



**МІНІСТЕРСТВО ЕНЕРГЕТИКИ ТА ЗАХИСТУ ДОВКІЛЛЯ  
УКРАЇНИ**

**РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПРАЦІВНИКІВ У  
ЗВ'ЯЗКУ ІЗ РИЗИКОМ ЗАРАЖЕННЯ  
КОРОНАВІРУСОМ**



**Industrial  
Hygiene**

**Київ - 2020**



## Рекомендації підготовлено на основі матеріалів, одержаних від:

- ▶ департаменту безпеки здоров'я та соціальних служб США – «Рекомендації для операторів критичної інфраструктури щодо превентивних дій, які запобігатимуть поширенню коронавірусу SARS-CoV-2»; Centers for Disease Control and Prevention  
CDC 24/7: Saving Lives, Protecting People™
- ▶ Міністерства розвитку Польщі – «Рекомендації для підприємств у зв'язку із поширенням коронавірусу».

**Ministerstwo Rozwoju**



gov.pl



Centers for Disease Control and Prevention

CDC 24/7: Saving Lives, Protecting People™

U.S. Department of Labor  
Occupational Safety and Health Administration

OSHA 3990-03 2020



- ▶ З метою запобігання поширенню гострої респіраторної хвороби, спричиненої коронавірусом Covid-19, роботодавцям та найманим працівникам необхідно відповідально ставитися до власного здоров'я та здоров'я оточуючих.  
У разі погіршення стану необхідно звернутися до сімейного лікаря!

## ▶ **Шановні керівники підприємств, організацій та установ!**

- ▶ Забезпечте на робочих місцях дотримання належних санітарно-гігієнічних умов праці;
- ▶ поширюйте інформацію серед працівників щодо профілактики захворювання на коронавірус;
- ▶ забезпечте недопущення перебування на робочому місці працівників із симптомами гострого респіраторного захворювання, підвищеною температурою тіла та особливо осіб, які повернулись з відпустки або з відрядження з країн, в яких були зареєстровані випадки Covid-19.
- ▶ проведіть цільовий інструктаж з охорони праці та тему “Запобігання поширенню гострої респіраторної хвороби, спричиненої коронавірусом Covid-19”.

## **Авторський склад**

**Салій Ігор Вячеславович – професор, к.т.н. – Директор Галузевого навчального центру з питань охорони праці ДЕА. т. 067-280-50-58.**

**Кияшко Володимир Тимофійович – к.т.н. зав. кафедрою “ Промислова безпека та охорона праці ” ДЕА.**

**Марієвський Віктор Федорович – професор, доктор мед. наук - Інститу епідеміології та інфекційних хвороб, кафедра промислової безпеки та охорони праці ДЕА. т. 097-194-52-98**

**Кузьменко Наталія Володимирівна – головний спеціаліст Управління охорони праці, промислової безпеки та цивільного захисту Мінекоенерго**

Ці рекомендації не створюють нових правових зобов'язань. Рекомендації містять описи обов'язкових стандартів з безпеки та гігієни праці.

Рекомендації мають інформаційний характер і призначені для надання допомоги роботодавцям та фахівцям з охорони праці по забезпеченню безпечної та здорової роботи на робочих місцях.

Закон про охорону праці вимагає від Роботодавців дотримуватись норм безпеки та гігієни праці та інших нормативно-правових актів у цій сфері.

Крім того Закон України «Про охорону праці» вимагає від Роботодавця надання своїм працівникам робочих місць, вільних від визнаних небезпек, які можуть спричинити за собою смерть або серйозні фізичні ушкодження.

Матеріал, що міститься в цій публікації, знаходиться у відкритому доступі.

## Що таке коронавірус?

Коронавірус SARS-Cov-2 викликає хворобу, що називається COVID-19. Назва хвороби пов'язана із її клітинною будовою. Під мікроскопом вірус має вигляд корони.

## Які є перші прояви зараження коронавірусом?

Вірус атакує, перш за все, **дихальну систему** людини. Перші прояви хвороби з'являються впродовж 2 до максимум 14 днів від моменту спілкування із зараженою людиною. Якщо інфекція проникне у наш організм, з'являться симптоми застуди або грипу.

Перед усім це:

- висока температура тіла (більше 38 градусів);
- важкий кашель, що мучить, а також удушся;
- проблеми із диханням.

