной стороны друг о друга;
 - соедините ладони, скрещивая пальцы, и промойте межпальцевые пространства;
 - отдельно промойте большие пальцы рук с помощью вращения;
 - тщательно промойте кожу между пальцами и под ногтями;
 - разотрите центр ладонями;
4. Смойте мыло и ополосните чистые руки в теплой воде;
5. Обязательно высушите руки полотенцем.

Как правильно использовать медицинскую маску?

1. Медицинская маска должна плотно закрывать рот, подбородок и нос таким образом, чтобы не оставалось зазоров;
2. Не имеет значения какой стороной внутрь надевать медицинскую маску;
3. С целью профилактики возможного самозаражения медицинскую маску необходимо менять с периодичностью не менее одного раза в два часа;
4. Если медицинская маска стала влажной ее необходимо незамедлительно заменить на новую;
5. После снятия использованной маски необходимо помыть руки и только после этого заменить ее на новую;
6. Медицинскую маску рекомендуется носить только в местах массового скопления людей и при общении с больными, или потенциально зараженными людьми, находящимися на карантине, не более 2 часов. На открытом воздухе использовать маску нецелесообразно.

Регион, город: _____

Дата: ____ . ____ 2020 года.

ФИО волонтера: _____

Чек-лист №1. Региональный волонтерский штаб

№ п/п	Действие	Отметка о выполнении
1.	Помыть руки с последующей обработкой антисептическим средством при первичном посещении регионального волонтерского штаба	<input type="checkbox"/>
2.	Руководитель волонтерского штаба измерил температуру тела при первичном посещении регионального волонтерского штаба <i>В случае, если отмечается повышение температуры тела (>37°C) необходимо незамедлительно об этом сообщить руководителю волонтерского штаба, а также в медицинскую организацию по месту жительства.</i>	<input type="checkbox"/> t=
3.	Получить средства индивидуальной защиты (одноразовые маски с возможностью замены каждые 2 часа/респираторы, спиртосодержащие антисептики)	<input type="checkbox"/>
4.	Помыть руки с последующей обработкой антисептическим средством по возвращении в региональный волонтерский штаб	<input type="checkbox"/>
5.	Измерить температуру тела по возвращении в региональный волонтерский штаб <i>В случае, если отмечается повышение температуры тела необходимо незамедлительно об этом сообщить руководителю волонтерского штаба, а также в медицинскую организацию по месту жительства.</i>	<input type="checkbox"/> t=

Чек-лист №2. Непосредственное оказание помощи пожилым людям

№ п/п	Действие	Отметка о выполнении
1.	Обрабатывать спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками поверхности используемых гаджетов каждый час	<input type="checkbox"/>
2.	Обработать руки спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками после произведения оплаты продуктов в магазине	<input type="checkbox"/>
3.	Обработать руки спиртосодержащим антисептиком	<input type="checkbox"/>

	после выхода из общественного транспорта (автобус, троллейбус, маршрутной такси, трамвай, метро и т.д.)	
4.	Обработать руки спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками перед началом непосредственного контакта с пожилыми людьми (передачей продуктов, хоз.товаров и др.)	<input type="checkbox"/>
5.	Обработать руки спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками после прекращения контакта с пожилым человеком.	<input type="checkbox"/>

В случае, если во время контакта с пожилым человеком вы отметили у него симптомы заболеваний, необходимо об этом незамедлительно сообщить в региональный волонтерский штаб!

Чек-лист №3. Место проживания волонтера

№ п/п	Действие	Отметка о выполнении
1.	Помыть руки с последующей обработкой антисептическим средством по возвращении с улицы	<input type="checkbox"/>
2.	Промыть открытые поверхности кожи и слизистые в конце дня проточной водой	<input type="checkbox"/>
3.	<i>В случае наличия контакта с биологическими жидкостями потенциально больного человека обработать руки и слизистые 70% спиртовым раствором (для глаз можно использовать 2% раствор борной кислоты)</i>	<input type="checkbox"/>
4.	Измерить температуру тела перед сном	<input type="checkbox"/>