**Правила техники безопасности**

**при оказании помощи в период соревнований**

Перед началом осуществления волонтерской деятельности гражданин, изъявивший желание стать волонтером, должен пройти инструктаж по соблюдению техники безопасности при оказании помощи людям с ограниченными возможностями здоровья в период соревнований (далее – Инструктаж).

Инструктаж состоит из перечня мер по профилактике и снижению рисков распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19, а также правил взаимодействия с людьми, имеющими особые физические возможности.

Каждый волонтер должен под роспись пройти Инструктаж. Организатор добровольческой деятельности ежедневно осуществляет контроль соблюдения инструкций, выдает средства индивидуальной защиты (медицинские маски, одноразовые перчатки, дезинфицирующие средства для рук).

***Меры по профилактике и снижению рисков распространения   
новой коронавирусной инфекции COVID-19***

На протяжении всего периода осуществления волонтерской деятельности волонтер обязан выполнять меры по профилактике и снижению рисков распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19.

1. Перед началом осуществления волонтерской деятельности доброволец должен в волонтерском штабе:

а) получить средства индивидуальной защиты, исходя из дневной потребности (смена медицинской маски каждые 3 часа);

б) получить чек-лист и расписываться в журнале инструктажа.

2. В конце волонтёрского дня необходимо передать в волонтерский штаб заполненные чек-листы. Чек-лист № 3 сдается в волонтерский штаб в начале следующего волонтерского дня.

3. В случае, если во время осуществления волонтерской деятельности отмечается ухудшение состояние кого-то из окружающих людей (например, других волонтеров) или самого участника соревнований (например, появление одышки и других симптомов острой респираторной вирусной инфекции), то данную информацию необходимо незамедлительно передать в волонтерский штаб, уведомить главного врача мероприятия, а самому потенциальному пациенту посоветовать изолировать лицо с повышенной температурой тела и (или) иными симптомами ОРВИ в отдельном помещении и отправить к штатному медицинскому персоналу. О всех таких случаях незамедлительно сообщать в волонтерский штаб.

4. Неукоснительно соблюдать следующие меры личной профилактики:

* Мыть руки с мылом как можно чаще (в случае отсутствия такой возможности – обрабатывать их спиртсодержащим антисептиком). Обязательно обрабатывать руки после каждого контакта с деньгами и после каждого контакта с человеком;
* Не прикасаться руками к слизистым поверхностям и коже лица грязными руками, чтобы вирусы с кожи не попали в организм;
* Защищать органы дыхания с помощью медицинской маски, соблюдая правила ее ношения (см. памятку);
* Соблюдайте респираторную гигиену, при чихании или кашле прикрывайте нос и рот одноразовой салфеткой;
* Избегать прямого контакта с людьми (объятия, рукопожатия, поцелуи и т.д.), держать расстояние личного пространства не менее 2 м.
* Не заходить в комнаты, где проживает участник соревнований;
* Не принимать у людей благодарность в виде любых предметов (конфеты, печенья и проч.);
* При сопровождении человека на инвалидной коляске протирать поручни до контакта с ними дезинфицирующим средством;
* Минимизировать прикосновения к различным поверхностям в общественных местах (включая транспорт и магазины). При открывании дверей, нажатии кнопок лифта или кнопки звонка использовать локоть или салфетку;
* Обрабатывать телефон спиртсодержащими салфетками/антисептиками не реже 1 раза в час;
* Остаться дома, вызвать врача на дом в случае, если отмечаете наличие у себя хотя бы одного из следующих симптомов:

повышение температуры тела;

озноб, боли в мышцах;

головная боль;

заложенность носа;

появление кашля (особенно сухого);

затрудненное дыхание.

* Сообщить о факте своего заболевания в волонтерский штаб.
* Соблюдать здоровый режим, включая полноценный сон. Потреблять пищевые продукты богатые белками, витаминами и минеральными веществами. Поддерживать должный уровень физической активности.
* В целях личной профилактики при контакте с таким человеком на расстоянии ближе 2 м и (или) попадании следов биологических сред на открытые участки кожи или слизистые необходимо вымыть руки с мылом и обработать их, а также слизистые 70% спиртовым раствором (для глаз можно использовать 2% раствор борной кислоты).