Частина хворих на коронавірус скаржиться на порушення роботи шлунково-кишкового тракту. Нудота, пронос, блювання нагадують т.зв. «кишкову форму» грипу і можуть виникнути у частини заражених пацієнтів.



## Як часто проявляються симптоми?

Важкий перебіг хвороби спостерігається у близько 15-20% відсотків осіб. Вмирає близько 2-3% хворих. Ймовірно, ці дані завищені, тому що у випадку багатьох осіб, які мали легку форму захворювання, не проводився лабораторний аналіз крові.

## Кому найбільш загрожує захворювання?

Найчастіше важка форма захворювання та смерть зустрічаються у літніх людей, у тих, в кого знижений імунітет, а також тоді, коли є інші хвороби – зокрема хронічні.



### ЧАСТО МИЙТЕ РУКИ

Використовуйте воду й мило, або дезінфікуйте руки рідинами/гелями на основі алкоголю.

- Необхідно пам'ятати про часте миття рук водою з милом, а якщо це неможливо – треба дезінфікувати їх за допомогою рідин/гелів на базі алкоголю (мінімум 60%).
- Миття рук із використанням вищенаведених методів ефективно знищує вірус.
- Вірус може деякий час перебувати на поверхнях та предметах, якщо вони заражені виділеннями з дихальних шляхів (під час кашлю чи чхання) хворих осіб. Є ризик перенесення вірусу із забруднених поверхонь на руках, напр. під час дотикання обличчя або витирання очей. Саме тому часте миття рук зменшує ризик зараження.

**Кожного разу, перш ніж увійти до побутового приміщення для працівників, обов'язково вимийте руки рідиною для їх дезінфекції.**



### **ВИКОРИСТОВУЙТЕ ЗАСОБИ ЗАХИСТУ ПІД ЧАС ЧХАННЯ ТА КАШЛЮ**

Якщо Ви кашляєте та чхаєте, затуляйте рота та ніс рукою, зігнутою у лікті або одноразовою хустинкою. Хустинку викиньте у смітник та вимийте руки.

Якщо Ви кашляєте та чхаєте, необхідно затулити рота рукою, зігнутою у лікті або одноразовою хустинкою. Якомога швидше викиньте хустинку у кош для сміття, що зачиняється. Вимийте руки водою з милом або продезінфікуйте їх, використовуючи засобами на основі алкоголю (мін. 60%).

Затуляючи рота і ніс під час кашлю та чхання, Ви запобігаєте поширенню мікробів, а також вірусів. Якщо не дотримуватися цього правила, можна легко забруднити предмети, поверхні або частини тіла, до яких ми доторкаємося (напр. під час привітання).





### **УНИКАЙТЕ ДОТИКАННЯ ОЧЕЙ, НОСА ТА ВУСТ**

Доторкаючись до очей, носа або рота забрудненими руками, Ви можете перенести вірус.

Долоні доторкаються до багатьох поверхонь, що можуть бути заражені вірусом.

Якщо Ви доторкнетесь до очей, носа або рота забрудненими руками, Ви можете спричинити перенесення вірусу з забрудненої поверхні на себе.

Людина мимоволі доторкається до обличчя близько 90 разів на день – необхідно «вимкнути» рефлекс доторкання до обличчя. Одним із методів може бути робота у гумових рукавичках. Рукавички не можуть запобігти перенесенню вірусу, однак вони утворюють психологічний бар'єр і допоможуть не доторкатися до обличчя.



## **ЗБЕРІГАЙТЕ БЕЗПЕЧНУ ВІДСТАНЬ ВІД СПІВРОЗМОВНИКА**

Стійте на відстані принаймні 1-1,5 м від особи, яка кашляє, чхає, або має підвищену температуру. **Не доторкайтеся до співрозмовника.**



## **РЕГУЛЯРНО МИЙТЕ АБО ДЕЗІНФІКУЙТЕ ПОВЕРХНІ, ДО ЯКИХ ВИ ДОТОРКАЄТЕСЯ**

Регулярно протирайте водою з додатком детергенту або засобу для дезінфекції письмові столи, прилавки, столи, клямки, вимикачі, поручні та ін.



## **РЕГУЛЯРНО ДЕЗІНФІКУЙТЕ ТЕЛЕФОН ТА НЕ КОРИСТУЙТЕСЯ НИМ ПІД ЧАС ЇЖІ**

Для дезінфекції використовуйте вологі хустинки із дезінфекційним засобом.

