

## ИНСТРУКЦИЯ

### **о порядке проведения дезинфекционных мероприятий в целях профилактики новой коронавирусной инфекции в офисных помещениях организаций, временно приостановивших деятельность, или сотрудники которых перешли на дистанционную форму работы**

В офисных помещениях организаций, временно приостановивших деятельность, или сотрудники которых перешли на дистанционную форму работы, следует провести комплекс дезинфекционных мероприятий, после чего - генеральную уборку всех помещений.

Дезинфекция и уборка помещений могут быть выполнены организацией собственными силами, клининговой компанией или специализированной организацией.

Дезинфекционные мероприятия включают обработку дезинфицирующими средствами поверхностей в помещениях, мебели, предметов обстановки, подоконников, кресел и стульев, дверных ручек, выключателей, вычислительной, множительной и иной техники, посуды, кранов и умывальников, другого санитарно-технического оборудования.

Для дезинфекции следует применять дезинфицирующие средства зарегистрированные в установленном порядке на основе хлорактивных и кислородактивных соединений, а также катионных поверхностно-активных веществ. Рабочие растворы дезинфицирующих средств следует готовить в соответствии с инструкцией по их применению, выбирая режимы, предусмотренные для обеззараживания объектов при вирусных инфекциях.

Поверхности в помещениях, санитарно-техническое оборудование следует обрабатывать способами протирания, орошения; столовую посуду, текстильные материалы и уборочный инвентарь (ветошь, салфетки) обрабатывают способом погружения в растворы дезинфицирующих средств.

Генеральная уборка проводится не ранее чем через 30 минут после проведения дезинфекционных мероприятий с использованием обычных чистящих, моющих средств. При проведении генеральной уборки соблюдают следующую последовательность – вначале убираются холлы, коридоры, рабочие помещения, затем кухни, комнаты приема пищи, туалеты убираются в последнюю очередь отдельным инвентарем. В ходе уборки из холодильников, других мест удаляются все продукты питания, напитки, в том числе длительного срока хранения, опорожняются кулеры. Кухонную посуду, утварь моют с использованием обычных моющих средств, после чего ополаскивают кипятком и высушивают, разместив таким образом, чтобы вода свободно стекала с вымытых предметов. Халаты, другая специальная одежда направляется в стирку.

Помещение проветривается.

Мусор собирается и утилизируется как твердые коммунальные отходы.

Все виды работ с дезинфицирующими средствами следует выполнять во влагонепроницаемых перчатках одноразовых или многократного применения, халате, при необходимости, другой спецодежды.

Дезинфицирующие средства хранят в таре изготовителя закрытыми в специально отведенном сухом, прохладном и затемненном месте, недоступном для детей.

Меры предосторожности при проведении дезинфекционных мероприятий и первой помощи при случайном отравлении изложены для каждого конкретного дезинфицирующего средства в Инструкциях по их применению.

После завершения всех работ руки обрабатывают спиртосодержащим кожным антисептиком, гасят свет и уходят.

**РЕКОМЕНДАЦИИ**  
**работодателям в отношении применения (распространения) на**  
**работников режима нерабочих дней с 30 марта по 3 апреля 2020 г.**

В целях установления единообразного подхода работодателей к режиму работы с 30 марта по 3 апреля 2020 г. рекомендуется не распространять режим нерабочих дней на этот период на работников:

- непрерывно действующих организаций, в том числе в сфере энергетики, теплоснабжения, водоподготовки, водоочистки и водоотведения; организаций, эксплуатирующих опасные производственные объекты и в отношении которых действует режим постоянного государственного контроля (надзора) в области промышленной безопасности; организаций, эксплуатирующих гидротехнические сооружения; организаций атомной промышленности; строительных организаций, приостановка деятельности которых создаст угрозу безопасности, здоровью и жизни людей; организаций, осуществляющих предоставление гостиничных услуг; организаций сельскохозяйственной отрасли, занятых на весенних полевых работах;

- медицинских и аптечных организаций, а также организаций социального обслуживания;

