

ЗАТВЕРДЖЕНО
наказом ректора № 66/од
від «15» листопада 2024р.

ІНСТРУКЦІЯ № 4
з охорони праці та безпеки життєдіяльності
для студентів під час перебування на зимових канікулах

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1.1 Інструкція поширюється на всіх студентів, які перебувають на зимових канікулах та відпочинку.

1.2 Інструкцію розроблено відповідно до Закону України «Про охорону праці» (постанова ВР України від 14.10.1992р. №2694-X11) в редакції від 20.01.2018р, на основі «Положення про розробку інструкцій з охорони праці», затвердженого Наказом Комітету по нагляду за охороною праці Міністерства праці та соціальної політики України від 29 січня 1998 року № 9 в редакції від 30 березня 2017 р., 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.

1.3 Інструкція з правил безпеки життєдіяльності під час зимових канікул встановлює вимоги безпеки життєдіяльності студентів під час зимових канікул, дотримання правил поведінки в громадських місцях, під час святкування та відпочинку.

1.3.1 Дана інструкція розроблена з метою проведення інструктажу із студентами безпосередньо перед початком зимових канікул, щоб запобігти травматизму та нещасних випадків.

2. ОСНОВНІ ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ
ДЛЯ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ПЕРЕБУВАННЯ НА ЗИМОВИХ КАНІКУЛАХ

2.1 Загальні рекомендації щодо дотримання Правил дорожнього руху.

Перебуваючи на вулиці, студентам слід пам'ятати наступні правила поведінки та правила дорожнього руху при прогулянці проїзною частиною.

2.1.1 Пішоходи повинні рухатися тротуарами і пішохідними доріжками, тримаючись правого боку.

Якщо немає тротуарів, пішохідних доріжок або пересуватися ними неможливо, пішоходи можуть рухатися велосипедними доріжками, тримаючись правого боку і не утруднюючи рух на велосипедах і мопедах, або в один ряд узбіччям, тримаючись якомога правіше, а у разі його відсутності або неможливості рухатися по ньому – по краю проїзної частини руху транспортних засобів. При цьому треба бути обережним і не заважати іншим учасникам дорожнього руху.

2.1.2 У темну пору доби та в умовах недостатньої видимості пішоходи, які рухаються проїзною частиною чи узбіччям, повинні виділити себе, для своєчасного їх виявлення іншими учасниками дорожнього руху.

2.1.3 Пішоходи повинні переходити проїзну частину по пішохідних переходах, у тому числі підземних і надземних.

2.1.4 Якщо у зоні видимості немає переходу або перехрестя дозволяється переходити дорогу під прямим кутом до краю проїзної частини в місцях, де її добре видно в обидва боки, і лише після того, як пішохід упевниться у відсутності небезпеки.

2.1.5 Пішоходам забороняється:

- а) виходити на проїзну частину, не впевнившись у відсутності небезпеки для себе та інших учасників руху;
- б) раптово виходити, вибігати на проїзну частину, в тому числі на пішохідний перехід;
- в) переходити проїзну частину поза пішохідним переходом, якщо є розділювальна смуга або дорога має чотири і більше смуг для руху в обох напрямках, а також в місцях, де встановлено огороження;
- г) затримуватись і зупинятись на проїзній частині, якщо це не пов'язані з забезпеченням безпеки дорожнього руху;

2.1.6. У разі наближення транспортного засобу з увімкненим проблисківим маячком і спеціальним звуковим сигналом пішоходи повинні утриматися від переходу проїзної частини або негайно залишити її.

2.2. Правила поведінки при користуванні громадським транспортом.

Правила особистої безпеки при знаходженні в автобусі, тролейбусі, трамваї:

- не притуляйтеся по можливості до дверей;
- уникайте поїздки на сходах;
- не засинайте під час руху;
- тримайтеся за поручні оскільки можливо отримати травму при різкому гальмуванні або маневрі транспортного засобу.

Після виходу із салону краще почекати, доки транспортний засіб від'їде, і лише потім переходити вулицю. Автобус або тролейбус, що стоїть, обходьте ззаду, трамвай - спереду, інакше ви ризикуєте потрапити під транспортний засіб.

2.3. Правила безпеки при знаходженні в залізничному транспорті.