**Помните, одиночные меры не обеспечивают полной защиты от заболевания! Необходимо единовременно соблюдать все профилактические меры.**

**Памятка по проведению мероприятий личной гигиены**

*Как правильно мыть руки?*

1. Снимите все украшения (кольца, браслеты, часы);
2. Ополосните руки в теплой воде перед нанесением мыла;
3. Используйте мыло и не менее чем 30 секунд мойте руки вспененным мылом, используя следующую технику:

* вспененное мыло разотрите между ладонями;
* потрите руки с тыльной стороны друг о друга;
* соедините ладони, скрещивая пальцы, и промойте межпальцевые пространства;
* отдельно промойте большие пальцы рук с помощью вращения;
* тщательно промойте кожу между пальцами и под ногтями;
* разотрите центр ладонями;

1. Смойте мыло и ополосните чистые руки в теплой воде;
2. Обязательно высушите руки полотенцем.

*Как правильно использовать медицинскую маску?*

1. Медицинская маска должна плотно закрывать рот, подбородок и нос таким образом, чтобы не оставалось зазоров;
2. Не имеет значения какой стороной внутрь надевать медицинскую маску;
3. С целью профилактики возможного самозаражения медицинскую маску необходимо менять с периодичностью не менее одного раза в два часа;
4. Если медицинская маска стала влажной ее необходимо незамедлительно заменить на новую;
5. После снятия использованной маски необходимо помыть руки и только после этого заменить ее на новую;
6. Медицинскую маску рекомендуется носить только в местах массового скопления людей и при общении с больными, или потенциально зараженными людьми, находящимися на карантине, не более 2 часов. На открытом воздухе использовать маску нецелесообразно.

*Приложение 1*

Регион, город:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_. \_\_\_ 2021 года.

ФИО волонтера:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Чек-лист №1. Региональный волонтерский штаб**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Действие | Отметка о выполнении |
| 1. | Помыть руки с последующей обработкой антисептическим средством при первичном посещении волонтерского штаба |  |
| 2. | Руководитель волонтерского штаба измерил температуру тела при первичном посещении волонтерского штаба  *В случае, если отмечается повышение температуры тела (>370С) необходимо незамедлительно об этом сообщить руководителю волонтерского штаба, а также в медицинскую организацию по месту жительства.* | t= |
| 3. | Получить средства индивидуальной защиты (одноразовые маски с возможностью замены каждые 3 часа, спиртсодержащие антисептики) |  |
| 4. | Помыть руки с последующей обработкой антисептическим средством по возращении в волонтерский штаб |  |
| 5. | Измерить температуру тела по возращении в волонтерский штаб  *В случае, если отмечается повышение температуры тела необходимо незамедлительно об этом сообщить руководителю волонтерского штаба, а также в медицинскую организацию по месту жительства.* | t= |

**Чек-лист №2. Непосредственное оказание помощи участникам мероприятия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Действие | Отметка о выполнении |
| 1. | Обрабатывать спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками поверхности используемых гаджетов **каждый час** |  |
| 2. | Обработать руки спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками после оказания ситуационной помощи человеку с инвалидностью |  |
| 3. | Обработать руки спиртсодержащим антисептиком после выхода из общественного транспорта (автобус, троллейбус, маршрутной такси и т.д.) |  |
| 4. | Обработать руки спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками перед началом непосредственного контакта с людьми |  |
| 5. | Обработать руки спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками после прекращения контакта с человеком. |  |

***В случае, если во время контакта с человеком вы отметили у него симптомы заболеваний, необходимо об этом незамедлительно сообщить в волонтерский штаб!***

**Чек-лист №3. Место проживания волонтера**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Действие** | **Отметка о выполнении** |
| 1. | Помыть руки с последующей обработкой антисептическим средством по возращении с улицы |  |
| 2. | Промыть открытые поверхности кожи и слизистые в конце дня проточной водой |  |
| 3. | *В случае наличия контакта с биологическими жидкостями потенциально больного человека* обработать руки и слизистые 70% спиртовым раствором (для глаз можно использовать 2% раствор борной кислоты) |  |
| 4. | Измерить температуру тела перед сном |  |