ПАМ'ЯТАЙТЕ

Якщо Ви підозрюєте, що заразилися, але у Вас ще немає симптомів, залишайтеся вдома. **Уникайте контактів із іншими особами**, щоб не допустити до поширення вірусу.

Якщо у Вас виникнуть будь-які сумніви відносно стану Вашого здоров'я, з'ясовуйте це **ТЕЛЕФОНОМ** або за допомогою інших дистанційних методів.

**НЕ ЗВЕРТАЙТЕСЯ У ПОЛІКЛІНІКУ ДО ТЕРАПЕВТА** (за винятком випадків, коли Вам треба буде прийти у визначений термін). **Не йдіть до лікарні**, якщо Ви заздалегідь не домовитеся про те, куди потрібно звернутися та чи це необхідно. **Використайте ПОРАДУ ТЕЛЕФОНОМ.**

Один хворий пацієнт (**в тім також Ви**) може бути джерелом зараження усіх інших, які чекають у черзі на прийом.



**ПАМ'ЯТАЙТЕ**

- ПІДВИЩУЙТЕ СВІЙ ІМУНІТЕТ
- ГАРНО ВИСИПАЙТЕСЯ
- ПІКЛУЙТЕСЯ ПРО СВОЄ ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я
- РАЦІОНАЛЬНО ХАРЧУЙТЕСЯ





### Що означає спілкуватися з особою, зараженою коронавірусом SARS-CoV-2?

- стояти поруч із хворою особою або розмовляти з нею на відстані менше 2 метрів впродовж понад 15 хвилин;
- тривалий час розмовляти лицем до лица з особою, яка має прояви хвороби;
- спілкуватися віч-на-віч із хворим другом або колегою по роботі;
- жити під одним дахом або в одній кімнаті із хворою особою.



URZĄD DO SPRAW  
CUDZOZIEMCÓW

# ПАМ'ЯТАЙТЕ

## ВИКОРИСТОВУЙТЕ ПЕРЕВІРЕНІ ДЖЕРЕЛА ЗНАНЬ ПРО КОРОНАВІРУС



Використовуйте інформацію з достовірних джерел, що спираються на наукові докази. Ви знайдете її на сайтах Міністерства охорони здоров'я ([www.gov.pl/zdrowie](http://www.gov.pl/zdrowie)) та Головної санітарної інспекції ([www.gis.gov.pl](http://www.gis.gov.pl)).

# JAK SKUTECZNIE MYĆ RĘCE?



**1** Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



**2** Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



**3** Spleć palce i namydl je.



**4** Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



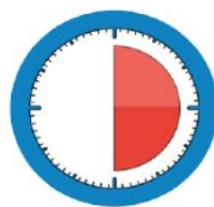
**5** Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugą ręką i na przemian.



**6** Namydl obydwie nadgarstki.



**7** Spłucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:  
30 sekund**

**Nie zapomnij umyć tych obszarów:**



# Рекомендації для роботодавців для попередження вірусних захворювань

Rekomendacje dla

## ZAKŁADÓW PRACY

w związku z ryzykiem  
zakażenia **koronawirusem**

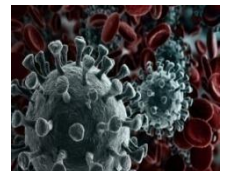


Ministerstwo  
Rozwoju





# Обробка приміщень, ручок дверей антисептиком



# Маски для обличчя із домашньої тканини

- ▶ Рекомендуємо носити тканинні маски для обличчя в громадських місцях, де важко дотримуватися інших заходів соціального відсторонення (наприклад, продуктові магазини та аптеки), **особливо** в робочих приміщеннях.
- ▶ Радимо використовувати прості ткани для масок, щоб уповільнити поширення вірусу та допомогти людям від передачі його іншим, можливо, що людина, має вірус і не знає про це.
- ▶ Маски для обличчя, виготовлені в домашніх умовах із звичайних матеріалів за низькою вартістю, можуть використовуватися як додатковий добровільний захід охорони здоров'я.
- ▶ Маски для обличчя не слід надягати на дітей молодшого віку, які не досягли 2 років, тих, хто має проблеми з диханням, або непритомний, недієздатний або іншим чином не може зняти маску без сторонньої допомоги.
- ▶ Рекомендовані маски які виготовлені з тканини для обличчя не є хірургічними масками або респіраторами N-95. Це критичні запаси, які повинні залишатися зарезервованими для медичних працівників та інших лікарів, які реагують на першу медичну допомогу, як це рекомендовано чинними інструкціями.