Щоб знизити ризик травмування, дотримуйтеся таких правил:

- не відчиняйте зовнішні двері;
- не стійте на підніжці;
- не виглядайте з вікна, особливо в сторону колії зустрічного руху;
- не перевозите з собою вибухових та легкозаймистих речовин;
- не зривайте без необхідності стоп-кран;
- не залишайте на столі у вагоні скляний посуд, гострі предмети, які можуть нанести вам поранення при різкому екстремому гальмуванні;
- ні за яких обставин не залишайте своє місце до повної зупинки потяга;
- рухаючись вздовж полотна залізної колії, не підходьте ближче 5 м до неї;
- переходьте залізничну колію тільки в установлених місцях;
- перед переходом через залізничні колії по спеціальному настилу спочатку треба упевнитися у відсутності потяга, який рухається; при наближенні потяга його треба пропустити;
- при переході через колії не залазайте під вагони та не перелазите через автозчеплення;
- при очікуванні потяга не влаштовуйте на платформі рухові ігри, не бігайте по перону уздовж потяга, який рухається, робіть посадку та висадку з вагона під час його зупинки.

3. ДОТРИМАННЯ ПРАВИЛ ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ПЕРЕБУВАННЯ НА ЗИМОВИХ КАНІКУЛАХ

3.1 Під час зимових канікул, перебуваючи вдома, на вулиці, в різних громадських місцях, студенти повинні чітко дотримуватись правил пожежної безпеки.

У випадку, якщо студент опинився в центрі надзвичайної ситуації, то слід

виконувати наступні дії:

- у разі пожежної небезпеки (наявності вогню, іскріння, диму) слід подзвонити на службу «101» (якщо це можливо); повідомити повну адресу, вказати що саме горить, свій номер телефону, прізвище, ім'я та по-батькові, скільки поверхів у будинку і, якщо ви знаєте - як до нього під'їхати;

- вікна відкривати не можна, адже кисень посилить полум'я; негайно вийти з приміщення, покликати на допомогу; повідомити чи в приміщенні залишилися люди;

- з висотного будинку не біжіть сходами вниз, якщо зайнялося внизу, а рятуйтеся на даху, використовуйте пожежну драбину, не користуйтеся ліфтом;

- щоб уберегти органи дихання від чадного газу, слід пробиватися до виходу повзком, бо внизу менше диму, накрити голову шматком мокрої тканини, покривалом, пальтом чи іншим одягом.

3.2 У разі виявлення пожежі (ознак горіння) кожен громадянин зобов'язаний:

- негайно повідомити про це Державну службу з надзвичайних ситуацій (номер телефону для виклику – «101»), вказати при цьому адресу, кількість поверхів, місце виникнення пожежі, наявність людей, а також своє прізвище;

- вжити заходів щодо оповіщення й евакуації людей, гасіння пожежі з використанням наявних вогнегасників та інших засобів пожежогасіння;

- організувати зустріч підрозділів Державної служби надзвичайних ситуацій України, надати їм допомогу під час локалізації та ліквідації пожежі;

- викликати (за необхідності) інші аварійно-рятувальні служби (медичну, газорятувальну).

3.3 Під час проведення новорічних свят біля ялинки потрібно дотримуватися наступних правил безпеки:

- ялинка повинна бути встановлена на стійкій основі;

- за відсутності в приміщенні електричного освітлення (під час можливого відключення) святкування біля новорічної ялинки повинно проводитися тільки протягом світлового дня;

- ялинку не слід встановлювати в прохідному приміщенні, біля виходів, на шляхах евакуації;

- ілюмінація повинна бути встановлена з додержанням правил облаштування електроустановок; підключення гірлянд до мережі повинно бути тільки за допомогою штепельних з'єднань;

- при виявленні несправності в ілюмінації (нагрів проводів, блимання лампочок, іскріння) вона повинна бути терміново вимкнена;

- не дозволяється оздоблювати ялинку целулоїдними іграшками, а також марлею і ватою, застосовувати для ілюмінації ялинки парафінові свічки.

4. ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА ДОРОЗІ ПІД ЧАС ОЖЕЛЕДИЦІ

4.1. Під час ожеледиці ходіть не поспішаючи, ноги злегка розслабивши у колінах, ступайте на всю підошву. Руки мають бути вільні. Пам'ятайте, що поспіх збільшує небезпеку під час ожеледиці, тому виходьте із будинку повільно.

4.2. У разі порушення рівноваги швидко присядьте - це найбільш реальний шанс утриматися на ногах.

