


УТВЕРЖДАЮ
Директор республиканского
унитарного предприятия
«Научно-практический центр гигиены»



С.И. Сычик
2020

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ
КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ (COVID-19)

При подготовке методических рекомендаций использованы следующие материалы:

ВОЗ www.who.int

Роспотребнадзор stopkoronavirus.rf/info/ofdoc/rpn

РУП НПЦГ www.rspch.by

ГУ РЦГЭиОЗ www.rcheph.by

ГУ РНПЦЭиМ www.belriem.by

ГУО БелМАПО www.belmapo.by

информационный портал «Здоровые люди» www.24health.by

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ (ИНФЕКЦИИ COVID-19)

ГЛАВА 1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие Методические рекомендации по профилактике коронавирусной инфекции (COVID-19) предназначены для работников республиканского унитарного предприятия «Научно-практический центр гигиены» (далее – работников) и направлены на снижение рисков распространения инфекции и сохранение здоровья работников, обеспечение безопасности предоставления услуг в условиях пандемии COVID-19.

1.2. В дополнение к требованиям настоящих Методических рекомендаций необходимо выполнять обязательные для исполнения требования органов государственной власти и управления в части соблюдения санитарно-эпидемиологического благополучия населения.

ГЛАВА 2 ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ

Для минимизации риска возникновения и распространения инфекции COVID-19 среди работников целесообразно проведение следующих профилактических мероприятий.

2.1. Контроль состояния здоровья работников.

2.1.1. Организация ежедневного перед началом рабочей смены «входного фильтра» с целью недопущения на работу лиц с признаками респираторной инфекции (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела и т.д.).

2.1.2. Организация бесконтактного контроля температуры тела работника перед началом рабочей смены, опрос и осмотр работников на признаки респираторных заболеваний с термометрией в течение рабочего дня.

Не рекомендуется проводить термометрию непосредственно после входа в помещение с улицы.

При оценке результатов термометрии следует учитывать границы нормальной температуры, принятые для разных моделей бесконтактных термометров и указанные в руководстве к прибору. При индикации повышенной температуры тела следует провести повторное измерение через 5-10 минут либо произвести измерение контактными термометром.

При измерении температуры тела контактными термометрами необходимо обеспечить их обязательную дезинфекцию после каждого использования.

2.1.3. Опрос с уточнением состояния здоровья лиц, проживающих вместе с ним, информации о возможных контактах с больными лицами или лицами, вернувшимися из других стран.

2.1.4. Обеспечение при входе в организацию места обработки рук спиртосодержащими средствами дезинфекции кожных покровов/антисептиками для кожи, предназначенными для этих целей (в том числе с помощью

установленных дозаторов), или дезинфицирующими салфетками; целесообразно использование напольных дезинфицирующих ковриков/матов.

2.2. Административные (организационные) меры.

2.2.1. Рекомендуется разработать локальный документ, определяющий план готовности организации к деятельности в условиях повышенной заболеваемости ОРВИ, в том числе COVID-19, требования безопасности и охраны труда на рабочих местах в целях предупреждения распространения ОРВИ, закрепление ответственного лица в организации для системной координации работ по проведению профилактических и противоэпидемических мероприятий.

2.2.2. При наличии возможности и с письменного согласия работника рекомендуется организовать дистанционную работу. Максимально возможное количество работников должно быть переведено на дистанционную работу с соблюдением рекомендуемых профилактических мероприятий.

В первую очередь переводу на дистанционную работу подлежат лица из групп риска в соответствии с официальными рекомендациями. Перевод работников на дистанционную работу осуществляется в соответствии с Трудовым кодексом.

Рекомендуется отстранять от работы работников с симптомами ОРВИ.

2.2.3. Внедрить преимущественно электронное взаимодействие, а также использование телефонной, факсимильной связи, электронной почты для передачи информации.

2.2.4. Следует ограничить проведение любых массовых мероприятий (собрания, комиссии, выставки, семинары, конференции и т.д.), предполагающих очное участие на предприятии, а также участие работников в мероприятиях других коллективов.

