

ЗАТВЕРДЖЕНО:

Наказ директора ФЦПТО

Від

№

**ІНСТРУКЦІЯ З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ № ПІД ЧАС
КАРАНТИНУ ЩОДО ЗАПОБІГАННЯ ПОШИРЕННЮ ІНФЕКЦІЇ, СПРИЧИНЕНОЇ
КОРОНАВІРУСОМ COVID-19, ТА ЕЛЕМЕНТАМИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ -
ОНЛАЙН**

І. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1.1. Інструкцію розроблено відповідно до «Положення про організацію роботи з охорони праці та безпеки життєдіяльності учасників освітнього процесу в установах і закладах освіти», затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 26.12.2017 № 1669, «Правил дорожнього руху України», затверджених постановою КМУ від 10.10.2001 № 1306, «Правил пожежної безпеки для закладів, установ і організацій системи освіти України», затверджених наказом Міністерства освіти і науки 15.08.2016 № 974.

1.2. Ця інструкція поширюється на всіх учасників освітнього процесу ДПТНЗ «ФЦПТО» та її виконання є обов'язковим.

**ІІ. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПІД ЧАС
КАРАНТИНУ ЩОДО ЗАПОБІГАННЯ ПОШИРЕННЮ ІНФЕКЦІЇ,
СПРИЧИНЕНОЇ КОРОНАВІРУСОМ COVID-19**

2.1. Коронавіруси – це велика родина респіраторних вірусів, що можуть спричиняти захворювання: від надзвичайної застуди до важкого гострого респіраторного синдрому.

2.2. Основними клінічними ознаками та симптомами коронавірусу є гарячка та утруднене дихання.

2.3. У разі появи симптомів, що свідчать про гострі респіраторні захворювання під час подорожі або після неї, мандрівникам рекомендується звернутися до лікаря та надати відомості про історію подорожей.

2.4. Під час карантину, перебуваючи дома:

- часто мийте руки або обробляйте дезінфікуючими засобами;
- під час кашлю та чхання прикривайте рот і ніс паперовою хустиною. Використану хустину варто негайно викинути та помити руки;
- уникайте тісного контакту з усіма, хто має гарячку та кашель;
- не споживайте сирих та недостатньо термічно оброблених продуктів тваринного походження. Із сирим м'ясом, молоком тощо слід поводитися обережно;
- категорично уникайте будь-яких контактів з тваринами (бродячими котами та собаками,

гризунами).

2.5. Уникайте скупчення людей.

2.6. Дотримуйтесь дистанції у громадських місцях: тримайтеся від людей на відстані мінімум 1 м (приблизно три кроки).

2.7. У разі виявлення симптомів захворювання інфекцією, спричиненою коронавірусом COVID-19, необхідно своєчасно звернутися до сімейного лікаря.

2.8. Карантин передбачає заборону здобувачам освіти відвідувати навчальний заклад та обмежує їх перебування в громадських місцях.

ІІІ. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ

3.1. Під час карантину, перебуваючи на вулиці й ставши учасником дорожньо-транспортного руху, потрібно чітко виконувати правила дорожнього руху:

- рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках, притримуючись правого боку, обережно по слизькій дорозі, особливо під час ожеледиці. Взуття має бути зручним, підбори – низькими;
 - за межами населених пунктів, рухаючись узбіччям чи краєм проїжджої частини, йти на зустріч руху транспортних засобів;
 - переходити проїжджу частину тільки на пішохідних переходах, зокрема підземних і наземних, а за їх відсутності – на перехрестях по лініях тротуарів та узбіч;
 - у місцях із регульованим рухом керуватися тільки сигналами регулювальника чи світлофора;
 - виходячи на проїжджу частину з-за транспортних засобів упевнитись, що не наближаються інші транспортні засоби, бути особливо уважними і обережними при прослуховуванні плеєра через навушники та при використанні одягу з капюшоном;
 - чекати на транспортний засіб тільки на посадкових майданчиках (зупинках), тротуарах, узбіччях, не створюючи перешкод для дорожнього руху;
 - у разі наближення транспортного засобу з увімкненим проблісковим маяком червоного або синього кольору, чи спеціальним звуковим сигналом, треба утриматися від переходу проїжджої частини або негайно залишити її;
 - категорично заборонено вибігати на проїжджу частину, влаштовувати на ній або поблизу неї ігри, переходити проїжджу частину поза пішохідним переходом або встановленими місцями;
- Для запобігання ДТП за участю дітей категорично заборонено кататися на проїжджій дорозі, категорично заборонене катання з гірок із виїздом на проїжджу частину дороги;
- користуючись транспортним засобом, необхідно сидіти або стояти тільки в призначених для цього місцях, тримаючись за поручень або інше пристосування.