- организаций, обеспечивающих население продуктами питания и товарами первой необходимости, в том числе производителей продуктов питания и товаров первой необходимости; организаций, которые в целях обеспечения населения продуктами питания и товарами первой необходимости оказывают складские услуги, транспортно-логистические услуги, а также организаций торговли;

- организаций, выполняющих неотложные работы в условиях чрезвычайных обстоятельств, в иных случаях, ставящих под угрозу жизнь и нормальные жизненные условия населения, в том числе предприятий, выпускающих средства индивидуальной защиты, дезинфицирующие средства, лекарственные средства, медицинские изделия, теплотелевизионные регистраторы, бесконтактные термометры и установки обеззараживания воздуха, а также предприятий, выпускающих материалы, сырье и комплектующие изделия, необходимые для их производства; организаций, деятельность которых связана с защитой здоровья населения и предотвращением распространения новой коронавирусной инфекции. Кроме того, к подобным организациям следует отнести организации в сфере обращения с отходами производства и потребления;

- организации, осуществляющие жилищно-коммунальное обслуживание населения; организации системы нефтепродуктообеспечения; организации, предоставляющие финансовые услуги в части неотложных функций; организации, осуществляющие транспортное обслуживание населения;

- организаций, осуществляющих неотложные ремонтные и погрузочно-разгрузочные работы;

- Пенсионного фонда Российской Федерации и его территориальных органов, обеспечивающих выплату пенсий, а также осуществление иных социальных выплат гражданам;

- Фонда социального страхования Российской Федерации и его территориальных органов, обеспечивающих организацию и осуществление выплат по обязательному страхованию на случай временной нетрудоспособности и в связи с материнством, а также в связи с несчастным случаем на производстве или профессиональным заболеванием;

- Федерального фонда обязательного медицинского страхования и территориальных фондов обязательного медицинского страхования, выполняющих функции по обеспечению оплаты медицинским организациям оказанной медицинской помощи.

Режим нерабочих дней не распространяется на государственных и муниципальных служащих в соответствии с решением руководителей соответствующих органов государственной и муниципальной власти.

Руководители организаций, на которые распространяется режим нерабочих дней с 30 марта по 3 апреля 2020 г., обязаны обеспечить на вверенных им объектах соблюдение требований законодательства в области антитеррористической защищенности, промышленной, транспортной безопасности, а также иных обязательных требований, норм и правил.

## **О рекомендациях ВОЗ как оставаться физически активным во время каранти-на или самоизоляции в связи с COVID-19**

Поскольку в Европейском регионе ВОЗ подтверждаются новые случаи коронавируса COVID-19, граждан просят оставаться в режиме домашнего карантина. В ряде стран фитнес-центры и другие точки, где предполагается активная двигательная деятельность, временно закрыты. Пребывание дома в течение длительного периода времени может серьезно осложнить поддержание физической активности. Сидячий образ жизни и низкий уровень физической активности могут оказать негативное влияние на здоровье, благополучие и качество жизни. Пребывание в карантинном режиме также может вызвать дополнительный стресс и поставить под угрозу психическое здоровье граждан. Физические упражнения и техники расслабления помогут сохранить спокойствие и защитить ваше здоровье в течение этого времени.

Физическая активность помогает нам поддерживать как физическое, так и психическое здоровье. Ввиду того, что в настоящее время многие люди вынуждены оставаться дома из-за пандемии COVID-19, ЕРБ ВОЗ разработало методическое пособие, в котором людям предлагаются простые и безопасные способы поддержания физической активности в условиях ограниченного пространства.

ВОЗ рекомендует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю или сочетание умеренной и интенсивной физической активности. Следование этим рекомендациям возможно в домашних условиях с учетом отсутствия специального оборудования и ограниченного пространства.

