



**УТВЪРЖДАВАМ:**

**ДИРЕКТОР:**

**/А. Бояджиева-Пенкова/**

### **ИЗВЪНРЕДЕН ИНСТРУКТАЖ**

**в ситуация на епидемия от грип и риск от заразяване с коронавирус COVID-19  
(Биологичен риск)**

#### **Обща информация:**

- ✓ Вирусите се предават по въздушно-капков път, COVID-19 е силно заразен при контактно-битов път.
- ✓ COVID – 19 има продължителна времева устойчивост върху повърхности, като при подходяща среда (температура и влажност), може да надвиши 12 часа.
- ✓ COVID – 19 е респираторен вирус – атакува белите дробове.
- ✓ COVID – 19 не предизвиква хрема, а суха кашлица и затруднено дишане.
- ✓ И при грипният вирус и при COVID – 19, общото здравословното състояние и възрастта на индивида, дават отражение върху протичането и изхода на болестта. Грип, тип Б е по-агресивен към децата и младежите, COVID-19 – към възрастните над 40 г.
- ✓ Информирайте се от надеждни, официални източници.
- ✓ Не се доверявайте и не разпространявайте непроверена информация, слухове!
- ✓ Не се поддавайте на паника или на апатия!

#### **Индивидуално поведение:**

##### **СТРИКТНА ХИГИЕНА!**

- ✓ Мийте често ръцете – топла вода, сапун, поне 60 секунди.
- ✓ Препоръчваме да изрежете дългите нокти и да премахнете ноктопластиката, по възможност, а ако не желаете да се разделите с тях, отделяйте допълнително внимание към измиването и дезинфекцията на долната страна на маникюра, на всеки пръст.
- ✓ Избягвайте докосване до очи, нос, уста, без преди това ръцете да са били добре измити и дезинфекцирани.
- ✓ Избягвайте събирането с много хора на едно място, в затворено помещение.
- ✓ Пазете дистанция от другите хора на минимум 1 м., при разговор с тях 1,5 м.
- ✓ Не се здрависвайте с никого!
- ✓ Избягвайте приятелските прегръдки и целувки с ваши познати!
- ✓ Ако въпреки всичко решите да пренебрегнете препоръките за здрависването, прегръдките и целувките, не се сърдете, ако някой друг не желае да ги сподели с Вас!
- ✓ Избягвайте контакт лице в лице, с хора, които са се върнали от рискови дестинации: Китай, Италия, Южна Корея, Иран, Ирак, Франция, Германия, Испания, Гърция, скандинавските страни, САЩ и други потенциално нововъзникващи рискови дестинации. Общувайте с тях по телефон или чрез интернет.
- ✓ Ако Вие сте посещавали тези страни през последните две седмици или сте общувал лице в лице с човек, който се е върнал от там в този период, носете маска и ръкавици за еднократна употреба, когато се наложи да излезете навън или да отидете на работа, като спазвате това поне 14 дни.

- ✓ Уведомете работодателя си за това.
- ✓ Не забравяйте, че е препоръчителна доброволна домашна карантина за посетилите горепосочените държави и региони. Следете актуалната информация за рисковите територии!
- ✓ Ако вече имате близък със съмнение за COVID-19, който е у дома, влизайте при него само в краен случай, за не повече от 2 минути, като носите следните ЛПС: Ръкавици, маска, очила, найлонова престилка.
- ✓ Ръкавици, маски, престилки, използвани мокри кърпички, се изхвърлят в затворен найлонов плик, без да се поставят върху мебели и други повърхности!
- ✓ Очилата се почистват със спирт, минимум 60 градуса или се измиват с дезинфектантен сапун с гореща вода.

#### **ВНИМАНИЕ!**

Не отивайте болни на работа! Уведомете работодателя и вземете болничен лист.

При съмнения за грип или коронавирус – обадете се на личния лекар, не бързайте да посещавате лекарски кабинет при грип, а при COVID 19, в никакъв случай не ходете, можете да се обадите и на тел. 112.

