

**Zasady ograniczające ryzyko zakażenia
podczas prowadzenia zajęć w pracowniach i laboratoriach
w Podhalańskiej Państwowej Uczelni Zawodowej
w Nowym Targu, a także zajęć w terenie,
obowiązujące od dnia 25 maja 2020r.**

Zasady opracowano w oparciu o szczegółowe wytyczne Ministerstwa Zdrowia, Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego oraz Głównego Inspektora Sanitarnego.

Osoby biorące udział w zajęciach organizowanych:

1. Na zajęcia może przyjść wyłącznie osoba zdrowa, bez objawów chorobowych sugerujących chorobę zakaźną. Nie mogą w nich uczestniczyć studenci i nauczyciele oraz inni pracownicy, którzy są chorzy, przebywają w domu z osobą odbywającą kwarantannę lub izolację w warunkach domowych, albo sami są objęci kwarantanną lub izolacją w warunkach domowych.
2. W pomieszczeniu, w którym odbywają się zajęcia nie powinny przebywać osoby postronne inne niż studenci, pracownicy i pacjenci (w przypadku np. zajęć w jednostkach ochrony zdrowia).
3. Na zajęcia nie powinno się przynosić zbędnych rzeczy, w tym telefonów komórkowych.
4. Każda osoba korzysta z własnych, o ile to możliwe, przyborów/ przedmiotów niezbędnych do sprawnej i skutecznej realizacji zajęć. Konieczna jest dezynfekcja przedmiotów używanych wspólnie, jeżeli nie są to materiały jednorazowe. Nie można pożyczać przedmiotów innych uczestników zajęć.
5. Prowadzący zajęcia, przed ich rozpoczęciem, zobowiązany jest sprawdzić każdorazowo (jeżeli zachodzi taka konieczność), czy w pomieszczeniu, w którym będą odbywać się zajęcia znajduje się płyn dezynfekcyjny do rąk. W przypadku konieczności niezwłocznego uzupełnienia płynu dezynfekcyjnego, należy powiadomić pracowników Działu Administratora Budynków lub pracowników ochrony.
6. Na zajęcia należy przynieść własną butelkę z napojem, a w ciągu dnia studenci mogą jeść przyniesione przez siebie produkty, w przerwie między zajęciami.
7. Osoby mogą w czasie przerwy w zajęciach opuścić budynek, w którym zajęcia się odbywają lub przebywać na jego terenie jeżeli zapewniona jest odpowiednia przestrzeń pozwalająca na przestrzeganie dystansu społecznego, określonego przepisami prawa, wynoszącego przynajmniej 2 metry od drugiej osoby.

Zasady ochrony indywidualnej:

1. Czekając na wejście na zajęcia studenci powinni zachować odstęp minimum 2 m oraz mieć osłonięte usta i nos przyniesionymi przez siebie maseczkami jednorazowymi, maseczkami wielorazowego użytku, chustą, szalem lub przyłbicą).
2. Na zajęcia mogą wejść wyłącznie osoby z osłoną na usta i nos (maseczka jednorazowa lub wielokrotnego użytku, przyłbica w przypadku osób, które ze względów zdrowotnych nie mogą zakrywać ust i nosa maseczką).
3. Zasada zakrywania ust i nosa powinna obowiązywać na terenie całego obiektu, w którym odbywają się zajęcia. Jeśli z jakiegoś powodu osłona na nos

i usta musi zostać zdjęta należy przestrzegać bezwzględnie 2 metrowego odstępu od innych osób.

4. Dydaktycy, a także pacjenci (w sytuacji zajęć w terenie – jednostki ochrony zdrowia) obecni na zajęciach, także powinni mieć zakryte usta i nos.
5. Przed wejściem na salę, gdzie odbywają się zajęcia uczestnicy powinni umyć dokładnie ręce wodą z mydłem i zdezynfekować je.
6. Preparat do dezynfekcji zapewnia Uczelnia. Dezynfektory znajdują się w każdym budynku przy wejściach głównych do budynków. Na wniosek Dyrektorów Instytutów (Kierowników Zakładów) Dział Administratora Budynków dostarczy w wyznaczone miejsce przenośne dezynfektory z płynem do dezynfekcji rąk oraz instrukcję skutecznej dezynfekcji rąk.

Zasady bezpieczeństwa związane z pomieszczeniami:

1. Przed zajęciami studenci powinni otrzymać i zapoznać się z podstawowymi informacjami dotyczącymi możliwych sposobów zapobiegania zakażeniu koronawirusem.

