

**РЕКОМЕНДАЦІЇ**  
**для співробітників та студентів Національного транспортного університету**  
**щодо порядку виконання заходів особистої гігієни та особистої безпеки в**  
 **побуті у зв'язку з поширенням грипу, ГВІ, коронавірусу COVID -19**

З метою спрацювання заходів щодо запобігання епідемії грипу та ГВІ, мінімізації їх негативних наслідків та оперативного реагування на випадки захворювання, збереження здоров'я співробітників та студентів університету пропонується:

- Відмовтеся або обмежте свою участь у проведенні культурно-масових заходів у закритих приміщеннях;
- Частіше проводьте вологе прибирання житлових приміщень в гуртожитках та особистих квартирах з використанням дезінфікуючих засобів;
- проводьте регулярне наскрізне провітрювання приміщень університету та кімнат у квартирах (гуртожитках);
- контролюйте стан здоров'я своїх колег, підтримуйте їх, завчасно інформуйте своїх керівників щодо співробітників та студентів з ознаками інфекційного захворювання для своєчасного надання їм медичної допомоги та направлення на лікування;
- у разі погіршення самопочуття з ознаками респіраторного захворювання, підвищення температури знайдіть спосіб негайно повідомити про цей випадок керівника групи або факультету (своого безпосереднього начальника), направляйтесь до медичного пункту або відповідного закладу охорони здоров'я на території Печерського району (району Вашого постійного проживання);
- забезпечьте себе завчасно необхідними дезінфекційними та антисептичними засобами, засобами особистої гігієни та індивідуального захисту (латексні рукавички, дезинфікуючи серветки, медичні маски);
- чхайте і кашляйте обов'язково в приготовлену одноразову серветку, яку швидше викидайте в сміття. Єдиний спосіб, яким вірус може заразити вас - це через ніс і рот, коли вам чхають і кашляють прямо в обличчя;
- обов'язково використовуйте засоби індивідуального захисту, в тому числі і використання медичних масок співробітниками під час особистого контакту – «очі в очі» (особливо черговою службою охорони, професорсько-викладацьким складом і студентами, співробітниками відділу кадрів тощо). Спеціальне призначення медичної маски - це виключення можливості доторкання вами пальцями до носу та роту.

Протягом доби ми торкаємось носу та рота до 90 разів, створюючи умови переносу вірусу до роту та через ніс прямо у легені;

- скажить: «НІ РУКОСТИСКАНЮ!», замінить його простим словесним привітанням, нахилом голови;
- використовуйте кулак для торкання вимикача світла, кнопки ліфта, ручки двері тощо;
- при заправленні машини бензином тримайте дозатор бензина паперовим рушником, використовуйте одноразові рукавички;
- висловлюйте свою думку в бесідах з співробітниками та студентами щодо важливості принципого виконання заходів для запобігання захворюванню грипом та ГРВІ, а також обмежуйте для себе терміни та, в окремих випадках, відмовтесь від відвідування місць масового перебування людей, таких як: вокзали, заклади торгівлі, установи культури, торгово-розважальні заклади, кінотеатри тощо;
- при необхідності відвідування багатолюдних місць намагайтесь дотримуватися дистанції 1,5 м й більше, правил респіраторної гігієни;
- дотримуйтесь особистої гігієни, ретельно мийте руки після відвідування громадських місць, після повернення до дому, після відвідування санітарних кімнат і перед прийомом їжі;
- ретельно мийте руки з мілом протягом 10-20 секунд, використовуйте дозатори з миючими та дізенфікуючими засобами (дезінфікуючі засоби для рук із змістом спирту не менше 60%), одноразові рушники або електрорушники. Утримуйте флакон з дезінфікуючим засобом при вході в квартиру або в машині, використовуйте його відразу ж після доторкання до забруднених предметів, коли Ви не можете відразу вимити руки;
- обов'язково майте при собі телефон для зв'язку з своїм керівником, деканатом, не менш одного разу на день протирайте дезінфекуючим засобом свій мобільний телефон;
- у місті Києві відкрито гарячу телефонну лінію, куди можна звернутися у разі виявлення симптомів, схожих за ознаками коронавіруса. Телефонуйте за номером: **15-83** зі стаціонарного (безкоштовно) і **044-235-01-01** - з мобільного (згідно з тарифами оператора).

## ШТАБ ЦІВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ

Начальник штабу ЦЗ НТУ

П.П. Подгорний