Ако е наложително да посетите лекарски кабинет, болнично заведение, носете защитна дихателна маска, защитни очила, ръкавици. Дръжте отстояние от 1 м. от другите болни.

#### **Преди работа**

- ✓ Изкъпете се.
- ✓ Облечете чисти, прани и където платът позволява – изгладени дрехи.
- ✓ Уверете се, че в чантата си имате дезинфектантен гел за ръце / кърпички.
- ✓ Избягвайте използване на обществен транспорт. Ако това е невъзможно, използвайте ЛПС – ръкавици за еднократна употреба, дихателна маска за защита, защитни очила.

#### **На работното място**

- ✓ Ограничете контактите с външни лица, доколкото е възможно. Всяка услуга, консултация или друго необходимо във връзка с работата Ви, която може да се направи по електронен път или телефон – извършете по електронен път или телефон.
- ✓ Ако е необходимо, реорганизирайте физически работните места, така че да имате отстояние с колегите 1,5 м.
- ✓ Ако е възможно, изнесете едно работно място на вход/портал, зад стъкло (тип гише) и защитете работещия с предпазна маска, ръкавици и очила.
- ✓ Ограничете посещенията на външни посетители, освен ако не е крайно наложително. Осъществете контрол на достъпа, като лица от рисковата група (посещавали наскоро рискови държави или техни близки и познати от същите държави, с които са имали контакт), третирайте като „заразни“ и изисквайте ползване на ЛПС – дихателна маска и ръкавици за еднократна употреба.
- ✓ Осигурете дезинфектант за ръце на входа и при умивалниците.

На 10.03.2020 г., председателят на Националния оперативен кризисен щаб – генерал майор Венцислав Мутафчийски, обяви, че:  
Всеки, който влиза в държавна институция или лечебно заведение, ще се счита за потенциално заразен с коронавирус, като посетителите на институции и болници ще трябва да носят предпазни маски, както и да се подлагат на процедурите по измерване на температура.

- ✓ Проветрявайте помещенията на всеки час по 10-15 минути, ако времето позволява.
- ✓ Ако времето позволява, дръжте поне един прозорец отворен, постоянно.
- ✓ По възможност не ползвайте климатици, които нямат филтри със сребърни йони или защита срещу вируси и бактерии.
- ✓ Повърхностите на мебелите и общите части, да се почистват и дезинфекцират често, минимум 4 пъти дневно.
- ✓ Не оставяйте използвани носни или мокри кърпички върху повърхността на работната мебел. Снабдете се и ползвайте найлонови пликета, които след това изхвърляте в боклука, надлежно затворени. Най-подходящи са пликовете, които се затварят с цип или лепяща лента.
- ✓ Мийте ръцете си често и задължително преди хранене.
- ✓ Ако някой покаже симптоми на внезапно влошено здравословно състояние с температура, суха кашлица, затруднено дишане, да бъде изолиран на дистанция, незабавно, от останалите колеги и да се позвъни на тел. 112.

**При прибиране от работа (препоръчителни към настоящият момент и задължителни при обявяване на епидемия):**

- ✓ Изкъпете се, преди да започнете извършването на битови дейности.
- ✓ Изискайте от цялото семейство да прави същото.
- ✓ Подгответе дрехите от деня за пране, на 40 °C.
- ✓ Дезинфекцирайте дръжките на вратите, ако прецените – повърхностите на мебелите.
- ✓ Бъдете особено внимателни при посещения на възрастни хора или ако живеете с тях – пазете ги! Носете маски, ръкавици, помогнете им за поддържане на хигиената.

**Водете здравословен начин на живот!**

**Препоръчителни лични предпазни средства:**

**Приоритет на мерките: намаляване риска от разпространение на вирус COVID-19!**



*Маска за дихателна защита, клас FFP-2 с активен въглен или маска FFP-3, в краен случай обикновена маска за краткосрочна експозиция*



*Ръкавици за еднократна употреба*



*Защитни очила*