Jak skutecznie myć ręce?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydł obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydł je.



4 Namydł kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



5 Namydł wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydł obydwa nadgarstki.



7 Spłucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Jeśli w ciągu ostatnich 14 dni byłeś w miejscu gdzie występuje

KORONAWIRUS

i zaobserwowałeś u siebie objawy, takie jak:

GORĄCZKA, KASZEL, DUSZNOŚĆ I PROBLEMY Z ODDYCHANIEM, to:

bezzwłocznie powiadom **telefonicznie** stację sanitarno-epidemiologiczną

tel.

lub

w przypadku nasilonych objawów zadzwoń pod numer alarmowy 112
lub zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego – najbliższy oddział

tel.

INFOLINIA NFZ W SPRAWIE KORONAWIRUSA - 800 190 590

PAMIĘTAJ !!!

W przypadku kiedy istnieje podejrzenie zakażenia ale nie masz jeszcze objawów pozostań w domu, **unikaj kontaktu z innymi osobami** aby nie doszło do rozprzestrzeniania się wirusa.

Wszelkie wątpliwości dotyczące swojego stanu zdrowia wyjaśniaj **TELEFONICZNIE** lub innymi metodami zdalnej konsultacji.

NIE ZGŁASZAJ SIĘ SAM DO PRZYCHODNI POZ (chyba, że zostaniesz o to poproszony w określonym terminie) **ani nie udawaj się do szpitala** bez wcześniejszego uzgodnienia gdzie masz się zgłosić i czy jest to potrzebne.

Jeden chory pacjent (**również Ty**) może być źródłem zakażenia wszystkich pozostałych osób w poczekalni!!!

- Myj często ręce wodą z mydłem lub środkiem odkażającym na bazie alkoholu.
- Unikaj dotykania rękami oczu, nosa i ust.
- Zaskłaniaj usta i nos zgiętym ramieniem lub jednorazową chusteczką kiedy kaszlesz lub kichasz.
- Nie zbliżaj się do osób chorych.



Jak skutecznie dezynfekować ręce?

**Użyj środka do dezynfekcji rąk,
który zawiera co najmniej 60% alkoholu.**

**Czas trwania:
do wyschnięcia
dłoni**



1 Nanieś taką ilość preparatu, aby dłonie były całkowicie zwilżone



5 Pocieraj górną część palców prawej dłoni o wewnętrzną część lewej dłoni i odwrotnie



2 Pocieraj dłoń o dłoń rozprowadzając preparat na całą powierzchnię



6 Ruchem obrotowym pocieraj kciuk lewej dłoni wewnętrzną częścią prawej dłoni i odwrotnie



3 Pocieraj wewnętrzną częścią prawej dłoni o grzbietową część lewej dłoni i odwrotnie



7 Ruchem okrężnym opuszkami palców prawej dłoni pocieraj wewnętrzne zagłębienie lewej dłoni i odwrotnie



4 Spleć palce i pocieraj wewnętrznymi częściami dłoni



8 Po wyschnięciu ręce są zdezynfekowane



Główny Inspektorat
Sanitarny

Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w Nowym Targu:

- **telefony stacjonarne** : 18 266-29-14, 18 266-31-65
- **telefon komórkowy** : 536-774-630
w godzinach od 7:30 do 15:00 od poniedziałku do piątku
oraz
- **telefony komórkowe alarmowe** : 728-980-391, 601-563-143, 536-775-883
przez całą dobę, 7 dni w tygodniu

Wykaz szpitali z oddziałami zakaźnymi.

Województwo małopolskie:

