



Ужгородська класична гімназія

***Інструкція № 10 – ОП БЖД
Правила безпеки життєдіяльності на час карантинних
періодів***

м. Ужгород. 2020

Інструкція № 10 – ОП БЖД

Правила безпеки життєдіяльності на час карантинних періодів



1. Загальні положення.

- 1.1.** Інструкція поширюється на всіх учасників навчально-виховного процесу під час перебування на карантині та під час епідемій.
Інструкцію розроблено відповідно до «Положення про організацію роботи з охорони праці учасників навчально-виховного процесу», затвердженого Наказом Міністерства освіти і науки України від 01.08.2001 № 563, «Правила дорожнього руху України», затверджених Постановою Кабінету Міністрів України від 10.10.2001 № 1306, «Правил пожежної безпеки для закладів, установ і організацій системи освіти України», затверджених Наказом Міністерства освіти і науки України, Міністерства внутрішніх справ України, Головного управління державної пожежної охорони від 30.09.1998 № 348/70., листа МОН України № 1/9-406 від 29 липня 2020 року. « Про підготовку закладів освіти до нового навчального року та опалювального сезону в умовах адаптивного карантину»
- 1.2.** Усі учасники навчально-виховного процесу повинні знати правила надання першої (долікарської) допомоги при характерних ушкодженнях, мати необхідні знання і навички користування медикаментами.
- 1.3.** У разі припинення занять на час карантину класним керівником, згідно діючого «Порядку проведення та реєстрації інструктажів з безпеки життєдіяльності» проводиться первинний інструктаж учнів класу, з записом у журналі реєстрації проведених інструктажів.
- 1.4.** В інших випадках проводиться інструктаж перед припиненням занять також і записом в журналі обліку навчальних занять на сторінці бесід і інструктажів.
- 1.5.** У разі раптового припинення занять інструктаж проводиться в телефонному режимі або з використанням Інтернету.
- 1.6.** У разі повернення учня до гімназії пізніше терміну припинення занять учень зобов'язаний принести від батьків пояснювальну записку про причину відсутності або

2. Вимоги безпеки життєдіяльності учнів під час карантину

2.1. Під час карантину, перебуваючи в громадських місцях, на вулиці - повинні бути в захисних масках.

2.2. Ставши учасником дорожньо-транспортного руху, потрібно чітко виконувати правила дорожнього руху:

- рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках, притримуючись правого боку, обережно по сльозкій дорозі, особливо під час ожеледиці.

2.3. Взуття має бути зручним, підбори – низькими;

- за межами населених пунктів, рухаючись узбіччям чи краєм проїжджої частини, йти назустріч руху транспортних засобів;
- переходити проїжджу частину тільки по пішохідних переходах, а за їх відсутності – на перехрестях по лініях тротуарів або 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 уважним і обережним 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 маячком 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 санчатах, ковзанах, лижах (інших зимових приладах для розваг) на проїжджій дорозі, категорично заборонене катання з гірок із виїздом на проїжджу частину дороги;
- для запобігання травмування можна кататися на ковзанах тільки у відведених для цього спеціальних місцях й на міцному льоду без розщелин;
- користуючись транспортним засобом, необхідно сидіти або стояти тільки в призначених для цього місцях, тримаючись за поручень або інше пристосування.
- рухатися по дорозі велосипедом можна тільки дітям, які досягли 16 років; мопеди й велосипеди повинні бути обладнані звуковим сигналом та світлоповертачами: спереду — білого кольору, по боках — оранжевого, позаду — червоного; на голові у водія має бути захисний шолом; чітко дотримуватися правил дорожнього руху;
- водіям мопедів і велосипедів заборонено:
 - керувати транспортом із несправним гальмом і звуковим сигналом, у темну пору доби;
 - рухатися автомагістралями, коли поряд є велосипедна доріжка;
 - рухатися тротуарами і пішохідними доріжками; їздити не тримаючись за кермо та знімати ноги з педалей;
 - перевозити пасажирів;
 - буксирувати інші транспортні засоби;
- для катання на інших засобах (скейтборд, самокат, ролики та ін.) обирати місце на дитячих майданчиках та ін., на проїжджу частину виїжджати заборонено;
- учні повинні виконувати зазначені правила, а також інші Правила дорожнього руху України, знання про які отримані на уроках основ здоров'я; виховних годинах, предметних уроках;

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

- не брати з собою вогнебезпечні предмети, що можуть спричинити пожежу (петарди, бенгальські вогні, феєрверки, легкозаймисті речовини тощо);

- користуватися газовою плитою тільки зі спеціалізованим електричним приладом для вмикання;
- заборонено застосовувати горючі матеріали;
- зберігати бензин, газ та інші легкозаймисті горючі рідини, приносити їх до приміщення;
- у жодному разі не брати на вулиці чи в іншому місці ніякі незнайому чи чужу побутову техніку, не вмикати їх у розетку вдома чи в інших установах – це може призвести до вибуху та надзвичайної ситуації;
- не можна наближатися до електроприладів, музичної апаратури, які живляться струмом.