2.2.5. Использовать при проведении мероприятий формат видео- и телеконференций и др.

2.2.6. Организация работы курьерской службы и прием корреспонденции, товаров бесконтактным способом (выделение специальных мест и устройств приема и выдачи) с соблюдением режима дезинфекции и физического дистанцирования.

2.2.7. Ограничить направление сотрудников в командировки: перенос при наличии возможности командировок сотрудников, в том числе в страны, неблагополучные по инфекции COVID-19, либо приезд иностранных граждан для выполнения работ или оказания услуг до стабилизации эпидемиологической ситуации.

В случае невозможности отмены рабочих поездок в зарубежные страны не рекомендуется направлять в командировку сотрудников, входящих в группы риска в соответствии с официальными рекомендациями.

Целесообразно обеспечить сотрудников перед командировкой спиртосодержащими средствами дезинфекции кожных покровов/антисептиками для кожи в индивидуальной упаковке и средствами

индивидуальной защиты органов дыхания¹ и кожных покровов (перчатками).

2.2.8. Для предотвращения массового скопления людей на входе/выходе из организации, в т.ч. на проходных, в местах приема пищи рекомендуется внести изменения в правила внутреннего трудового распорядка, в том числе:

максимальное упрощение процедуры идентификации работников;

соблюдение дистанции между работниками не менее 1,5 м;

разделение времени начала и окончания рабочих смен на несколько последовательных периодов с условием того, что периоды между началом/окончанием разных смен должны быть достаточными для прохождения всех работников смены и др.

2.2.9. Исключить доступ на предприятие лиц, не связанных с его деятельностью, за исключением работ, связанных с производственными процессами (например, ремонт и обслуживание технологического оборудования и др.).

2.2.10. При наличии в организации технической и финансовой возможности с целью минимизации контактов рекомендуется доставка работников на работу/с работы транспортом организации со сбором/высадкой в определенных точках населенного пункта.

Во время поездки следует соблюдать принципы физического дистанцирования, обеспечить достаточную вентиляцию в салоне транспортного средства, исключить режим рециркуляции.

Транспортные средства, которыми осуществляется перевозка работников, должны подвергаться периодической дезинфекции в установленном порядке.

Аналогичный порядок применяется при осуществлении командировок по Республике Беларусь.

2.2.11. В организации следует осуществлять постоянный технический контроль за функционированием систем вентиляции, по возможности обеспечить увеличение кратности воздухообмена на рабочих местах.

2.2.12. Целесообразно преимущественное использование устройств бесконтактного открытия дверей, бесконтактных выключателей света.

2.2.13. Для проведения санитарно-противоэпидемических мероприятий следует обеспечить неснижаемый месячный запас дезинфицирующих и антисептических средств, средств индивидуальной защиты (далее - СИЗ), приобретение которых осуществлять на условиях социального партнерства с привлечением как средств нанимателя, так и Фонда помощи первичной профсоюзной организации; осуществлять контроль за своевременным пополнением запасов и соблюдением нормативов обеспечения работников СИЗ.

2.3. Комплекс мер по социальному (физическому) дистанцированию

Социальное дистанцирование – комплекс немедикаментозных санитарно-эпидемиологических мероприятий (действий), направленных на остановку или

¹ для целей настоящих рекомендаций под СИЗ для защиты органов дыхания понимаются носимые человеком изделия (маски и респираторы), закрывающие нос и рот, обеспечивающие барьер для снижения (минимизации) прямой передачи инфекционных агентов между гражданами (работниками и посетителями организаций)

снижение распространения инфекционного заболевания.

Цель социального дистанцирования – снижение вероятности контакта между инфицированными и неинфицированными лицами, чтобы уменьшить уровень передачи инфекции.

Принцип социального дистанцирования – человек организует свою жизнь таким образом, чтобы сократить на $\frac{3}{4}$ контакты за пределами дома и работы и на $\frac{1}{4}$ – на работе. Если население использует «социальное дистанцирование», избегая общественных мест и ограничивая свои передвижения, распространение инфекции снижается, происходит сдерживание взрывного роста распространения вируса.

