

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 с 17 марта 2020 года. Инструктаж включает общие рекомендации по профилактике заражения новой коронавирусной инфекцией во время волонтерской деятельности, а также 3 чек-листа (Приложение 1). Каждый из чек-листов включает пункты, которые волонтер должен выполнять в течение всего дня осуществления своей волонтерской деятельности.

- Чек-листы заполняются волонтером **ежедневно**.
- Заполненные чек-листы возвращаются в волонтерский штаб на следующий день после осуществления волонтерской деятельности.
- Получение инструктажа и соответствующих чек-листов производится в волонтерском штабе перед началом волонтерской деятельности текущего дня (во время check-in).
- 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 спиртодержащими 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. Оставайтесь 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.**

Волонтеры обеспечиваются медицинскими масками и индивидуальными антисептиками в необходимом количестве, медицинскими защитными костюмами (при необходимости).

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.

Регион, город: _____

Дата: ____ . ____ 2020 года.

ФИО волонтера: _____

Чек-лист №1. Региональный волонтерский штаб.

№ п/п	Действие	Отметка о выполнении
1.	Помыть руки с последующей обработкой антисептическим средством при первичном посещении регионального волонтерского штаба	<input type="checkbox"/>
2.	Руководитель волонтерского штаба измерил температуру тела при первичном посещении регионального волонтерского штаба <i>В случае, если отмечается повышение температуры тела (>37⁰C) необходимо незамедлительно об этом сообщить руководителю волонтерского штаба, а также в медицинскую организацию по месту жительства.</i>	<input type="checkbox"/> t=
3.	Получить средства индивидуальной защиты (одноразовые маски с возможностью замены каждые 2 часа/респираторы, спиртсодержащие антисептики)	<input type="checkbox"/>
4.	Помыть руки с последующей обработкой антисептическим средством по возвращении в региональный волонтерский штаб	<input type="checkbox"/>
5.	Измерить температуру тела по возвращении в региональный волонтерский штаб <i>В случае, если отмечается повышение температуры тела необходимо незамедлительно об этом сообщить руководителю волонтерского штаба, а также в медицинскую организацию по месту жительства.</i>	<input type="checkbox"/> t=

Чек-лист №2. Непосредственное оказание помощи пожилым людям.

№ п/п	Действие	Отметка о выполнении
1.	Обрабатывать спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками поверхности используемых гаджетов каждый час	<input type="checkbox"/>
2.	Обработать руки спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками после произведения оплаты продуктов в магазине	<input type="checkbox"/>
3.	Обработать руки спиртосодержащим антисептиком	<input type="checkbox"/>

	после выхода из общественного транспорта в случае его использования (автобус, троллейбус, маршрутной такси, трамвай, метро и т.д.)	
4.	Обработать руки спиртосодержащим антисептиком перед началом непосредственного контакта с пожилыми людьми (передачей продуктов, хоз.товаров и др.)	<input type="checkbox"/>
5.	Обработать руки спиртосодержащим антисептиком после прекращения контакта с пожилым человеком	<input type="checkbox"/>
6.	Своевременно помещать все использованные для дезинфекции салфетки, маски и другой материал в специальный пакет в течение всего периода волонтерской деятельности за день с последующей передачей в региональный волонтерский штаб для дальнейшей утилизации	<input type="checkbox"/>

В случае, если во время контакта с пожилым человеком вы отметили у него симптомы заболеваний, необходимо об этом незамедлительно сообщить в региональный волонтерский штаб.

Чек-лист №3. Место проживания волонтера.

№ п/п	Действие	Отметка о выполнении
1.	Помыть руки с последующей обработкой антисептическим средством по возвращении с улицы	<input type="checkbox"/>
2.	Промыть кожу и слизистые в конце дня проточной водой	<input type="checkbox"/>
3.	Обработать руки и слизистые 70% спиртовым раствором (для глаз можно использовать 2% раствор борной кислоты) <i>в случае наличия контакта с биологическими жидкостями потенциально больного человека</i>	<input type="checkbox"/>
4.	Провести влажную уборку помещения	<input type="checkbox"/>
5.	Проветривать помещение не менее двух раз в день	<input type="checkbox"/>