# Використання маски яка виготовлена з тканини для обличчя, щоб допомогти уповільнити розповсюдження COVID-19

## Як носити тканинну маску для обличчя

Тканинна маска для обличчя повинна:

- прилягати щільно, але зручно до обличчя
- закріпити зав'язками або вушними петлями
- включають кілька шарів тканини
- дозволяють дихати без обмежень
- пратися та сушитися без пошкоджень або зміни форми





**Чи слід прасувати тканинні маски для обличчя чи іншим чином регулярно чистити? Як регулярно?**

Так. Їх слід регулярно прасувати залежно від частоти використання



**Як можна безпечно стерилізувати/очистити тканинну маску для обличчя?**

Пральної машини вистачає для правильного прання тканинної маски для обличчя

**Як можна безпечно зняти використовувану тканинну маску для обличчя?**

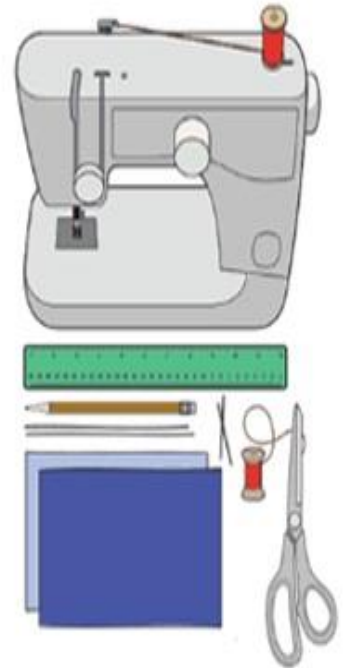
Особи повинні бути обережними, щоб не торкатися очей, носа, рота під час зняття тканинної маски для обличчя та миття рук відразу після видалення



# Як пошити тканинну маску для обличчя

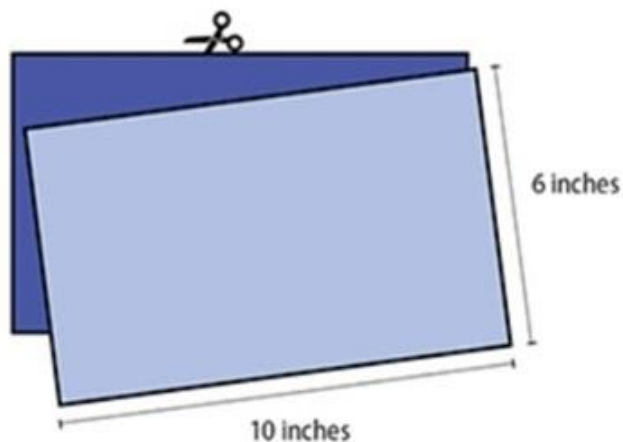
## Матеріали

- Два прямокутники 25 x 15 см з бавовняної тканини
- Дві 15-сантиметрові гумки (або нитки, смужки тканини тощо)
- Голка та нитка
- Ножиці
- Швейна машина

