

Инструктаж для волонтеров по технике безопасности при оказании помощи пожилым людям, находящимся на карантине по коронавирусу (далее – инструктаж)

Волонтер должен выполнять действия настоящего инструктажа в течение всего периода осуществления своей волонтерской деятельности.

Каждый волонтер должен изучить инструктаж, включающий общие рекомендации и обязанности волонтера по профилактике заражения новой коронавирусной инфекцией, что подкрепляется подписью волонтера.

Общие рекомендации и обязанности волонтера по профилактике заражения новым коронавирусом:

1. Не прикасайтесь руками к слизистым поверхностям и коже лица;
2. Мойте руки с мылом как можно чаще (в случае отсутствия такой возможности – обрабатывайте их спиртосодержащим антисептиком). Обязательно обрабатывайте руки после каждого контакта с деньгами и после каждого посещения пожилых людей (см. памятку);
3. При посещении пожилого человека используйте одноразовую медицинскую маску. Меняйте ее каждый раз после посещения одного человека. Защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски, соблюдая правила ее ношения (см. памятку);
4. Избегайте прямого контакта с людьми (объятия, рукопожатия, поцелуи и т.д.). Держитесь на расстоянии не менее 1 м от людей, с которыми контактируете. Не заходите в квартиру пожилого человека, которому вы принесли продукты, лекарства и т.д.;
5. Не принимайте у пожилых людей благодарность в виде любых предметов (конфеты, печенья и проч.);
6. Минимизируйте прикосновения к различным поверхностям в общественных местах (включая транспорт и магазины). При открывании дверей, нажатии кнопок лифта или кнопки звонка используйте локоть или салфетку;
7. Обрабатывайте телефон спиртосодержащими салфетками/антисептиками не реже 1 раза в час;
8. В случае, если во время осуществления волонтерской деятельности Вы отмечаете ухудшение состояния кого-то из окружающих людей (например, других волонтеров) или самого пожилого человека (например, появление одышки и других симптомов, описанных в п.10), то данную информацию необходимо передать в региональный волонтерский штаб, а самому потенциально больному человеку посоветовать обратиться в медицинскую

организацию. В случае предшествующего наличия контакта с таким человеком необходимо вымыть руки с мылом и обработать их, а также слизистые 70% спиртовым раствором (для глаз можно использовать 2% раствор борной кислоты);

9. Если вы выезжали в течение 14 дней до начала волонтерской работы в регионы, где отмечается неблагоприятная эпидемиологическая ситуация, контактировали с больным человеком, контактировали с приезжими или членами их семьи из стран с неблагополучной эпидемиологической ситуацией, у которых впоследствии развились клинические проявления респираторной инфекции, то проинформируйте руководителя волонтерского штаба, позвоните на горячую линию и самоизолируйтесь в домашних условиях.

10. Останьтесь дома и вызовите 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;

11. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон. Потребляйте пищевые продукты богатые белками, витаминами и минеральными веществами. Поддерживайте должный уровень физической активности.

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

Памятка

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. На открытом воздухе использовать маску нецелесообразно.