В рамках реализации комплекса мер по социальному дистанцированию в организации рекомендуется:

2.3.1. ограничить контакты между коллективами отдельных структурных подразделений организации, не связанных общими задачами и производственными процессами;

2.3.2. разделить рабочие потоки и разобщить коллектив посредством размещения сотрудников на разных этажах, в отдельных кабинетах, организации работы в несколько смен;

2.3.3. для бесконтактной передачи документов, материалов, изделий между структурными подразделениями организации установить в коридорах/холлах столы (стеллажи) и определить сотрудников, отвечающих за перемещение материалов, изделий и документов, обеспечить их СИЗ органов дыхания, перчатками и средствами дезинфекции кожных покровов / антисептиками для кожи;

2.3.4. ограничить перемещения работников в обеденный перерыв и во время перерывов на отдых: выхода за территорию предприятия, перемещение в другие структурные подразделения, не связанные с выполнением прямых должностных обязанностей;

2.3.5. соблюдать расстояние 1,5-2 метра между рабочими местами сотрудников. При невозможности обеспечения указанного расстояния по конструктивным, технологическим и иным объективным причинам расстояние должно быть не менее 1,0 метра;

2.3.6. исключить по возможности использование телефонов, столов, других рабочих инструментов и оборудования других сотрудников. При необходимости использования очистить и продезинфицировать их до и после использования;

2.3.7. не допускать превышения предельного количества работников организации, которые могут одновременно находиться в одном помещении:

- до 50 м² – не более 5 человек;
- до 100 м² – не более 10 человек;
- до 200 м² – не более 25 человек;
- свыше 200 м² – не более 50 человек.

2.3.8. обеспечить соблюдение дистанции между работниками не менее 1,5 метров в местах, где возможно скопление людей (производственные помещения, столовые и др.), нанести соответствующую сигнальную разметку;

2.3.9. организовать посещения столовой коллективами структурных подразделений в строго определенное время по утвержденному графику при централизованном питании работников.

Следует отдать предпочтение использованию индивидуальной одноразовой посуды. При использовании многоразовой посуды рекомендовано мытье в посудомоечных машинах с использованием режимов не менее 60 градусов;

2.3.10. запретить прием пищи на рабочих местах при отсутствии столовой, выделить для приема пищи специально отведенную комнату или часть помещения с оборудованной раковиной для мытья рук и дозатором для обработки рук средствами дезинфекции кожных покровов/антисептиками для кожи;

2.3.11. организовать максимально возможный переход на удаленное предоставление услуг, следование стратегии минимизации личного контакта (использование телефонной, видео-, факсовой связи, электронной почты, установка физических барьеров – прозрачная пластиковая защита, установка сквозного окна для обслуживания клиентов и др.), организация расстояния не менее 1-1,5 метра между клиентами (покупателями) при ожидании отпуски товаров, услуг;

2.3.12. использовать бесконтактные методы приветствия.

2.4. Соблюдение правил личной гигиены.

2.4.1. Обеспечить возможность соблюдения гигиены рук сотрудниками – мытье рук с мылом и/или обработка с использованием средства дезинфекции кожных покровов/антисептика для кожи, особенно после посещения улицы и общественных мест, до и после еды, в соответствии с правилами, изложенными в приложении 1.

В местах общественного пользования следует оборудовать умывальники для мытья рук емкостями с мылом и дозаторами для обработки рук со спиртосодержащими средствами дезинфекции кожных покровов/антисептиками для кожи. Предпочтение следует отдавать использованию локтевых, сенсорных дозаторов.

2.4.2. Рекомендуется разместить дозаторы со средствами дезинфекции кожных покровов/антисептиками для кожи на рабочих местах, а также организовать контроль их регулярной заправки.