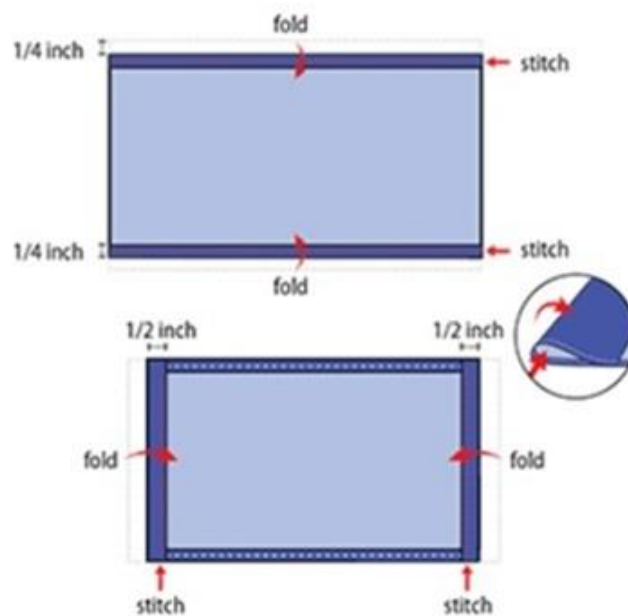


# Навчальний посібник

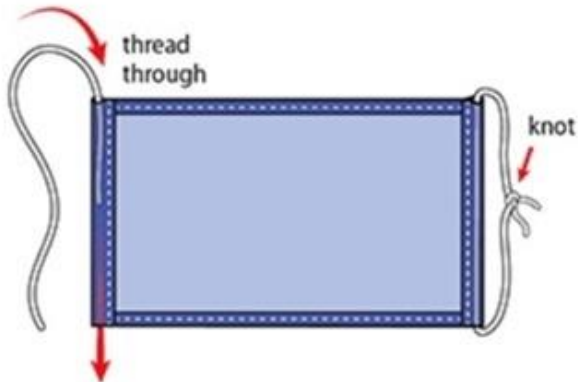
1. Виріжте два прямокутники 25 x 15 см з бавовняної тканини. Використовуйте щільно сплетену бавовну, таку, як квілінг або бавовняні простирадла. Складіть два прямокутника та зшийте маску так, наче це єдиний шматок тканини



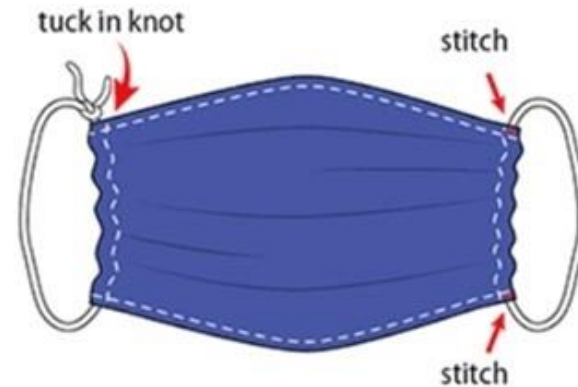
2. Складіть подвійний шар тканини на 3,8 см уздовж коротких сторін і прошийте вниз



3. Проведіть 15-сантиметрову довжину 20-сантиметровою гумкою через ширший шов з кожної сторони маски. Це будуть вушні петлі. Скористайтеся великою голкою або булавкою. Кінці зав'яжіть щільно. У вас нема еластичного? Використовуйте защіпки або гумки для волосся. Якщо у вас тільки стрічка, ви можете зробити довші кінці і зав'язати маску за головою.



4. Акуратно натягніть гумку так, щоб вузли були затягнуті всередині шву. Зберіть боки маски на гумці і відрегулюйте так, щоб маска підходила до вашого обличчя. Потім надійно зшийте гумку на місці, щоб вона не ковзала.