3.2. Під час карантину, перебуваючи вдома, на вулиці, в спеціалізованих установах, приміщеннях, транспорті, учні повинні чітко виконувати правила пожежної безпеки:

- не брати з собою вогнєнебезпечні предмети, що можуть спричинити пожежу (петарди, бенгальські вогні, феєрверки, легкозаймисті речовини тощо);
- користуватися газовою плитою тільки зі спеціальним електричним приладом для вмикання;
- заборонено застосовувати горючі матеріали, зберігати бензин, газ та інші легкозаймисті горючі рідини, приносити їх до приміщення;
- не збиратися біля проходів у громадських установах, входах та виходах, у приміщеннях вестибюлю;
- у разі небезпеки – наявність вогню, іскріння, диму – негайно вийти на повітря (за двері, балкон) та кликати на допомогу. Викликати службу пожежної безпеки за номером 101, назвавши своє ім'я, прізвище, коротко описавши ситуацію: наявність вогню, диму, кількість людей у приміщенні, свій номер телефону;
- при появі запаху газу в квартирі у жодному разі не вмикати електроприлади, не користуватися стаціонарним чи мобільним телефоном, відчинити вікна, двері, перевірити приміщення, вимкнути газову плиту і вийти з приміщення;
- негайно повідомити в газову службу за номером 104 чи пожежну безпеку за номером 101; назвавши своє ім'я, прізвище, коротко описавши ситуацію й залишивши свій номер телефону.

3.3. Під час карантину, перебуваючи вдома, на вулиці, в спеціалізованих установах, громадських місцях, приміщеннях, транспорті тощо учні повинні чітко виконувати правила з попередження нещасних випадків, травмування, отруєння тощо:

- категорично заборонено наближатися й перебувати біля будівельних майданчиків, карерів, закинутих напівзруйнованих будівель для запобігання обрушень будівельних матеріалів і попередження травм;
- категорично заборонено вживати алкоголь, наркотичні засоби, стимулятори;
- заборонено брати в руки, нюхати, їсти незнайомі дикі рослини чи паростки квітів, кущів, дерев, що може призвести до отруєння;
- пересуватися обережно, спокійно. На вулиці бути обережним, дивитися під ноги, щоб не впасти в яму чи відкритий каналізаційний люк
- не підходити на вулиці до обірваних, обвислих проводів, які стирчать, а особливо, якщо від них іде гудіння – такі проводи можуть бути підживлені електрострумом; не підходити до щитових, не залазити на стовпи з високовольтними проводами – можна отримати удар електрострумом від високовольтних живлень за 5 м;
- бути обережним на дитячих майданчиках, у парках відпочинку; спочатку переконатися, що гойдалки і атракціони, турніки, прилади справні, сильно не розгойдуватися й не розгойдувати інших;
- не виходити на дах багатоповерхівки;

- не підходити до відчинених вікон, не спиратися на перила, парапети сходинок, щоб уникнути падіння; не спускатися в підвали будинків чи інші підземні ходи – там може бути отруйний газ;
- не вступати в контакт із незнайомими тваринами для запобігання укусів від хворих на сказ тварин.

