

ПЛАН-КОНСПЕКТ

проведення занять з студентами МНАУ

до Всесвітнього дня охорони праці

**Тема: «Зупинимо пандемію:
безпека і здоров'я на роботі можуть
врятувати життя»**

Навчальна мета: ознайомити здобувачів вищої освіти, науково-педагогічних працівників інженерно-енергетичного факультету з взаємодією людства та навколишнього середовища; поняттям пандемії, епідемії, як вічних супутників людства; із статтями Закону України «Про захист населення від інфекційних хвороб» щодо запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19; заходами спрямованими на протидію поширенню коронавірусної інфекції, щодо захисту здоров'я тих хто працює в умовах карантину; правилами самоізоляції та догляду за хворим з COVID-19 у домашніх умовах.

Час: 2 години.

Місце проведення: аудиторія.

Навчально-матеріальне забезпечення: плакати, стенди, наочні приладдя.

Література: 1. Постанова КМУ від 11.03.2020 № 211 «Про запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2» 2. Закону України «Про захист населення від інфекційних хвороб». 3. Постанова КМУ від 25 березня 2020 р. № 256 «Деякі питання забезпечення трудових прав державних службовців, працівників державних органів, підприємств, установ та організацій на час встановлення карантину у зв'язку із загостренням ситуації, пов'язаної з поширенням випадків гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2». 4. Рекомендації ВООЗ: імунізація в умовах пандемії Covid-19. 5. Постанова Головного державного санітарного лікаря України від 21.03.2020 № 2 «Про запобігання подальшого занесення на територію України випадків коронавірусної хвороби COVID-19».

Порядок проведення занять

1. Організаційний момент – 3 хв.

- перевіряю присутніх;
- оголошую тему та мету заняття, питання, які мають вивчатися.

2. Викладення матеріалу теми - 72 хв.

Питання, які вивчатимуться:

1. Зупинимо пандемію: безпека і здоров'я на роботі можуть врятувати життя.

3. Підведення підсумків – 5 хв.

- оголошую оцінки; відповідаю на запитання;
- указую на питання, які вимагають підвищеної уваги на самопідготовці.

Завдання на самопідготовку:

1. Основні завдання науки про безпеку людини, історія її розвитку.
2. Концепція безпеки життєдіяльності.
3. Сукупність законів, правил, принципів сучасної безпеки життєдіяльності як науки.
4. Концепції абсолютної безпеки життєдіяльності.
5. Концепція допустимого ризику життєдіяльності.
6. Теорія ризик (Ризик. Індивідуальний та соціальний ризик. Концепція ризику. Оцінка рівня ризику. Визначення та вимірювання ризику. Методи визначення ризику. Прийнятий ризик та безпека.

1. Зупинимо пандемію: безпека і здоров'я на роботі можуть врятувати життя.


Історія взаємодії людства та навколишнього середовища нагадує багаторічну, безперервну, нескінченну війну. Протягом цієї війни людині уявилося, що по відношенню до довкілля вона може вести себе у якості царя, оскільки панує над ним, засвоює, перетворює, примушує його служити власним потребам. Але в сучасності, коли світ став єдиним, виникли глобальні проблеми людства, з'ясувалося, що подібне тиранське відношення не є виправданим.

Люди засвоювали навколишнє середовище, а в результаті власних дій отримали екологічні проблеми сучасності - озонові діри, парниковий ефект, руйнацію екосистем, енергетичну кризу, тощо. Серед багатьох глобальних проблем людства особливе місце займає феномен пандемії - один з незмінних супутників існування людства з давніх часів, яка загрожує самому існуванню людства.

Пандемії, епідемії – це вічні супутники людства. На нашій планеті ми вічно співіснуємо з вірусами, вони тут живуть давніше за нас, нам доведеться співіснувати з ними. Останнім часом багато кажуть і пишуть про те, що після пандемії коронавірусу світ вже не буде таким, яким він був досі, що COVID-19 змінить різні сфери нашого життя. Утім, яких саме змін чекати, що буде далі?