2.4.3. Необходимо соблюдать следующие правила личной гигиены:

- мыть руки как можно чаще, особенно после езды на общественном транспорте, посещения общественных мест, до и после еды;

- мыть руки тщательно - не менее 40-60 секунд, не забывая про области между пальцами, вокруг ногтей, кутикулы и большого пальца;

- не касаться носа и рта, мыть руки до и после таких прикосновений;

- использовать, при необходимости, одноразовые бумажные салфетки, полотенца;

- соблюдать правила «респираторного этикета» (прикрытие рта и носа одноразовыми бумажными салфетками (платками) при чихании и кашле,

утилизация их сразу после использования; при их отсутствии – кашель или чихание в сгиб локтя).

2.4.4. Следует обратить внимание на обработку мобильных устройств связи. Очищать телефон необходимо путем протирания тканью из микрофибры, смоченной водой с мылом, особенно мест соприкосновения с лицом и другими кожными покровами.

Рекомендуется обработка поверхности телефона спиртосодержащими средствами дезинфекции, соблюдая меры предосторожности в отношении повреждения телефона. Чехол гаджета необходимо обрабатывать отдельно. Телефон необходимо обрабатывать после каждого посещения общественных мест, транспорта и после окончания рабочего дня.

2.5. Использование средств индивидуальной защиты (СИЗ).

2.5.1. Необходимо обеспечить работников на рабочих местах запасом одноразовых масок (исходя из продолжительности рабочей смены и смены масок не реже 1 раза в 2 часа), а также средств дезинфекции в виде растворов, салфеток для обработки рук, а также перчаток.

2.5.2. Обеспечить контроль за правильным использованием СИЗ органов дыхания и кожных покровов.

2.5.3. При использовании одноразовых масок необходимо соблюдать правила, изложенные в приложении 2.

2.5.4. Маску следует использовать не более двух часов или в соответствии с инструкцией по применению конкретного производителя. Необходимо немедленно заменить маску в случае ее загрязнения, намочания (увлажнения), даже если прошло менее двух часов с момента использования.

Не следует касаться закрепленной маски руками. В случае прикосновения к используемой или использованной маске следует тщательно вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством дезинфекции кожных покровов/ антисептиком для кожи.

Одноразовые маски использовать повторно запрещается.

2.5.5. При использовании многоразовых масок следует также соблюдать вышеперечисленные правила.

После использования многоразовой маски перед ее повторным применением необходима стирка в горячей воде (не менее 60 градусов) с мылом или стиральным порошком, затем проглаживание утюгом с паром.

При невозможности немедленной обработки многоразовой маски (например, нахождение вне дома), следует поместить ее в индивидуальный пакет.

2.5.6. При использовании перчаток необходимо соблюдать правила, изложенные в приложении 3.

2.5.7. Рекомендовано организовать централизованный сбор использованных СИЗ в отдельный промаркированный контейнер. Перед размещением в контейнеры рекомендуется их герметичная упаковка в полиэтиленовый пакет.

2.6. Проведение информационно-разъяснительной работы по профилактике респираторных инфекций, в том числе инфекции COVID-19.

2.6.1. Следует обеспечить широкое информирование работников (размещение плакатов, инфографики, памяток, листовок и др.) по следующим вопросам:

- клинические проявления коронавирусной инфекции COVID-19 (ОРВИ) (повышение температуры тела до 38-39° С, кашель, одышка, отсутствие обоняния, мышечная и головная боль и др.);

- алгоритм действий при выявлении признаков коронавирусной инфекции COVID-19 (ОРВИ) у работника и (или) членов его семьи в домашних условиях с акцентом на:

✓ *необходимость вызова врача на дом и недопустимость самостоятельного посещения организации здравоохранения;*

✓ *запрет на посещение работы при выявлении признаков коронавирусной инфекции COVID-19 (ОРВИ);*

- алгоритм действий при выявлении признаков коронавирусной инфекции COVID-19 (ОРВИ) у работника на рабочем месте с акцентом на:

✓ *необходимость информирования ответственного лица для организации последующей временной изоляции и транспортировки в профильную организацию здравоохранения;*

✓ *запрет самостоятельного передвижения по территории организации, за исключением места временной изоляции, до принятия решения о способах транспортировки;*