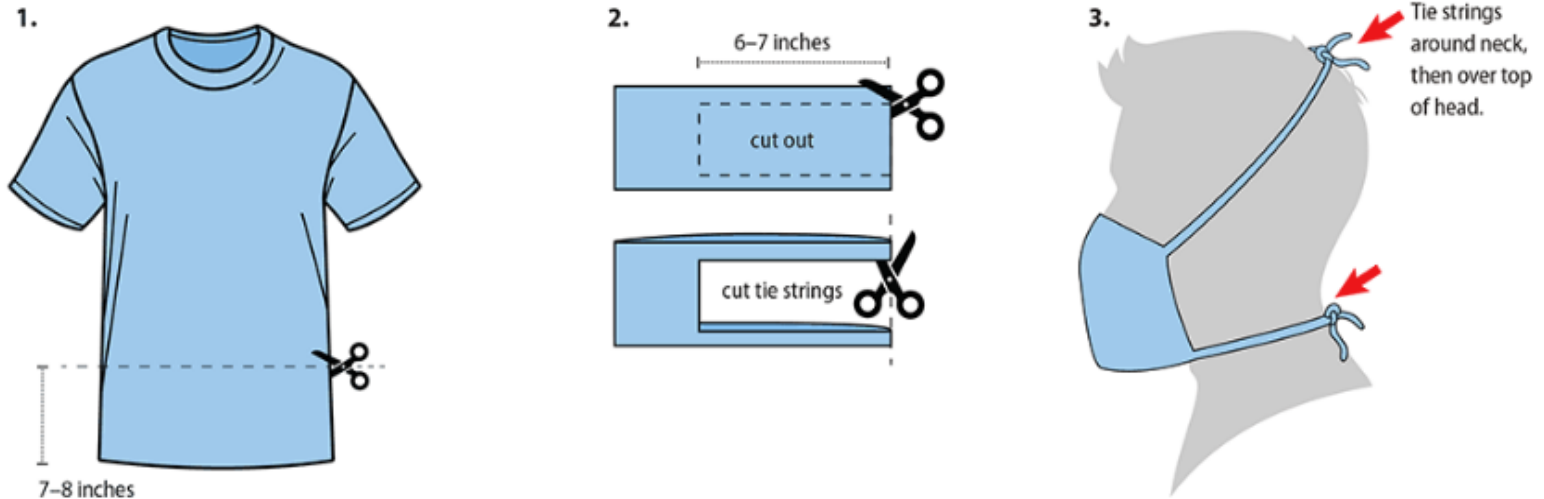


# Швидке вирізання футболки на обличчя

## Матеріали

- Футболка
- Ножиці

## Навчальний посібник





# Банданова маска для обличчя

## Матеріали

- Бандана (або квадратна бавовняна тканина приблизно **51 см**)
- Гумки (або краватки для волосся)
- Ножиці (якщо ви ріжете свою тканину)

## Навчальний посібник



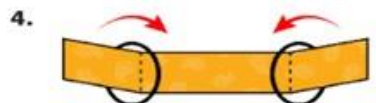
Fold bandana in half.



Fold top down. Fold bottom up.



Place rubber bands or hair ties about 6 inches apart.



Fold side to the middle and tuck.





## Чистити і дезінфікувати

- **Щодня чистіть та дезінфікуйте часто торкаються поверхні** . Сюди входять столи, дверні ручки, вимикачі світла, стільниці, ручки, столи, телефони, клавіатури, туалети, змішувачі та мийки.
- **Якщо поверхні забруднені, очистіть їх:** перед дезінфекцією використовуйте миючий засіб або мило та воду.

### **Для дезінфекції:**

найпоширеніші побутові дезінфікуючі засоби, зареєстровані за ЕРА. Використовуйте відповідні для поверхні дезінфікуючі засоби.

### **Варіанти включають:**

- **Розбавляючи свій відбілювач домашньої.**

Для приготування хлорного розчину змішайте:

- 5 столових ложок (1/3 склянка) хлорного вапна на галон води  
АБО
- 4 чайні ложки відбілювача на одну частину води

Дотримуйтесь інструкцій виробника щодо застосування та належної вентиляції.

# Кожен повинен



## Мити руки часто

- Часто мийте руки водою з милом, принаймні 20 секунд, особливо після того, як ви знаходитесь у громадському місці, або після того, як ви носом, кашлем чи чханням.
- Якщо мило та вода недоступні, **використовуйте дезінфікуючий засіб для рук, що містить принаймні 60% спирту** . Накрийте всі поверхні рук і потріть їх між собою, поки вони не стануть сухими.
- **Не торкайтеся** немитими руками **очей, носа та рота** .

# Що робити у випадку захворювання на коронавірусну інфекцію 2019 (COVID-19)

Якщо ви захворієте на COVID-19, або у вас виникне підозра на те, що ви заражені вірусом, що викликає COVID-19, для попередження поширення захворювання серед ваших домашніх або оточення виконайте наступні дії.

**Залишайтеся вдома, за винятком випадків, коли необхідно звернутися по медичну допомогу.**

Зведіть до мінімуму діяльність за межами домашки, окрім випадків, коли необхідно звернутися по медичну допомогу. Не відвідуйте місце праці, школу або громадські місця. Намагайтеся не користуватися громадським транспортом, послугами райдшерінгу або таксі.

**В себе вдома перебувайте окремо від інших людей та тварин**

**Люди:** Наскільки можливо, намагайтеся залишатися у виділеній кімнаті, окремо від інших людей, що проживають в вашому домі. Крім того, якщо є декілька ванних кімнат, користуйтеся окремою.

**Тварини:** Якщо захворієте, уникайте контакту з домашніми улюбленицями або іншими тваринами. Додаткова інформація наведена у розділі **COVID-19 та тварини**.

**Перед тим, як відвідати свого лікаря, зателефонуйте йому**

Якщо вам призначено прийом у лікаря, зателефонуйте постачальнику медичних послуг та повідомте, що ви захворіли або могли захворіти COVID-19. Це дозволить постачальникові медичних послуг жити заходів для попередження інфікування або контакту інших осіб зі збудником у кабінеті лікаря.