Ниже предлагаются способы поддержания активной физической формы и сокращения сидячего образа жизни в условиях домашнего карантина:

### **1. Делайте короткие активные перерывы в течение дня.**

Короткие разминки являются дополнением к рекомендациям выше в отношении продолжительности физической активности в течение недели. Вы можете взять за основу предложенные ниже упражнения для поддержания физической активности каждый день. Танцы, игры с детьми и выполнение домашних обязанностей, таких как уборка дома и уход за садом, также позволяют оставаться физически активными в домашних условиях.

### **2. Используйте онлайн ресурсы.**

Воспользуйтесь преимуществом онлайн-ресурсов, предлагающих комплекс физических упражнений. Многие из них находятся в бесплатном доступе на YouTube. В отсутствие опыта выполнения подобных упражнений, будьте осторожны и примите во внимание свои ограничения.

### **3. Ходите.**

Даже в небольших помещениях хождение по периметру или марш на месте могут помочь вам оставаться активными. Если вам звонят, стойте или ходите по дому, во время разговора, а не сидите. Если вы решили выйти на улицу, чтобы прогуляться или заняться спортом, убедитесь, что вы находитесь на расстоянии не менее 1 метра от других людей.

#### **4. Проводите время в стоячем положении.**

Сократите время, проводимое в сидячем положении, и по возможности отдавайте предпочтение положению стоя. В идеале в каждый отдельный период старайтесь оставаться не более 30 минут в сидячем положении и положении лежа. Рассмотрите возможность использования стола на высоких ножках, позволяющего работать в положении стоя, или используйте в качестве подставок книги или другие приспособления. Во время отдыха в сидячем положении отдавайте предпочтение умственным видам деятельности, таким как чтение, настольные игры и пазлы.

#### **5. Расслабление.**

Медитация, глубокие вдохи и выдохи помогут вам сохранять спокойствие. Несколько примеров техник расслабления приведены ниже, как идея.

#### **6. Правильное питание**

Для поддержания оптимального состояния здоровья, также важно помнить о необходимости правильно питаться и потреблять достаточное количество воды. ВОЗ рекомендует пить воду вместо сахаросодержащих напитков. Ограничьте или исключите потребление алкогольных напитков и проследите за полным исключением потребления алкогольных напитков молодыми людьми, беременными и кормящими женщинами. Также алкогольные напитки должны исключаться по причинам, связанным со здоровьем. Обеспечьте достаточное количество фруктов и овощей и ограничьте потребление соли, сахара и жира. Отдавайте предпочтение цельнозерновым, а не рафинированным продуктам.

### **О рекомендациях родителям на период эпидемии коронавирусной инфекции**

1. На период ограничительных мероприятий необходимо исключить, а, если такое невозможно, то максимально ограничить контакты детей.

2. Для максимального снижения риска инфицирования детям лучше оставаться дома. При этом необходимо регулярно проветривать помещение, не реже 1 раза в день проводить влажную уборку с применением дезинфицирующих средств. Важно сразу провести дезинфекцию помещения, а также предметов, упаковки продуктов после доставки их домой.

3. Нужно полностью исключить посещения каких-либо учреждений, мест общественного питания, торговли, образовательных и развлекательных центров, а также других мест общественного пользования.

4. К местам общественного пользования, которые не следует посещать, относятся детские площадки дворов и парков.

5. Гулять с детьми можно на собственных приусадебных участках и площадках, находящихся в индивидуальном пользовании.

6. Посещение лесопарковых зон возможно только при исключении общения с другими взрослыми и детьми, при отсутствии вокруг других отдыхающих.

7. Перед вынужденным выходом из квартиры ребенку по возможности нужно объяснить, что за пределами квартиры нельзя прикасаться руками к лицу и к каким-либо предметам: дверным ручкам, поручням и перилам, стенам, кнопкам лифта и др.

8. После возвращения домой необходимо обработать руки дезинфицирующим средством, снять одежду, тщательно с мылом помыть руки и другие открытые участки кожи, особо обратив внимание на лицо, прополоскать рот, аккуратно промыть нос (неглубоко).