2.5. Користуватися електроприладами тільки сухими руками. У разі виявлення обірваних проводів, неізолюваної проводки, іскріння проводки, негайно повідомити про це дорослому;

- не збиратися біля проходів у громадських установах, входах та виходах, у приміщеннях вестибюлю;
- у разі пожежної небезпеки – наявності вогню, іскріння, диму – негайно вийти на повітря (за двері, балкон) та кликати на допомогу. Викликати службу пожежної охорони 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 й вийти з приміщення; негайно повідомити в газову службу за номером 104 чи 101 пожежну охорону; назвавши своє ім'я, прізвище, коротко описавши ситуацію й залишивши свій номер телефону.

2.6. 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, кар'єрів, 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 ще 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 чи 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.
- бути обережним на дитячих майданчиках, у парках відпочинку: спочатку переконатися, що гойдалки чи атракціони, турніки, прилади справні, сильно не розгойдуватися й не розгойдувати інших, щоб не призвести до падіння чи іншого травмування;
- під час участі в масових заходах не галасувати, не свистіти, не бігати, не стрибати, не створювати травмонебезпечних ситуацій у приміщенні, дотримуватися правил пожежної безпеки

2.7. Учні повинні виконувати правила безпеки життєдіяльності під час самостійного перебування вдома, на вулиці, у громадських місцях, у друзів, на молодіжних дискотеках, у замкнутих приміщеннях:

- не розмовляти й не вступати в контакт із незнайомцями, 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 із незнайомцями, навіть якщо вони 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, між будинками. Якщо за вами хтось іде, зупинитися й відійти у сторону, щоб потенційний переслідувач пройшов повз вас;
- не вчиняти дії, що можуть призвести до правопорушень.

2.8. Надзвичайно важливо під час карантину виконувати правила з запобігання захворювань на Covid - 19, 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 із 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 почуваєтеся, 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.

Як себе захистити від вірусних інфекцій



Правила гігієни рук

Мийте руки часто
впродовж 20 сек
чи обробляйте
антисептичними
засобами



Правила етикету

Під час кашлю та
чхання прикривайте
рот і ніс серветкою
або згином ліктя.
Мийте після цього руки



Носіть маску правильно

Медичну маску
варто надягати
кольоровою
стороною назовні



Поважайте особистий простір

Уникайте натовпу.
Тримайте дистанцію на
відстані метра від інших
людей, зокрема тих,
хто кашляє та чхає



Дезінфікуйте особисті речі

телефони,
комп'ютери, столи,
окуляри, сумки,
дверні ручки тощо



Уникайте дотиків свого обличчя

Не торкайтеся
брудними руками
своїх очей, носа
та рота



Не вживайте сире м'ясо

Термічно обробляйте
сире м'ясо, м'ясні
субпродукти
та яйця



Зміцнюйте свій імунітет

Повноцінне харчування,
здоровий сон, фізичні
вправи та водний
баланс організму



Детальна інформація на covid19.com.ua

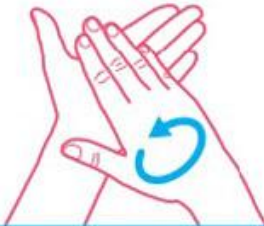
Коронавіруси – це велика родина респіраторних вірусів, що можуть спричинити захворювання: від звичайної застуди до тяжкого гострого респіраторного синдрому. Хвороба, викликана новою коронавірусною інфекцією, називається COVID-19.



ДАВАЙ МИТИ РУЧКИ ПРАВИЛЬНО!

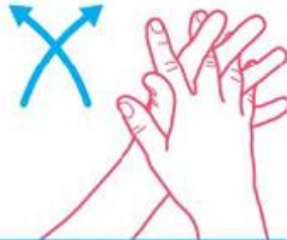
По-перше, ручки треба мити цілу хвилину.
По-друге, змочи їх водою і нанеси мило.
А потім потри...

1



Долонька об долоньку

2



Між пальчиками

3



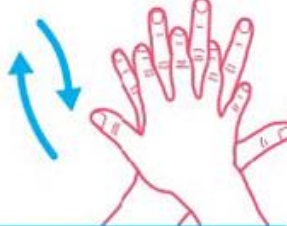
Тильні сторони долоньок

4



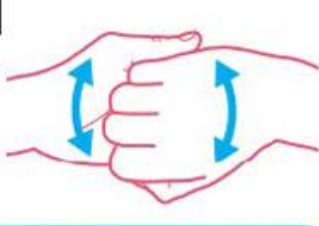
Великі пальці
на обох долоньках

5



Зворотний бік пальчиків
на обох долоньках

6



Нігті однієї руки об іншу
долоньку і навпаки

7



І нарешті — зап'ястя!

8



Коли змиєш мило,
струси воду!

Не забувай:
ти хворітимеш менше,
якщо митимеш ручки
частіше і краще!

3. Вимоги безпеки життєдіяльності учнів при виникненні надзвичайної або аварійної ситуації.

3.1. В кожній аварійній ситуації дійте відповідно до знань, яких вас вчили в школі, пам'ятаючи про те, що матеріальні цінності вторинні порівняно зі здоров'ям та життям вашим і оточуючих людей.

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

3.3. 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.

3.4. Пам'ятайте, що у багатьох людей є мобільні телефони, які можна використати для екстрених викликів.

3.5. За можливості варто залишити небезпечну територію.

Розробив: Фахівець з охорони праці Товтик В.П.