4.3. Падайте із мінімальною шкодою для свого здоров'я. У момент падіння зберіться, напружте м'язи, а доторкнувшись до землі, обов'язково перекотіться, тоді удар, спрямований на вас, зменшиться.

4.4. Не тримайте руки в кишенях: це збільшує можливість не тільки падіння, а й

важких травм, особливо переломів.

4.5. Обходьте люки: як правило, вони покриті льодом. Крім того, люки можуть бути погано закріплені, що збільшує ризик травмування.

4.6. Ідучи тротуаром, не проходите близько до проїжджої частини дороги. Це небезпечно, адже є ризик підсковзнутися і впасти під колеса автомобіля, що проїжджає.

4.7. Не перебігайте проїжджу частину дороги під час снігопаду та ожеледиці, пам'ятайте, що через ожеледицю значно збільшується відстань гальмівного шляху.

4.8. Якщо після падіння відчувається біль у голові й суглобах, нудота, необхідно звернутися до лікаря.

5. ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ НА КОВЗАНЦІ ПІД ЧАС КАТАННЯ НА КОВЗАНАХ

5.1. Під час катання на ковзанах ковзани повинні зручно розташовуватись на нозі і ніде не повинні тиснути. Нога в черевіку не повинна бути затиснута, але і не повинна сильно бовтатися, інакше ви будете падати. Шнурувати черевіки потрібно якомога міцніше, щоб ви відчували себе, стоячи на них впевнено.

5.2. Одяг повинен бути теплим і не створювати відчуття тяжкості. Ви повинні себе відчувати комфортно в ньому. Якщо ви катаєтесь на вулиці, то на голові має бути шапка.

5.3. Коли виходите на лід дотримуйтеся бортика. Головне, не поспішайте. Уникайте зіткнення з іншими учасниками.

5.4. Перш, ніж почати катання, переконайтеся, що стан льодового покриття нормальний. Не повинно бути ніяких ямок і горбиків. Це може привести до падіння і отримання серйозних травм.

5.5. Під час перебування на ковзанці забороняється:

- бігати, стрибати, штовхатися, балуватися, кататися на високій швидкості, здійснювати будь-які дії, які можуть заважати іншим відвідувачам;
- викидати на лід сміття або будь-які інші предмети;
- пошкоджувати інвентар та льодове покриття;
- виходити на лід з тваринами;
- використовувати вибухові і легкозаймисті речовини(в тому числі піротехнічні засоби).

5.6. У разі отримання травми негайно повідомте про це працівникам ковзанки. Вам повинні надати необхідну допомогу.

5.7. Катайтеся на ковзанах лише у спеціально відведених і обладнаних для цього місцях.

6. ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ПРИ ПЕРЕБУВАННІ НА ВУЛИЦІ ПІД ЧАС СИЛЬНОГО МОРОЗУ

6.1. Під час перебування на вулиці в момент сильного морозу слід дотримуватись наступних правил:

6.1.1. Не слід вживати алкогольні напої;

6.1.2. Не палити на морозі - паління зменшує периферійну циркуляцію крові і робить кінцівки більш уразливими до дії холоду;

6.1.3. Одягати просторий одяг - це сприяє нормальній циркуляції крові;

6.1.4. Не виходити на мороз без рукавичок та шарфа;

6.1.5. У вітряну погоду відкриті ділянки тіла змащувати спеціальним кремом;

6.1.6. Не можна одягати в морозну погоду металевих (у тому числі золотих та

срібних) прикрас;

6.1.7. Слідкувати за обличчям друзів, особливо за носом, вухами та щоками, звертати увагу на зміну їх кольору;

6.1.8. Повернувшись додому після довготривалої прогулянки в морозну погоду, обов'язково треба впевнитися у відсутності обмороження кінцівок, спини, вух та носа;

6.1.9. В разі потреби своєчасно розпочинайте лікування обмороження. Несвоєчасне надання допомоги може призвести до гангрені та втрати кінцівок;

6.1.10. Якщо під час перебування на відкритому повітрі ви відчуваєте симптоми переохолодження, негайно зайдіть до теплого приміщення – магазину, кафе чи під'їзду для зігрівання та огляду місць потенційного обмороження;

6.1.11. Треба заховатися від вітру. Вітер сприяє обмороженню. Не мочити шкіру – вода проводить тепло швидше ніж повітря;

6.1.12. Не можна виходити на повітря в морозну погоду із вологим волоссям;

6.1.13. Перед виходом на мороз бажано поїсти, їжа додасть енергії.

7. ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ОБМОРОЖЕННІ

7.1. При перших симптомах обмороження слід дотримуватись певних правил.

7.1.1. Причини обмороження є різноманітні і при відповідних умовах (тривалий вплив холоду, вітер, підвищена вологість, тісне або мокре взуття, нерухоме положення, поганий загальний стан потерпілого, хвороба, виснаження, алкогольне сп'яніння, крововтрати) обморожування може настати навіть при температурі -3 -7 °С. Більше схильні до обморожування пальці, кисті, стопи, вуха, ніс.

7.1.2. Перша допомога при обмороженні полягає в негайному розігріванні потерпілого, особливо обмороженої частини тіла, для чого потерпілого треба якомога швидше перевести в тепле приміщення. Передусім необхідно зігріти обморожену частину тіла, відновити в ній кровообіг. Необхідно обморожену кінцівку помістити в теплу воду (20 °С). За 20-30 хвилин температуру води поступово збільшувати з 20 до 40 °С; при цьому кінцівку ретельно відмити милом від забруднень.

7.1.3. Після ванни (розігрівання) пошкоджені частини тіла треба висушити (протерти), закрити стерильною пов'язкою і тепло закутати. Забороняється змащувати обморожені місця жиром і мазями, бо це значно ускладнює наступну первинну обробку. Обморожені частини тіла забороняється розтирати снігом, бо при цьому посилюється охолодження, а льодинки поранять шкіру, що сприяє інфікуванню (зараженню) зони обморожування; забороняється розтирати обморожені місця також рукавичкою, сукнею, носовою хусткою.

7.1.4. Під час розігрівання потерпілого, йому слід випити гарячу каву, чай чи молоко. Невідкладна доставка потерпілого до медичної установи є також першою допомогою. Якщо перша допомога не була вчасно надана, то її слід надати в машині під час транспортування потерпілого.

8. ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ПРИ КАТАННІ НА ЛИЖАХ

8.1. Під час катання на лижах необхідно дотримуватись правил, які попереджають випадки травматизму.

8.1.1. Лижі мають бути підібрані індивідуально, відповідно до росту і перебувати у справному стані.

8.1.2. Кріплення має бути відрегульоване таким чином, щоб можна було самостійно без сторонньої допомоги прикріплювати лижі до лижних черевик.

8.1.3. Палиці також слід підбирати до зросту, має бути накінцівник, кільце і регульованої довжини ремінь для кисті руки.

8.1.4. Лижні черевики мають бути підібрані виключно за розміром.

8.1.5. Одяг повинен захищати від холоду і вітру. Може бути спеціальний лижний костюм.

8.1.6. При пересуванні на лижах по дистанції необхідно дотримуватись інтервалу 3-4 метра, при спусках не менше, ніж 30 метрів.

8.1.7. Не можна з'їжджати на лижах із крутого берега на лід: у разі різкого навантаження лід може проломитися.

8.1.8. Категорично забороняється пересуватись на лижах по незміцнілому льоду.

8.1.9. Небезпечно пересуватись на лижах біля берегів, де найчастіше виникають промоїни, тріщини й розриви льоду.

8.1.10. Не перетинати лижню, по якій пересуваються інші лижники.

8.1.11. Переносити лижі необхідно у вертикальному положенні, гострими кінцями вгору.

8.1.12. Відразу після лижної прогулянки неможна пити холодну воду, щоб не захворіло горло.

8.1.13. Перед тим, як поставити лижі на місце їх зберігання, потрібно зчистити сніг.

9. ПРАВИЛА ВИКОРИСТАННЯ ПІРОТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ

9.1. Щоб не наражати своє життя і життя оточуючих на небезпеку при використанні піротехнічних засобів слід дотримуватись таких правил:

9.1.1. Піротехнічні вироби I класу (хлопавки, бенгальські вогні) дозволяється використовувати дітям лише з 12-річного віку і, до того ж, під наглядом батьків.

9.1.2. Вироби II класу (наземні феєрверки, петарди) дозволяється продавати лише особам, яким виповнилося 16 років, а використовувати їх вони повинні, знову ж таки, під наглядом дорослих.