- меры профилактики коронавирусной инфекции COVID-19 (ОРВИ), правила личной и общественной гигиены: режим регулярного мытья рук с мылом или обработкой средствами дезинфекции кожных покровов/антисептиками для кожи в течение всего рабочего дня, после каждого посещения туалета, перед каждым приемом пищи;

- необходимость соблюдения принципов социального дистанцирования как одной из наиболее эффективных мер профилактики;

- нежелательность планирования командировок, поездок и отпусков в страны, неблагополучные по коронавирусной инфекции;

- правила использования спецодежды и СИЗ, в т.ч. масок и перчаток

- номера «горячих» телефонов для вызова врача и для получения необходимых консультаций;

- необходимость своевременного предоставления работником информации о состоянии своего здоровья и контактах с лицами, инфицированными COVID-19, ответственному лицу организации;

- официальные информационные ресурсы (*сайты Всемирной организации здравоохранения, Министерства здравоохранения Республики Беларусь, Государственного учреждения «Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья», Республиканского унитарного предприятия «Научно-практический центр гигиены», Государственного учреждения «Республиканский научно-практический центр эпидемиологии и микробиологии», Государственного учреждения образования «Белорусская*

медицинская академия последипломного образования»).

2.6.2. Работники должны быть обеспечены информационными материалами (памятки, листовки и др.) по вопросам профилактики распространения COVID-19.

Рекомендуется разместить на видных местах постеры, плакаты с разъяснениями по правилам профилактики респираторных инфекций, правилам «респираторного этикета» и мытья рук.

2.6.3. Рекомендуется обеспечить максимально доступное информирование о необходимости соблюдения мер профилактики респираторных инфекций посетителей организаций (клиентов, заказчиков и др.).

2.6.4. С целью информирования рекомендуется использовать материалы, приведенные в Приложениях 1-3.

2.7. Уборка помещений.

2.7.1. Необходимо проводить регулярную влажную уборку помещений с использованием моющих средств и средств дезинфекции, разрешенных к применению в соответствии с рекомендациями производителя по вирулицидному режиму, обращая особое внимание на дезинфекцию ручек дверей, поручней, компьютерных клавиатур и мышек, телефонных аппаратов, рабочих поверхностей мебели, оборудования и иных поверхностей.

2.7.2. Дезинфекцию контактных поверхностей: дверных ручек, выключателей, поручней, перил, поверхностей столов, спинок стульев, оргтехники проводить с кратностью обработки каждые 2-4 часа.

2.7.3. Регулярно проводить дезинфекционные мероприятия в местах общего пользования (вестибюли, холлы, туалеты для посетителей и работников) с использованием средств дезинфекции и размещением в вышечисленных местах дозирующих устройств со средствами дезинфекции для рук/кожными антисептиками.

2.7.4. Следует организовать регулярное (не реже чем каждые 2 часа) проветривание помещений.

2.7.5. В помещениях с постоянным нахождением работников рекомендуется применение бактерицидных облучателей воздуха рециркуляторного типа. Определение количества облучателей из расчета на объем помещений, а также режима их работы должно быть определено в соответствии с инструкциями к данным установкам.

Правила гигиены рук

Гигиена рук включает в себя следующие процедуры:

мытьё рук с помощью мыла;

антисептика кожи рук с применением спиртосодержащих средств дезинфекции кожных покровов/антисептиков для кожи (далее – спиртосодержащие антисептики).

Правила мытья рук

Включите теплую воду и смочите руки водой.

Нанесите мыло на руки и намылите.

Мойте тыльные стороны кистей рук. Тщательно промывайте руки между пальцами со всех сторон на обеих руках.

Мойте ладони. Тщательно промывайте руки между пальцами со всех сторон на обеих руках.

Мойте внешнюю сторону четырех пальцев противоположной ладони с перекрещиванием пальцев.

Мойте большие пальцы круговыми движениями, зажимая их в кулаке другой руки.

Кончиками пальцев трите внутреннюю часть ладони одной руки, затем второй.

Смойте мыло.

Вытрите руки насухо.

Закройте кран с помощью бумажного полотенца.