Щоб стримати поширення COVID-19 і зберегти життя та здоров'я людей 11 березня 2020 року Всесвітня організація охорони здоров'я оголосила про пандемію через спалах коронавірусної інфекції. Того ж дня постановою КМУ від 11.03.2020 № 211 «Про запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2» в Україні було запроваджено карантинні заходи, які в подальшому уряд подовжив і посилив. Зазначені рішення, безумовно, були правильними та потрібними.

Відповідно до статті 29 Закону України «Про захист населення від інфекційних хвороб» з метою запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, з урахуванням рішення Державної комісії з питань техногенно-екологічної безпеки та надзвичайних ситуацій від 10 березня



2020 р. Кабінет Міністрів України постановив установити з 12 березня 2020 р. на всій території України карантин.


Ухвалені на законодавчому рівні заходи спрямовані передусім на протидію поширенню коронавірусної інфекції та передбачають обмеження на проведення масових заходів, заборону діяльності закладів громадського харчування (ресторанів, кафе тощо), торговельно-розважальних центрів, інших закладів соціально-культурної сфери, запровадження карантину в навчальних закладах усіх рівнів, обмеження функціонування громадського транспорту та пасажирських перевезень.

Але разом з тим, після впровадження карантинних заходів, спостерігаємо невтішну картину економічного спаду в країні: у всіх галузях та сферах. Такий стан справ породжує серйозні загрози, які за своєю суттю – справжнісінька криза, що впливає не тільки на виробництво товарів і послуг, споживання та інвестиції, а й може спричинити «шок» на ринку праці, який ми вже фактично маємо.

Першочергові оцінки Міжнародної організації праці вказують на потенційну загрозу неабиякого зростання безробіття і неповної зайнятості, скорочення робочого часу, суттєвого зниження заробітної плати та доходів працівників тощо. Це нові виклики як для держави, так і для всіх тих, хто відповідає за найманих працівників у країні. На сьогодні від соціальної свідомості роботодавців залежить не тільки життя і здоров'я всіх громадян України, а й стійкість та цілісність нашої держави.

Водночас, постановою КМУ від 25.03.2020 № 256 рекомендовано підприємствам, установам та організаціям незалежно від форми власності на час встановлення карантину не звільняти працівників, які виконують визначену трудовим договором роботу вдома, та працівників, які перебувають у відпустці без збереження заробітної плати на період карантину, що сприяє збереженню трудових прав працівників у цей непростий час.

Впровадження карантину та пов'язані з ним подальші події та обмеження стали несподіванкою практично для всіх роботодавців. Запровадження карантинних заходів змусило підприємства переглянути не тільки свої звичні плани, структуру штатного розпису, організацію режиму та способів роботи, а й ставлення до профілактики виробничого травматизму, особливо до ймовірного зараження працівників новою невивченою



формою інфекції. Тепер життя і здоров'я найманих працівників напряду залежить від ставлення роботодавців до своїх кадрів, до них особисто та їх сімей.

В умовах глобальної пандемії нового коронавірусу для запобігання поширенню інфекції, захисту здоров'я тих хто працює в умовах карантину необхідно:

1. У разі виявлення у працівника первинних ознак захворювання рекомендується негайно забезпечити направлення такого працівника до медичного закладу для встановлення відповідного діагнозу.

До найбільш поширених симптомів COVID-19 відносяться:

- підвищення температури тіла;
- втомлюваність і сухий кашель.

У деяких хворих можуть бути різні болі, закладеність носа, нежить, фарингіт або діарея. Як правило, ці симптоми розвиваються поступово і носять слабо виражений характер. У деяких інфікованих осіб не виникає будь-яких симптомів або поганого самопочуття. У більшості людей (близько 80%) хвороба завершується одужанням, при цьому специфічних лікувальних заходів не потрібно.

2. Тримайтеся на відстані не менше одного метра від людей які кашляють або чхають.