9.1.3. Фестивальні фари і салюти (III клас) дозволяється брати до рук лише повнолітнім особам.

9.1.4. Вироби IV класу (феєрверки, сценічна піротехніка) дозволяється використовувати лише професійним піротехнікам. Для звичайних непідготовлених людей вони смертельно небезпечні.

9.1.5. Дозволяється купувати тільки ліцензовану продукцію, яка пройшла перевірку якості і продається лише в спеціалізованих торгових закладах, а не на ринках чи на руках, оскільки до зберігання цих виробів є особливі вимоги, пов'язані з властивостями запалювальних сумішей. Упаковка повинна бути лише фабрична, на ній обов'язково повинна бути інструкція з підготовки, запуску та використання піротехнічного виробу, його утилізації, викладена правильною українською мовою.

9.1.6. При використанні піротехнічних засобів, у радіусі 50 м, не повинно бути пожежонебезпечних об'єктів.

9.1.7. Не дозволяється використовувати піротехнічні вироби ближче ніж за 100 метрів до житлових будинків, лікарень, дитячих садочків, шкіл. Поблизу не повинно бути легкозаймистих речовин.

9.1.8. Не дозволяється використовувати піротехніку під деревами, під лініями електропередач, під арками, у приміщеннях. Також не дозволяється використовувати піротехнічні вироби, які ненадійно закріплені, направляти їх на людей, запалювати в руках, запускати їх із балконів, з дахів житлових будинків.

9.1.9. Перед використанням, перевірте, в якому стані знаходиться піротехніка. Якщо є дефекти, типу відірваного гнота або начинка петарди висипалися, то

використовувати такий виріб вкрай небезпечно. Так само небезпечно використовувати піротехніку, у якої вийшов термін придатності.

9.1.10. Використання піротехнічних засобів забороняється:

- в приміщеннях, на дахах будинків, балконах, лоджіях;
- у заповідниках, заказниках, національних парках;
- на території особливо цінних об'єктів культурної спадщини, біля пам'ятників історії культури, кладовищ;
- на стадіонах, на сценічних, спортивних площадках;
- під час проведення відкритих масових заходів за участю дорослих і дітей.

10. ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ПРИ ВИЯВЛЕННІ ПІДОЗРІЛИХ, ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРЕДМЕТІВ

10.1. Під час виявлення підозрілих чи вибухонебезпечних предметів необхідно дотримуватись певних правил поведінки.

10.1.1. Вибухонебезпечні предмети – це будь-які пристрої, засоби, підозрілі предмети, які здатні за певних умов (або при дії на них) вибухати. Ознаки, за якими можна визначити предмет, як вибухонебезпечний, є характерна форма предмету (видовжена форма снаряду); наявність електричних дротів, що стирчать з предмету або тягнуться до нього; дивні звуки, які лунають з предмету (цокання годинника, шипіння, виділення газу); світлові сигнали, які подає предмет (миганні лампочки).

10.1.2. Практично всі вибухові речовини отруйні, чутливі до механічних дій і нагрівання. Поводження з ними вимагає граничної уваги і обережності.

10.2. Одна з основних причин нещасних випадків при поводженні з вибуховими пристроями є грубе порушення елементарних правил безпеки.

10.2.1. Тому, при виявленні вибухонебезпечного пристрою потрібно дотримуватись наступних правил:

- не наближатися близько до предмету;
- не можна пересувати його або брати в руки;
- не розряджати, кидати, ударяти по ньому;
- не розпалювати поряд багаття або кидати в нього предмети;
- не приносити підозрілий предмет додому або в освітній заклад.

10.2.2. Не підходити до предмету, не торкайтеся і не пересувати його. Не допускати до знахідки сторонніх людей. Припинити всі види робіт в районі виявлення вибухонебезпечного предмету. Поставити знак заборони про небезпеку.

10.3. Не використовуйте засоби радіозв'язку, мобільні телефони (вони можуть спровокувати вибух).

10.3.1. негайно (з безпечного місця) повідомити поліцію (тел. «102») та оперативного чергового правління з питань надзвичайних ситуацій (тел. «101»);

10.3.2. Дочекайтеся прибуття фахівців, вказати місце знахідки та повідомити час її виявлення.