1. Kraków, Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej – Szpital Uniwersytecki, ul. Macieja Jakubowskiego 2, (12) 400 20 00, (12) 400 20 21, (12) 400 20 06.
 2. Kraków, Szpital Specjalistyczny im. Stefana Żeromskiego, Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej, os. Na Skarpie 66, dorośli: (12) 622 94 03, (12) 622 93 90, (12) 622 94 07, dzieci: (12) 622 95 03, (12) 622 93 44.
 3. Kraków, Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II, ul. Prądnicka 80, (12) 614 23 23, (12) 614 23 22, (12) 614 23 27.
 4. Olkusz, Nowy Szpital w Olkusz Sp. Z o.o., ul. 1000-Lecia 13, (41) 240 12 72, (41) 240 12 76.
 5. **Myślenice, Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej, ul. Szpitalna 2, (12) 273 03 54, (12) 273 30 50, (12) 273 03 03.**
 6. Tarnów, Specjalistyczny Szpital im. E. Szczeklika, ul. Szpitalna 13, (14) 631 03 92, (14) 631 03 67, (14) 631 03 10.
 7. Wielogłowy, Szpital Specjalistyczny im. Jędrzeja Śniadeckiego w Nowym Sączu, ul. Dąbrowa 1, (18) 433 21 23.
 8. Miechów, Szpital Św. Anny, ul. Szpitalna 3, (41) 382 03 64, (41) 382 02 99
 9. Dąbrowa Tarnowska, Zespół Opieki Zdrowotnej, ul. Szpitalna 1, (14) 644 32 88, (14) 644 32 86.
 10. Proszowice, Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Proszowicach, ul. Kopernika 13, (12) 386 52 10, (12) 386 52 11, (12) 386 52 03.
-
2. Przed wejściem do pomieszczeń szkoleniowych należy udostępnić płyn do dezynfekcji rąk (środek na bazie alkoholu, min. 60%) oraz zamieścić informację o obowiązkowym korzystaniu z niego przez wszystkie osoby wchodzące na zajęcia.
 3. Dyrektorzy poszczególnych Instytutów (Kierownicy Zakładów) lub upoważnione przez w/w Dyrektorów (Kierowników) osoby zobowiązane są ustalić z Działem Administratora Budynków, przed dniem 25 maja 2020r., ilość przenośnych dezynfektorów z płynem dezynfekcyjnym oraz miejsca lokalizacji tych dezynfektorów. Powyższe ustalenia należy przekazać drogą elektroniczną bezpośrednio JM Rektorowi Uczelni.
 4. Miejsca do siedzenia należy zorganizować w taki sposób, aby pomiędzy osobami zachowany był co najmniej 2-metrowy odstęp w każdym kierunku.
 5. Jeżeli zapewnienie odpowiedniej odległości pomiędzy studentami nie jest możliwe ze względu na liczbę studentów należy podzielić grupy na mniejsze lub zapewnić salę odpowiednio większą, jeśli to możliwe.
 6. W przypadku zajęć laboratoryjnych stanowiska pracy powinny być zorganizowane w taki sposób, aby zapewnić 2-metrowy odstęp pomiędzy studentami lub zmniejszyć liczebność grupy.

7. Drzwi do sali oraz wszystkie drzwi do pomieszczeń, po których poruszają się studenci powinny być otwarte, w miarę możliwości tak, aby nie trzeba było ich otwierać (dotykanie klamek).
8. Jeżeli ze względów bezpieczeństwa drzwi nie mogą być otwarte, klamki/uchwyty i powierzchnie, które mogą być dotykane powinny być regularnie dezynfekowane przez pracowników Działu Administratora Budynków.
9. Pomieszczenia dydaktyczne powinny być regularnie wietrzone w tym, przed zajęciami, nie rzadziej niż co godzinę w trakcie zajęć.
10. Należy zapewnić miejsce (np. dedykowany stolik, szafka, etc.), w którym będzie można zostawić rzeczy osobiste przed wejściem na zajęcia – plecak, torbę, kurtkę, telefon, lub zapewnić odrębne pomieszczenie, gdzie studenci będą mogli zostawić swoje rzeczy osobiste. Należy zadbać, by studenci zostawiając lub odbierając swoje rzeczy zachowywali odpowiednie środki bezpieczeństwa (odległość od innych osób, zakrywanie ust i nosa).
11. Pracownicy Działu Administratora Budynków zobowiązani są zapewnić bieżącą dezynfekcję toalet.
12. Pracownicy Działu Administratora Budynków, w uzgodnieniu z Głównym Specjalistą ds. BHP, zobowiązani są zapewnić (nakleić) instrukcje prawidłowego mycia rąk w pomieszczeniach higieniczno-sanitarnych (przede wszystkim w toaletach), a przy dozownikach z płynem odkażającym instrukcje prawidłowej dezynfekcji rąk.
13. Kierownik Działu Administratora Budynków prowadzi monitoring codziennych prac porządkowych, ze szczególnym uwzględnieniem utrzymywania w czystości ciągów komunikacyjnych, dezynfekowania powierzchni dotykowych: poręczy, klamek, włączników światła, klawiatur, myszek, uchwytów, poręczy krzeseł i powierzchni płaskich. Wykorzystać w tym celu można np. listy kontrolne.
14. Miejsca siedzące i powierzchnie dotykowe należy dezynfekować przed i po każdym zajęciach. W tym celu Kierownik Działu Administratora Budynków zobowiązany jest podjąć ścisłą współpracę z Kierownikiem Działu Nauczania, Sekretariatami Instytutów, co pozwoli na bieżącą wymianę informacji o harmonogramie dostępności sal i pozwoli pracownikom obsługi w bezpieczny sposób przeprowadzić czynności dezynfekcyjne.
15. Prowadzący zajęcia zobowiązani są pamiętać o dezynfekcji używanego podczas zajęć sprzętu, w tym osobistego studentów, przed wejściem i po wyjściu z zajęć. Przeprowadzając dezynfekcję, należy ściśle przestrzegać zaleceń producenta. Ważne jest ściśle przestrzeganie czasu niezbędnego do wywietrzenia dezynfekowanych pomieszczeń.
16. Kanclerz Uczelni, w porozumieniu z JM Rektorem Uczelni oraz Głównym Specjalistą ds. BHP, w obu budynkach Uczelni, w których realizowane są zajęcia wyznaczy i przygotowuje przed dniem 25 maja 2020r. pomieszczenia (wyposażone m.in. w środki ochrony osobistej i płyn dezynfekujący), w którym będzie można odizolować osobę w przypadku stwierdzenia objawów chorobowych. Jeżeli to możliwe, należy wyznaczyć i przygotować przestrzeń, w której osoba będzie mogła, przy zachowaniu odpowiednich odstępów, poczekać do czasu zorganizowania transportu indywidualnego do domu (gdzie skorzysta z teleporady medycznej) lub oddziału zakaźnego.