Навіщо це потрібно? При кашлі або чханні, навіть тоді коли хтось розиовляє поруч з вами, з носа або рота виділяються дрібні краплі, що містять вірус, які людина поширює навколо себе. Перебуваючи занадто близько до такої людини, ви ризикуєте вдихнути ці краплі і заразитися від неї, в тому числі коронавірусною інфекцією, якщо людина хвора на COVID-19.

3. Регулярно і ретельно обробляйте руки спиртовмісним засобом або мийте їх з милом.

Якщо на поверхні рук присутній вірус, то обробка рук спиртовмісним засобом або миття їх з милом вб'є його.

4. Дотримуйтесь правил респіраторної гігієни, слідкуйте за тим, щоб оточуючі вас люди дотримувалися належної гігієни дихання.

Для цього необхідно прикривати рот або ніс згином ліктя або серветкою при кашлі або чханні. Використану серветку потрібно відразу ж викинути і вимити руки. Вірус передається через дрібні краплі, тому строго дотримуючись правил респіраторної гігієни, ви можете захистити оточуючих від таких вірусних захворювань, як ГРВІ, грип та COVID-19.

5. По можливості, не чіпайте руками очі, ніс і рот.

Руки торкаються багатьох поверхонь, і на них може потрапити вірус. Опинившись на руках, вірусні частинки можуть потрапляти в очі,

ніс або рот. З цих частин тіла вірус може потрапляти до організму і викликати захворювання.

6. Повертаючись додому після роботи, уникайте відвідування людних місць.

Якщо люди збираються в натовпі, ви, швидше за все, контактуєте з тим, хто має COVID-19, і складніше підтримувати фізичну відстань у 1 метр.

7. Повернувшись додому з вулиці проведіть дезінфекцію.

Перебуваючи поза організмом людини, вірус втрачає свою здатність викликати захворювання протягом 3 - 4 години. тому не чіпайте обличчя брудними руками, ретельно вимийте руки. Якщо ви підозрюєте, що якийсь предмет чи поверхні можуть бути забрудненими і містити вірус, помийте їх звичайним побутовим мийним засобом або ж обробіть дезінфектором із вмістом спирту не менше 60%.

8. Якщо ви погано себе почуваєте перед тим, як вам треба йти на роботу, залишайтеся вдома.

При підвищенні температури, появи кашлю і скрутні дихання якомога швидше звертайтеся за медичною допомогою. Слідкуйте за вказівками місцевих органів охорони здоров'я. У центральних і місцевих органів охорони здоров'я є найактуальніша інформація про ситуацію в районі вашого проживання. Своєчасне звернення за медичною допомогою дозволить медичним фахівцям оперативно направити вас до лікувальної установи. Крім того, ви тим самим забезпечите себе і допоможете запобігти поширенню вірусних та інших інфекцій.

Будьте в курсі останньої інформації з надійних джерел, таких як ВООЗ або ваші місцеві та національні органи охорони здоров'я. Місцеві та національні органи влади найкраще консультувати, що люди у вашому районі повинні робити, щоб захистити себе.

Якщо ви відчули слабо виражені симптоми захворювання: головний біль, субфебрильна температура (37,3°C або вище) або невелика нежить - залишайтеся вдома до одужання.

Якщо ви просите когось приносити вам продукти і ходити за вас до магазину, користуйтеся маскою, щоб не заразити людину, яка приходить до вас. Якщо вам потрібно вийти з дому, надіньте маску, щоб не заразити інших. Утримуючись від контакту з оточуючими і не відвідуючи лікувальні установи, ви допомагаєте цим установам працювати ефективніше і захищаєте себе і оточуючих від можливого зараження COVID-19 або іншими вірусними інфекціями.

Якщо у вас підвищена температура тіла, кашель і утруднене дихання, не відкладайте звернення за медичною допомогою. Ці симптоми можуть бути викликані респіраторною інфекцією або іншим серйозним захворюванням. негайно звертайтеся до медичного закладу і повідомте медичного фахівця про всі останні поїздки або контакти з подорожуючими людьми. Своєчасне звернення за медичною допомогою дозволить медичним фахівцям оперативно направити вас до лікувальної установи. Крім того,



це допоможе профілактиці ймовірного поширення COVID-19 та інших вірусних інфекцій.

