

ПАМЯТКА
ПО ПРАВИЛАМ ПОВЕДЕНИЯ, ОБУЧАЮЩИХСЯ УНИВЕРСИТЕТА
УПРАВЛЕНИЯ «ТИСБИ» В ПЕРИОД НЕБЛАГОПОЛУЧНОЙ
ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБСТАНОВКИ ПО COVID-19

К началу учебного года Университет подготовил и оборудовал все аудитории и кабинеты так, чтобы максимально снизить риски распространения вирусов на его территории (проведена генеральная уборка зданий с очисткой вентиляционного оборудования, закуплены санитайзеры и бесконтактные термометры, воздушные УФ-рециркуляторы, многоразовые маски для обучающихся и др.), организован учебный процесс и работы по дезинфекции в соответствии с нормативными требованиями законодательства и Роспотребнадзора.

Также установлены Правила поведения обучающихся Университета управления «ТИСБИ» в период неблагоприятной эпидемиологической обстановки по COVID-19:

1. Заходя в здания Университета, обучающимся рекомендуется надеть медицинскую (одноразовую или многоразовую) маску (далее-маска), при входе соблюдать социальную дистанцию 1,5 метра.
2. На проходной необходимо пройти бесконтактную термометрию, а также обработку рук аппаратом бесконтактной дезинфекции, установленном в вестибюле, результаты термометрии заносятся в электронный температурный лист, который при необходимости распечатывается сотрудниками ИТЦ.
3. Обучающиеся с температурой выше 37С не допускаются к занятиям в университет, регистрируются в журнале температурающих и самостоятельно убывают в медицинское учреждение (студенческая поликлиника или по месту жительства). При ухудшении самочувствия размещаются во временном изоляторе, вызывается скорая медицинская помощь.
4. При движении по зданию университета, обучающимся рекомендуется соблюдать социальную дистанцию не менее 1,5 м. Особо соблюдать дистанцию в местах общего пользования (холлы, вестибюли, коридоры, туалеты, при посещении столовой, буфета).
5. Обучающимся рекомендуется находиться в Университете в масках.
6. В перерывах необходимо обязательное проветривание учебной аудитории.
7. После посещения туалетов обрабатывать руки жидким мылом и дезинфицирующим средством вирулицидного действия, используя локтевые или ручные дозаторы.
8. Обрабатывать руки санитайзерами, расположенными в коридорах каждого этажа здания университета, в компьютерных классах.
9. Запрещается принимать пищу в учебных аудиториях, лекционных залах и других помещениях, не приспособленных к приему пищи. В университете прием пищи осуществляется в столовой или буфете.
10. Если обучающийся во время учебного дня почувствовал недомогание, то ему незамедлительно следует обратиться в Медпункт университета (каб.104, тел.220), расположенный на 1 этаже здания со стороны улицы

Маяковского, при выявлении признаков инфекционного характера, обучающийся должен находиться во временном изоляторе до приезда скорой помощи.

11. Вакцинация - это добровольный выбор. Каждый обучающийся вправе решать самостоятельно проводить ее или нет, но, чтобы прекратить распространение коронавирусной инфекции, в целях заботы о близких вам людях, коллективе университета, руководство университета настоятельно рекомендует пройти вакцинацию, которую вы можете сделать в стенах университета (обратиться в медпункт) или пройти медицинском учреждении по месту жительства.

Напомним также основные правила профилактики любой респираторной вирусной инфекции, которые необходимо соблюдать в период обучения:

Правило 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

Правило 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельному пути (при чихании, кашле, интенсивном разговоре), поэтому необходимо соблюдать дистанцию не менее 1-1,5 метра.

Избегайте желания трогать руками глаза, нос или рот. Вирусы и коронавирус распространяются этими путями.

Надевайте маску или используйте другие средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбросить в специальный пакет желтого цвета в установленных на этажах емкостях.

Правило 3. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МАСКИ

Маски имеют разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску – непринципиально, но переворачивать после использования на другую сторону – нельзя!

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- маска должна тщательно закрепляться, достаточно плотно закрывать рот и нос, практически не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;

а) **одноразовую маску** через каждые 3 часа использования рекомендуется заменить, использовать вторично эту маску нельзя: в период нахождения в университете ее следует выбросить в специальный пакет желтого цвета в установленных на этажах

емкостях; дома – поместить в отдельный пакет, завязать его и выбросить в мусорное ведро;

б) многоразовые маски можно использовать повторно только после обработки. В домашних условиях маску нужно выстирать мылом или моющим средством, затем прогладить горячим утюгом.

Маска обязательна, если вы находитесь в аудиториях университета, в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе (при условиях соблюдения дистанции).

Правило 4. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, физическую активность, регулярный прием пищи, потребление продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами. Старайтесь избегать вредных привычек (курение кальяна, сигарет) и не участвовать в массовых мероприятиях.

Правило 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПОДЪЕМА ТЕМПЕРАТУРЫ?

Если Вы почувствовали недомогание в стенах Университета, то Вам необходимо обратиться в наш **Медпункт (каб.104, тел.220)**, расположенный на 1 этаже здания со стороны улицы Маяковского.

Если Вы заболели вне Университета, то оставайтесь дома, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости. Часто проветривайте помещение. Часто мойте руки с мылом.

Ограничьте до минимума контакты между больным и близкими, детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Вызывайте врача на дом и следуйте его предписаниям.