Dodatkowe zasady bezpieczeństwa:

1. Dydaktycy, przed rozpoczęciem zajęć, zobowiązani są do zapoznania się z wytycznymi Ministerstwa Zdrowia, Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego oraz Głównego Inspektora Sanitarnego w obszarze zagrożeń biologicznych. Materiały informacyjne publikowane są permanentnie na stronach internetowych w/w podmiotów.
2. Należy unikać tworzenia się grup studentów przed zajęciami, w ich trakcie i po zajęciach.
3. Dział Nauczania i Spraw Studenckich zobowiązany jest przekazać studentom, z odpowiednim wyprzedzeniem czasowym, przedmiotowe zasady bezpieczeństwa.
4. Kierownik Działu Administratora Budynków, w porozumieniu z Głównym Specjalistą ds. BHP zorganizuje i wyznaczy wejścia do budynków Uczelni w sposób uniemożliwiający grupowanie się osób (np. odstępy czasowe).
5. Dział Nauczania i Spraw Studenckich zachęci studentów (poinstruuje), aby spostrzeżeniami po zajęciach dzielili się między sobą z wykorzystaniem mediów społecznościowych, celem zapewnienia bezpieczeństwa całej społeczności Uczelni.
6. W przypadku zajęć przy łóżku pacjenta (np. zajęcia w jednostkach ochrony zdrowia), wymagających bezpośredniego kontaktu zdającego z inną osobą:
 - a. Studenci powinni zostać poinformowani, że wszystkie czynności przy pacjencie należy wykonywać ze szczególną starannością i dbałością o unikanie bezpośredniego kontaktu "twarzą w twarz";
 - b. Dydaktyk pozostaje w pomieszczeniu przez cały czas trwania zajęć obserwując prawidłowość działania także w zakresie bezpieczeństwa epidemiologicznego;
 - c. Studenci zakładają jednorazowe rękawiczki (na zdezynfekowane uprzednio ręce) bezpośrednio przed rozpoczęciem czynności;
 - d. Podczas wypełniania dokumentacji można zdjąć rękawiczki, jednak przy kolejnym wykonywaniu czynności przy pacjencie należy założyć kolejną parę jednorazowych rękawiczek;
 - e. Przystępując do pracy z pacjentem studenci zakładają dodatkowo przyłbice, a jeśli zaistnieje taka potrzeba również nieprzemakalny fartuch z długim rękawem wiązany z tyłu, czepek, jednorazowe osłony na buty lub zestaw ochronny zgodnie z procedurą danego podmiotu, w którym odbywają się zajęcia.