9. Следует помнить, что при достаточной влажности и невысокой температуре коронавирус может сохранять жизнеспособность в течение длительного времени, до 3 суток и более. У некоторых людей, независимо от возраста, вирус может давать лёгкую или стертую форму заболевания. Именно такие люди наиболее часто становятся источником заболевания.

**Список предприятий дезинфекционного профиля, выполняющих дезинфекционные, дератизационные, дезинсекционные работы на территории Камчатского края**

№	Город; район	Наименования учреждения, предприятия	Ф.И.О. руководителя	Контактные телефоны
1.	г. Петропавловск-Камчатский	ИП Стеценко М. М. Петропавловск-Камчатский, ул. Рябиновская, д.20	Стеценко Мария Михайловна	8 (4152) 42-52-64 8 (4152) 42-12-03 E-mail: marusiapk@mail.ru
2.		ДП ООО «Чистый Мир» г. Петропавловск-Камчатский, ул. Звездная, д.б, офис 31	Казьмиров Николай Михайлович	8 (4152) 222-931 8-909-830-03-89 E-mail: chist.mir@mail.ru
3.		ИП Акимов А.Г. г. Петропавловск-Камчатский, Ботанический пер. д. 1, кв. 80	Акимов Андрей Геннадьевич	8-924-892-65-44 E-mail: r41.iranda@gmail.com
4.		ООО «Агротехсервис» г. Петропавловск-Камчатский, ул. Автомобилистов, 1	Бузик Борис Миронович	ф. 26-77-82 8-914-781-83-40 E-mail: buzikb@mail.kamchatka.ru
5.		ООО «Гарант ДВ» г. Петропавловск-Камчатский, ул. Атласова,23,	Левченко Татьяна Анатольевна	т. 8- 909-890-1887, 42-77-56, E-mail: leva76@list.ru
6.		Компания «Экосфера», Петропавловск-Камчатский, пр. Победы, 79а, цех 5	Коробов Борис Викторович	89147808340 E-mail: ecohos@mail.ru
7		ООО Кленков Андрей Анатольевич (ООО«Дезконтроль») 683023, Камчатский край, г. Петропавловск-Камчатский, ул. Абеля, д.8/1 кв.27	Кленков Андрей Анатольевич	89146277683 E-mail: dezkontrol41@yandex.ru
8.	г. Вилючинск	ООО «Санитарный Сервис» 684090, г. Вилючинск, ул. Кронштадская, 7-47	Новицкая Светлана Анатольевна	8 (41535) 3-15-12 8-909-832-4395 E-mail: sanservis1964@mail.ru
9.	Усть-Камчатский район	ООО «Коммунэнерго УКМР» п. Усть-Камчатск (адрес: 684414 Камчатский край, Усть-Камчатский район, п. Усть-Камчатск, ул. 60 лет Октября, 24	Сычев Павел Вячеславович.	8 (41534) 20103 E-mail: kel.1@ustkam.iks.ru
10		ООО «Стрелец» (адрес: 684414 Камчатский край, Усть-Камчатский район, п. Усть-Камчатск, ул. 60 лет Октября, 24	Лупу Лидия Юрьевна	8 (41534) 20103 E-mail: rkc@ustkam.iks.ru
11		МУП «УК Ключи» п. Ключи (адрес: 684400, Камчатский край, Усть-Камчатский район, п. Ключи, ул. Зеленая, д. 30	Царан Ирина Алексеевна	8 (41534) 21140 E-mail: uk-kluchi@mail.ru
12	Елизовский район	ООО "МедДезКам" 684000, Камчатский край, г. Елизово, ул. Магистральная, 50	Булгаков Илья Сергеевич	8 (41531) 33-75-37 8-914-786-72-21 E-mail: meddezcam@mail.ru
13	Алеутский район	Алеутский отдел КГБУ «Камчатская краевая СББЖ» с. Никольское Алеутский район, ул. 50 лет Октября, 13	Извекова Елена Николаевна	8 (41547) 22210 8-909-882-7614 E-mail: Izvekova.e.nik@mail.ru