

КОПІЯ



ГОЛОСІВСЬКА РАЙОННА В МІСТІ КИЄВІ
ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ

РОЗПОРЯДЖЕННЯ

16.11.2021

№ 585

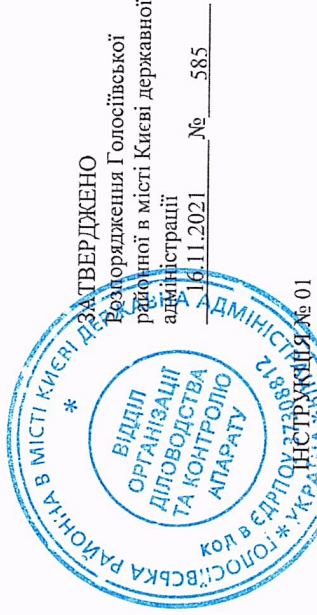
Про затвердження інструкцій з охорони праці в Голосіівській районній в місті Києві державній адміністрації

Відповідно до статей 6, 39 Закону України «Про місцеві державні адміністрації», статті 13 Закону України «Про охорону праці», наказу Державного комітету України з нагляду за охороною праці від 26.01.2005 № 15 «Про затвердження Типового положення про порядок проведення навчання і перевірки знань з питань охорони праці та Переліку робіт з підвищеною безпекою», наказу Державного комітету України з нагляду за охороною праці від 29.01.1998 № 9 «Про затвердження положення про розробку інструкцій з охорони праці», з метою дотримання працівниками вимог з охорони праці при виконанні ними робіт за професією на робочому місці:

1. Затвердити інструкції з охорони праці в Голосіівській районній в місті Києві державній адміністрації, що додаються.
2. Призначити головного спеціаліста з питань охорони праці Хоніну Л. Л. відповідальною за: організацію роботи з питань охорони праці в адміністрації, проведення навчання та перевірки знань з питань охорони праці керівників структурних підрозділів адміністрації, проведення вступних інструктажів з особами, які приймаються на постійну або тимчасову роботу до адміністрації.
3. Головному спеціалісту з питань охорони праці заресструвати інструкції в журналі ресстрації інструкцій з охорони праці.
4. Відділу управління персоналом направити всіх осіб, які приймаються на постійну або тимчасову роботу, для проведення вступного інструктажу в день прийому на роботу.
5. Визначити такім, що втрачено чинність розпорядження Голосіівської районної в місті Києві державній адміністрації від 07.11.2016 № 624 «Про затвердження інструкцій з охорони праці в Голосіівській районній в місті Києві державній адміністрації».
6. Контроль за виконанням цього розпорядження покласти на першого заступника голови управління з питань охорони праці О. О.

Голова

Сергій САДОВОЙ



з охорони праці для проведення вступного інструктажу в Голосіівській районній в місті Києві державній адміністрації

1. Загальні положення

1.1 Ця інструкція розроблена у відповідності до Закону України «Про охорону праці», «Про загальнообов'язкове державне соціальне страхування від нещасного випадку на виробництві та професійного захворювання, які спричинили втрату працездатності», Кодексу законів про працю України, Типового положення про порядок проведення навчання і перевірки знань з питань охорони праці, затвердженого наказом Державного комітету України з нагляду за охороною праці від 26.01.2005р. №15.

1.2. Мета вступного інструктажу ознайомити цойно прийнятого на роботу працівника з загальними положеннями законодавства України про охорону праці, виробничу санітарію, пожежну та електробезпеку, з правилами трудової діяльності, поведінки працівників в адміністративному приміщенні та надання першої долікарської медичної допомоги у разі нещасного випадку.

1.3.Вимоги інструкції є обов'язковими для виконання усіма працівниками та посадовими особами Голосіівської районної в місті Києві державної адміністрації.

2. Загальні правила поведінки працівників у приміщенні адміністрації

2.1. При знаходженні в приміщенні Голосіівської районної в місті Києві державної адміністрації працівники повинні виконувати вимоги Інструкцій з охорони праці та пожежної безпеки.

2.2. При відкритті вікон забороняється сидіти на підвіконні, перегинатися за межі вікна.

2.3. Забороняється палити в кабінетах, приміщеннях, холах, дозволяється палити тільки в спеціально відведених та обладнаних для цього місцях.

2.4. Користуватися електронагрівальними приладами дозволяється тільки в спеціально відведених для цього місцях.

2.5. Забороняється приносити й зберігати легkozаймисті й вибухонебезпечні речовини в кабінетах і інших робочих приміщеннях.

2.6. По закінченню роботи необхідно надійно закрити вікна, виключити з мережі електричні прилади.

2.7. У випадку виявлення будь-яких недоліків необхідно повідомити про це керівникові або особі, відповідальній за протипожежний стан, і тільки після цього залишати приміщення.

2.8. За невиконання вимог цієї інструкції порушник несе відповідальність передбачену чинним законодавством.

3. Робочий час і час відпочинку

Тривалість робочого часу працівників не може перевищувати 40 годин на тиждень. Для працівників встановлюється п'ятиденний робочий тиждень з двома вихідними днями.

За угодою між працівником і роботодавцем може встановлюватися як при прийнятті на роботу, так і згодом неповний робочий день або неповний робочий тиждень. Оплата праці в цих випадках провадиться пропорційно відпрацьованому часу або залежно від виробітку. Надурочні роботи, як правило, не допускаються і можуть провадитися лише з дозволу виборного органу первинної профспілкової організації установи, організації.