11. ПРОФІЛАКТИКА ШЛУНКОВО-КИШКОВИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

11.1. Шлунково-кишкові інфекції мають широке поширення і високий рівень захворюваності та становлять важливу медичну проблему. До цих захворювань відносяться гостра дизентерія, вірусний гепатит, гастроентероколіти, харчові токсикоінфекції, сальмонельоз та інші захворювання, які реєструються впродовж року.

11.2. При нехтуванні правилами особистої гігієни, вживанні забруднених продуктів, порушенні правил приготування, термічної обробки та неправильному зберіганні їжі дуже легко захворіти шлунково-кишковою інфекцією. Всі перелічені чинники становлять реальну загрозу для вашого здоров'я і навіть життя.

11.3. Для попередження кишкових інфекцій, які ще влучно називають хворобами «брудних рук», необхідно дотримуватись простих і доступних кожному правил:

- мити руки перед вживанням їжі, після відвідування вбиральні та приходу з вулиці;
- вживати в їжу лише ретельно вимиті овочі, фрукти, ягоди;
- не купувати у випадкових осіб на стихійних ринках в антисанітарних умовах молочні та м'ясні продукти;
- не купувати «з рук» кондитерські кремові вироби, які без належної термічної обробки та умов виготовлення можуть стати середовищем для життєдіяльності та накопичення мікроорганізмів;
- не використовувати для пиття, приготування їжі та миття посуду воду з незнайомих джерел водопостачання (ріки, озера, підземних джерел, поверхневої води); для пиття і приготування їжі – використовувати питну бутильовану воду або воду з централізованих жерел водопостачання;
- не допускати споживання продуктів та напоїв, у яких вийшов термін придатності;
- не вживати харчові продукти та напої при найменшій підозрі щодо їх якості.

12. ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В ГРОМАДСЬКИХ МІСЦЯХ У ПЕРІОД ПОШИРЕННЯ ЕПІДЕМІЇ ГРИПУ

12.1. Щоб запобігти захворюванню на грип, під час поширення епідемії, для профілактики слід дотримуватись певних правил та вимог .

12.1.1. Зранку на голодний шлунок потрібно з'їсти ложку меду і запити теплою водою з соком лимона.

12.1.2. Після сніданку необхідно прийняти вітаміни і препарат, що підвищує імунітет (наприклад, імупрет), згідно заявленого в інструкції дозування.

12.1.3. Випити гарячий вітамінний чай (з малиною, смородиною або настоєм шипшини).

12.1.4. Перед виходом з дому змастіть носові пазухи ефірним протизастудним маслом або «зірочкою».

12.2. Під час перебування на повітрі чи в транспорті:

12.2.1. Не знімати рукавички і не торкатися руками обличчя;

12.2.2. Зберігати дистанцію близько метра з людьми, або носити спеціальну маску;

12.2.3. Намагайтесь більше ходити пішки, а не їхати в транспорті. Свіже повітря буде на користь. Масове скупчення людей - зона підвищеної небезпеки, в якій легко підхопити вірус.

12.3. Впродовж дня намагайтесь дотримуватись таких рекомендацій:

12.3.1. Періодично провітрювати приміщення, де ви перебуваєте;

12.3.2. Частіше мити руки з милом і обробляти антисептиком;

12.3.3. Менше торкайтесь обличчя руками, так як слизові рота, носа і очей- це прямий шлях для вірусів і мікробів.

12.3.4. Впродовж дня пити чай з лимоном. З'їдати протягом дня один апельсин і одне ківі, для забезпечення організму вітаміном С.

12.4. Вірус і самоочуття перед сном загострюється, тому слід:

12.4.1. Перед сном добре провітрити кімнату.

12.4.2. Вечеря повинна бути легкою і вітамінною. Вибирати продукти, які містять багато антиоксидантів і мікроелементів (овочі, риба, бобові, горіхи і злаки).

12.4.3. Після вечері рекомендується випити склянку натурального йогурту (для загального зміцнення імунітету).

12.4.4. Якщо у вашому будинку (квартирі) є хворі на грип, то при цьому:

- спілкуватися тільки в спеціальній масці;
- виділити хворому окремий посуд і рушник;
- щодня проводити вологе прибирання приміщення.

Розробила:

Інженер з охорони праці

Оксана КРУТ'ЯК

Погоджено:

Перший проректор

Михайло КОСЬМІЙ

Начальник відділу кадрів

Леся КОСЬМІЙ

Юрисконсульт

Вікторія БАСЮК