3.4. Здобувачі освіти повинні виконувати правила безпеки життєдіяльності під час самостійного перебування вдома, на вулиці, у громадських місцях, у замкнутих приміщеннях:

- не розмовляти і не вступати в контакт із іноземцями, у жодному разі не передавати їм цінні речі,
- ключі від дому, навіть якщо вони назвалися представниками поліції. Слід одразу кликати на допомогу й швидко йти до людей;
- не підходити до автомобілів з незнайомцями, навіть якщо запитують дорогу. Краще відповісти, що не знаєте, і швидко йти геть;
- слід триматися подалі від тих, хто влаштовує бійки, не брати участі в суперечках дорослих і не провокувати словами чи діями агресивну поведінку, що може призвести до бійки або травм;
- не заходити в під'їзд, ліфт із незнайомими людьми; слід одразу кликати на допомогу, якщо незнайомиць провокує якісь дії щодо вас. Бути уважним, оглядатися й перевіряти, чи не слідує за вами хтось під час проходу провулків, підземних переходів між домами й тунелями. Якщо за вами хтось іде, зупинитися й відійти в сторону, щоб потенційний переслідувач пройшов повз вас;
- не вчиняти дії що можуть призвести до правопорушень.

3.5. Надзвичайно важливо під час карантину виконувати правила з запобігання захворювань на грип, інфекційні та кишкові захворювання тощо:

- при нездужанні не виходити з дому, щоб не заразити інших людей, викликати лікаря;
- хворому виділити окреме ліжко, посуд, білизну;
- приміщення постійно провітрювати;
- у разі контакту з хворим одягати марлеву маску;
- хворому слід дотримуватися постільного режиму;
- перед їжею мити руки з милом;
- не їсти брудних овочів та фруктів, ретельно їх мити перед вживанням;
- не вживати самостійно медичних медикаментів чи препаратів, не рекомендованих лікарем;
- якщо ви погано почуваєтесь, а поряд нікого немає, слід викликати швидку медичну допомогу за номером 103, описавши свій стан, назвавши номер свого телефону, домашню адресу, прізвище, ім'я, а також зателефонувати батькам.

IV. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ -ОНЛАЙН

4.1. Дотримуватися режиму дня.

4.2. Скласти розклад занять. Включити навчання в режим дня дитини для ефективної організації

навчального процесу вдома.

4.3. Організувати робочий простір, забезпечивши дитину комфортним та зручним робочим місцем.

Кімната де буде займатися дитина, повинна добре вентилюватися.

4.4. Усунути фактори, що можуть відволікати дитину. Відсутність сторонніх шумів (сповіщення мобільного телефону, комп'ютера, телевізора, радіо та ін.);

4.5. Робити регулярні перерви, кожні 25-30 хвилин – короточасні перерви (для здорової гімнастики, випивання склянки води тощо), кожні 45-60 хвилин – влаштовувати перерви протягом 10-15 хвилин, щоб розім'яти руки та ноги (танці, заняття спортом). Уникати перенапруження очей.

4.6. Чергувати онлайн-навчання з іншими видами навчальної діяльності (включати в навчальний процес не лише слухання онлайн-лекцій чи виконання завдань на комп'ютері, а й роботу в зошиті, читання книг, створення проектів, спостереження, експериментування).

V. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ПРИ ВИНЕКНЕННІ НАДЗВИЧАЙНОЇ АБО АВАРІЙНОЇ СИТУАЦІЇ

5.1. Не панікувати, не кричати, не метушитися, чітко й спокійно виконувати вказівки працівників правоохоронних органів.

5.2. Зателефонувати батькам, коротко описати ситуацію, повідомити про місце свого перебування.

5.3. Якщо ситуація вийшла з-під контролю, слід зателефонувати до служб екстреної допомоги за телефонами:

- 101 – пожежна охорона;

- 102 – поліція;

- 103 – швидка медична допомога;

- 104 – газова служба.

Коротко описати ситуацію, назвати адресу, де відбулася надзвичайна ситуація, а також своє прізвище, ім'я, номер свого телефону.

5.4. За можливості варто залишити небезпечну територію.

Інструкцію розробив:

Інженер з охорони праці