Мойте руки 40-60 секунд, выполняя движения в любой последовательности. Все участки кожи кистей рук должны быть затронуты в процессе их обработки.

Правила гигиенической антисептики кожи рук

Если доступ к проточной воде и мылу затруднен, обработайте руки спиртосодержащим антисептиком.

Используйте антисептик с содержанием спирта 70 %.

Нанесите 3-5 мл антисептика на сухие руки.

Обрабатывайте руки антисептиком 20-30 секунд. Основной комплекс движений тот же, что и при мытье рук.

Правила пользования масками и респираторами

1. Перед надеванием маски или респиратора вымойте руки проточной водой с мылом. Если доступ к проточной воде и мылу затруднен, обработайте руки спиртосодержащим антисептиком, для этого нанесите 3-5 мл антисептика на сухие руки.

2. Используйте определенный набор движений в любой последовательности. Все участки кожи кистей рук должны быть затронуты в процессе их обработки.

3. Наденьте:

3.1. маску, держась за ушные фиксаторы, расположив ее таким образом, чтобы складки на наружной поверхности были направлены вниз. Плотно прижмите крепление в области носа. При наличии специальных складок на маске их необходимо развернуть. Маска должна закрывать рот, нос и подбородок;

3.2. респиратор, расположив головные фиксаторы так, как это предписано инструкцией производителя. Прижмите носовой зажим к носу.

Проверьте респиратор на плотность прилегания. В зависимости от модели: для респираторов с клапаном выдоха (с отрицательным давлением) – проверка вдохом: после подгонки прижмите респиратор к лицу руками и сделайте вдох: респиратор должен «прилипнуть» к лицу; не должно быть подсосывания (поступления свежего воздуха). Если наблюдается утечка в области носового фиксатора, необходимо при надетом респираторе провести вдоль пластинки на верхней части маски, с прижимом разглаживая ее по контуру лица.

для бесклапанных (с избыточным давлением) – проверка выдохом: после подгонки прижмите респиратор к лицу руками, пытаясь захватить максимальную его площадь, и медленно сделайте выдох. Подгонка правильная, если во время выдоха под маской создается избыточное давление, без каких-либо утечек по краям.

4. После использования снимите:

4.1. маску, держась за ушные фиксаторы. Поместите использованную маску в полиэтиленовый пакет, а затем в контейнер для мусора;

4.2. респиратор, оттягивая одновременно двумя руками фиксирующие резинки сначала в стороны, затем вперед, вверх и назад за голову. Поместите использованный одноразовый респиратор в полиэтиленовый пакет, а затем в контейнер для мусора.

Многоразовые средства индивидуальной защиты органов дыхания могут применяться только при условии индивидуального использования. Процесс их обеззараживания и последующего использования осуществляется по индивидуальному принципу с использованием моющих, дезинфицирующих или других средств, рекомендуемых изготовителем.

5. Вымойте руки проточной водой с мылом или обработайте руки спиртосодержащим антисептиком как это описано в пунктах 1 и 2.

Правила использования защитных перчаток

1. Перед надеванием перчаток необходимо вымыть руки с мылом (при отсутствии такой возможности обработать спиртосодержащими средствами дезинфекции кожных покровов/антисептиками для кожи).

2. Одноразовые перчатки следует носить не более одного-двух часов.

3. Не следует надевать перчатки, если их поверхность повреждена. В случае нарушения целостности одной перчатки, менять на новые следует обе.

4. Одноразовые перчатки не предполагают повторного использования. Повторное использование обработанных резиновых перчаток ухудшает их герметичность

После использования одноразовые перчатки следует обработать антисептиком, поместить в пакет для последующей утилизации.

После снятия перчаток руки вымыть с мылом (в течение 40-60 секунд), соблюдая последовательность движений, либо обработать антисептиком.

5. Перед повторным использованием текстильных или кожаных перчаток их необходимо обработать: текстильные – стирать при температуре не ниже 60 °С, затем прогладить утюгом с паром, кожаные – обработать средством дезинфекции или кварцевать.