**Носіть медичну маску**

Перебуваючи серед інших людей (наприклад, у приміщенні або салоні транспортного засобу) або поблизу домашніх тварин, а також перед відвідуванням кабінету лікаря, надягайте медичну маску. Якщо ви не маєте змоги носити маску (наприклад, через те, що маска ускладнює дихання), особам, котрі проживають з вами, не слід знаходитися в одному приміщенні з вами, або перед тим, як зайти до вас у кімнату, вони повинні надягти медичну маску.

**Коли кашляєте або пчихаєте, прикривайтеся**

Прикривайте рота та носа хустинкою при кашлі або чиханні. Викладайте хустинку до смітника; негайно мийте руки водою з милом протягом щонайменше 20 секунд, або обробляйте руки дезінфікуючим розчином на спиртовій основі, що містить щонайменше 60-95% спирту, протираючи усі ділянки рук доти, доки розчин не висохне. Якщо на руках є ознаки забруднення, рекомендованим методом обробки є миття водою з милом.

**Декільком людям не слід користуватися одним предметом.**

Не повинно бути тарілок, склянок, чашок, столового приладдя, рушників або постільної білизни, спільних для різних людей або тварин в вашому домі. Після користування такими предметами їх слід ретельно помити водою з милом.

**Часто мийте руки.**

Мийте руки часто водою з милом протягом щонайменше 20 секунд. За відсутності води з милом обробляйте руки засобом для дезінфекції на спиртовій основі, що містить щонайменше 60% спирту, протираючи усі ділянки рук доти, доки розчин не висохне. Якщо на руках є ознаки забруднення, рекомендованим методом обробки є миття водою з милом. Не торкайтеся немитими руками своїх очей, носа та рота.

**Щодня обробляйте усі поверхні, з якими часто контактуєте.**

Поверхнями, з якими часто контактують, є стільниці, дверні ручки, сантехніка, унітази, телефони, клавіатури, планшети та нічні столики. Також обробляйте усі поверхні, на котрі могла потрапити кров, кал або біологічні рідини. Використовуйте побутовий очисний спрей або ганчір'я, відповідно до інструкції з використання на етикетці. На етикетці містяться інструкції з безпечного та ефективного використання засобу для чищення, включаючи застережні заходи, котрих необхідно дотримуватися при нанесенні засобу, наприклад, надягання рукавиць та користування продуктом за наявності належної вентиляції.

**Стежте за своїми симптомами**

За погіршення вашого захворювання (наприклад, при ускладненому диханні) звертайтеся по невідкладну медичну допомогу. Перед тим, як звернутися по допомогу, зателефонуйте вашому постачальнику медичних послуг та повідомте, що ви захворіли або могли захворіти COVID-19. Перед тим, як увійти до лікувального закладу, надягніть медичну маску. Ці заходи дозволять попередити передачу або контакт збудника з іншими людьми в кабінеті лікаря або приміщенні для очікування.

Попросіть вашого лікаря зателефонувати до місцевого або державного відділу охорони здоров'я. Особи, котрі перебувають під активним моніторингом або самостійно ведуть моніторинг свого стану, повинні дотримуватися інструкції, наданих місцевим відділом охорони здоров'я або відповідальним за професійну лігієму праці, виходячи з необхідності.

Якщо у вас виник невідкладний медичний стан, і вам потрібно зателефонувати до служби 911, повідомте черговий персонал про те, що ви хворієте або можете хворіти на COVID-19. Перед прибуттям бригади невідкладної допомоги, за можливості, надягніть медичну маску.

**Завершення домашнього карантину**

Пацієнтам з підтвердженим діагнозом COVID-19 необхідно залишатися в домашньому карантині, доки ризик вторинної передачі збудника іншим не буде зведений до мінімуму. Рішення щодо завершення домашнього карантину повинно вноситися в індивідуальному порядку, за умови консультації з постачальниками медичних послуг та місцевим та державним відділом охорони здоров'я.





**Використовуйте медичні маски !**



# Перевіряйте температуру на прохідній підприємства







**ДЯКУЮ за ВАШУ увагу**  
**Бережіть своє життя**

**Салій Ігор Вячеславович – професор, к.т.н. – Директор  
Галузевого навчального центру з питань охорони праці  
ДЕА. т. 067-280-50-58.**

**Марієвський Віктор Федорович – професор, доктор мед.  
наук - Інституту епідеміології та інфекційних хвороб,  
кафедра промислової безпеки та охорони праці ДЕА.  
т. 097-194-52-98**