Postępowanie w przypadku podejrzenia zakażenia u pracownika lub studenta:

1. Jeżeli uczestnik zajęć przejawia niepokojące objawy choroby zakaźnej należy niezwłocznie odsunąć go od zajęć, odizolować w przygotowanym do tego odrębnym pomieszczeniu lub wyznaczonym miejscu z zapewnieniem minimum 2 m odległości od innych osób.
2. W przypadku, kiedy stan zdrowia nie wymaga pomocy medycznej, należy udać się do domu transportem indywidualnym (np. własnym, czy zapewnionym przez Uczelnię), pozostać tam i skorzystać z teleporady medycznej.
3. W sytuacji pogarszania się stanu zdrowia osoby należy wezwać pogotowie ratunkowe, celem przewiezienia do najbliższego oddziału zakaźnego, a o zaistniałej sytuacji niezwłocznie poinformować właściwą powiatową stację sanitarno-epidemiologiczną, która przeprowadzi wstępny wywiad epidemiologiczny.

W przypadku podejrzenia zakażenia koronawirusem:

1. Pracownicy oraz studenci, w przypadku wystąpienia niepokojących objawów nie powinni przychodzić do pracy / na zajęcia. Powinni pozostać w domu i skontaktować się telefonicznie z lekarzem w celu uzyskania teleporady medycznej, ew. ze stacją sanitarno-epidemiologiczną, oddziałem zakaźnym, a w razie pogarszania się stanu zdrowia zadzwonić pod nr 999 albo 112 i poinformować, że mogą być zakażeni koronawirusem.
2. Zaleca się śledzenie informacji Głównego Inspektora Sanitarnego (www.gis.gov.pl) oraz Ministra Zdrowia (www.gov.pl/web/koronawirus), a także obowiązujących przepisów prawa.
3. W przypadku wystąpienia u osoby podczas zajęć niepokojących objawów sugerujących zakażenie koronawirusem, należy niezwłocznie odsunąć go od pracy, powiadomić właściwą miejscowo stację sanitarno-epidemiologiczną i stosować się ściśle do wydawanych instrukcji i poleceń.
4. Obszar, w którym poruszała się osoba należy poddać gruntownemu sprzątnięciu oraz zdezynfekować powierzchnie dotykowe (klamki, poręcze, uchwyty).
5. Należy stosować się do zaleceń państwowego powiatowego inspektora sanitarnego przy ustalaniu, czy należy wdrożyć dodatkowe procedury, biorąc pod uwagę zaistniały przypadek.

Typowe, charakterystyczne objawy:

- duszność,
- stan podgorączkowy (temperatura ciała pomiędzy 37°C a 38°C),
- objawy przeziębieniowe,

wówczas:

zadzwoń do najbliższej stacji sanitarno-epidemiologicznej lub skorzystaj z teleporady u swojego lekarza POZ.

Objawami choroby COVID-19 wywoływanej przez koronawirusa (SARS-CoV-19) mogą być również:

- gorączka,
- kaszel,
- duszności i kłopoty z oddychaniem,
- bóle mięśni i ogólne zmęczenie.

Jeśli masz takie objawy:

- **zadzwoń** natychmiast do najbliższej stacji sanitarno-epidemiologicznej i powiedz o swoich objawach;
- **własnym środkiem transportu** pojedź do szpitala z oddziałem zakaźnym lub oddziałem obserwacyjno-zakaźnym, gdzie lekarze określą dalszy tryb postępowania medycznego. Pod żadnym pozorem nie korzystaj ze środków komunikacji publicznej czy taksówek – w ten sposób narażasz innych na zakażenie.

Jeśli miałeś kontakt z osobą zakażoną koronawirusem lub chorą, to natychmiast zadzwoń do stacji sanitarno-epidemiologicznej i powiadom o swojej sytuacji. Otrzymasz informację, jak masz dalej postępować.

UWAGI KOŃCOWE:

- Rekomenduje się ustalenie listy osób przebywających w tym samym czasie w części / częściach obiektu, w których przebywała osoba podejrzana o zakażenie, co będzie pomocne w prowadzeniu dochodzenia epidemiologicznego przez Państwową Inspekcję Sanitarną.
- Biorąc pod uwagę, że do zakażenia może dojść w każdym miejscu i w każdym czasie, w tym w trakcie pobytu studentów na oraz poza Uczelnią, a także społeczności miejscowości, w której studiują, w tym uwzględniając okres wylęgania koronawirusa (1-14 dni), zgodnie z wytycznymi Ministerstwa Zdrowia oraz Głównego Inspektora Sanitarnego, nie rekomenduje się rutynowego przeprowadzania badań studentów oraz pracowników przed ich ew. powrotem do zajęć.