Правила самоізоляції та догляд за хворим з COVID-19 у домашніх умовах

Самоізолюватися мають ті, хто має підозру на коронавірус або контактував із хворим, ті, хто хворіють на COVID-19, але не потребують госпіталізації.

1. Постійно перебувати у визначеному ними місці самоізоляції, утримуватися від контакту з іншими особами, крім тих, з якими спільно проживають.

2. Самостійно внести інформацію до мобільного додатка Єдиного державного веб-порталу електронних послуг - прізвище, ім'я, по батькові; дату народження; місце самоізоляції та засоби зв'язку (номер телефону); чи проживаєте самі, чи є можливість піклування про вас іншими особами в період самоізоляції (якщо є така технічна можливість). За згодою особи вносяться короткі відомості про хронічні захворювання та стан здоров'я на час самоізоляції.

3. Якщо ти хто знаходяться на самоізоляції не мають нікого, хто може про них подбати, їм дозволено відвідувати магазини та аптеки в радіусі 2 кілометрів від місця самоізоляції – але тільки в масках чи респіраторах без клапану видиху. Дозволяється двічі на день вигулювати домашніх тварин.

За надання неправдивих відомостей про місце своєї самоізоляції, інформації про засоби зв'язку, недотримання режиму самоізоляції особу можуть притягнути до адміністративної відповідальності, а у випадку порушення режиму самоізоляції, що призвело до тяжких наслідків, в тому числі смерті третіх осіб, до кримінальної відповідальності.

4. Регулярно провітрюйте приміщення.

5. Члени домогосподарства мають перебувати в окремій кімнаті чи триматися на відстані не менше 1 м від пацієнта. Винятком є матері, що годують грудьми. Вони повинні носити медичну маску, коли перебувають поряд із дитиною, і перед контактом мити руки теплою водою з милом 20 - 40 секунд.

6. Бажано, щоб хворого доглядала одна людина, яка не належить до групи ризику щодо появи ускладнень. Відвідування - заборонено. Людина, яка доглядає, має носити медичну маску, коли перебуває в одній кімнаті з пацієнтом. Правила використання масок.

7. Використовуйте одноразові медичні рукавички для догляду за самоізолюваним і прибирання приміщення. Мийте руки після будь-яких контактів з самоізолюваним, після миття

рук з милом витирати їх варто одноразовими паперовими рушниками.

8. Рукавички, маски та інші відходи після догляду за хворим складайте в окремому контейнері (поліетиленовому пакеті) в тому самому приміщенні, де перебуває хворий, до їх утилізації.

9. Прикривайте рот і ніс під час кашлю або чхання одноразовими серветками. У разі відсутності серветок слід чхати і кашляти у згин ліктя.

10. Уникайте спільного користування зубними щітками, рушниками, постільною білизною тощо. Посуд після індивідуального використання мийте з мийним засобом. Викидати посуд не слід.

11. Щодня очищайте і дезінфікуйте поверхні в найближчому оточенні хворого, а також ванну кімнату і туалет побутовим мийно-дезінфекційним засобом.

12. Забруднену білизну заборонено струшувати, але можна збирати в загальний мішок для прання. Прати речі хворого можна звичайним милом. Для машинного прання рекомендовано температуру 60 - 90°C і звичайний пральний порошок.

Увага!!! Усі члени домогосподарства є контактними особами. Якщо у члена домогосподарства виникають симптоми гострої респіраторної інфекції (гарячка, кашель, біль у горлі, утруднене дихання), із ним слід поводитись як із підозрілим на інфікування SARS-CoV-2. Люди із симптомами хвороби мають залишатися вдома до зникнення клінічних проявів та отримання негативного результату лабораторних досліджень. Діагноз «коронавірусна інфекція» може бути підтверджений лише лабораторними методами діагностики.

Наразі не має імунітету, вакцин та ліків проти нової коронавірусної інфекції. Один із найбільш ефективних способів захиститися і запобігти поширенню інфекції – фізичне дистанціювання та щоденна гігієна.