Надурочними вважаються роботи понад встановлену тривалість робочого дня, вони не повинні перевищувати для кожного працівника чотирьох годин протягом двох днів підряд і 120 годин на рік.

Працівникам надається перерва для відпочинку і харчування тривалістю не більше однієї години. Перерва не включається в робочий час. Перерва для відпочинку і харчування повинна надаватися, як правило, через чотири години після початку роботи. Час початку і закінчення перерви встановлюється правилами внутрішнього трудового розпорядку. Працівники використовують час перерви на свій розсуд. На цей час вони можуть відлучатися з місця роботи Напередодні святкових і неробочих днів тривалість роботи працівників, крім працівників, визначених у статті 51 Кодексу законів про працю України, скорочується на одну годину. У випадку, коли святковий або неробочий день збігається з вихідним днем, вихідний день переноситься на наступний після святкового або неробочого. Робота у вихідні дні забороняється.

Залучення окремих працівників до роботи у ці дні допускається тільки з дозволу виборного органу первинної профспілкової організації установи, організації і лише у виняткових випадках, що визначаються законодавством.

Робота у вихідний день може компенсуватися, за згодою сторін, наданням іншого дня відпочинку або у грошовій формі у подвійному розмірі.

Щорічна основна відпустка надається працівникам тривалістю не менш як 30 календарних днів за відпрацьований робочий рік, який відлічується з дня укладення трудового договору.

4. Охорона праці жінок

Згідно зі статтею 178 Кодексу законів про працю України вагітні жінки повинні бути переведені на легшу роботу, яка виключає вплив на них шкідливих і виробничих факторів і недопустимого фізичного навантаження. Таке переведення

повинне здійснюватися відповідно до медичних рекомендацій. На підставі медичного висновку жінкам надається оплачувана відпустка у зв'язку з вагітністю та пологами тривалістю 70 календарних днів до пологів і 56 (у разі народження двох і більше дітей та у разі ускладнення пологів – 70) календарних днів після пологів, починаючи з дня пологів. Тривалість відпустки у зв'язку з вагітністю та пологами обчислюється сумарно і становить 126 календарних днів (140 календарних днів – у разі народження двох і більше дітей та у разі ускладнення пологів). Вона надається жінкам повністю незалежно від кількості днів, фактично використаних до пологів. За бажанням жінки їй надається відпустка для догляду за дитиною до досягнення нею трірічного віку з виплатою за ці періоди допомоги відповідно до законодавства. Жінці, яка працює і має двох або більше дітей віком до 15 років, або дитину-інваліда, або яка усиновила дитину, одинокої матері, батьку, який виховує дитину без матері (у тому числі й у разі тривалого перебування матері в лікувальному закладі), а також особи, яка взяла дитину під опіку, надається щорічно додаткова оплачувана відпустка тривалістю 7 календарних днів без урахування святкових і неробочих днів. Збільшення вагітних жінок і жінок, які мають дітей віком до трьох років, одиноких матерів при наявності дитини віком до чотиринадцяти років або дитини-інваліда з ініціативи власника або уповноваженого ним органу не допускається, крім випадків повної ліквідації установи, організації, коли допускається звільнення з обов'язковим працевлаштуванням.

5. Колективний договір

Колективний договір укладається на основі чинного законодавства, між роботодавцем, з однієї сторони, і первинною профспілковою організацією, а у разі її відсутності – представниками, вільно обраними на загальних зборах найманих працівників або уповноважених ними органів, з другої сторони, з метою регулювання виробничих, трудових і соціально-економічних відносин.

У колективному договорі встановлюються взаємні зобов'язання сторін щодо змін в організації виробництва й праці; нормування й оплати праці; встановлення гарантій, пільг; режиму роботи, тривалості робочого часу й відпочинку; умов і охорони праці; забезпечення медичного обслуговування. Умови колективного договору, що погіршують порівняно з чинним законодавством і угодами, становище працівників, є недійсними.

Положення колективного договору поширюються на всіх працівників установи, організації незалежно від того, чи є вони членами професійної спілки, і є обов'язковими як для роботодавця, так і для працівників установи.

6. Вирішення спірних питань між роботодавцем і працівником

Індивідуальні трудові спори – це нерегульовані розбіжності між працівником і роботодавцем з питань застосування законодавчих та інших нормативно-правових актів про працю, або зміни умов трудового договору, інших угод про працю, які передані на розгляд до органу, уповноваженого відповідно до закону розглядати спір, що виник, і винести по ньому рішення, обов'язкове для всіх сторін.

До індивідуальних трудових спорів належать, зокрема, трудові спори про: переведення на іншу роботу; припинення трудового договору; оплату праці та виплату заробітної плати та інших виплат і компенсацій; повернення грошових сум; надання відпустки; накладення дисциплінарного стягнення; видачу та використання спецодежды, спецвзуття, інших засобів індивідуального захисту; видачу лікувально-профілактичного харчування, молока чи інших рівноцінних продуктів; встановлення та впровадження норм праці; відрахування з заробітної плати відшкодування завданої шкоди тощо.

Працівник може звернутися до комісії по трудових спорах у тримісячний строк з дня, коли він дізнався або повинен був дізнатися про порушення свого права, а у спорах про виплату належної йому заробітної плати – без обмеження будь-яким строком. Заява працівника, що надійшла до комісії, підлягає обов'язковій реєстрації. Трудовий спір розглядається комісією у десятиденний строк з дня подання заяви у присутності працівника, який подав заяву або його представника та представника роботодавця. Розгляд спору за відсутності працівника допускається лише за його письмовою заявою.

Другим органом, який розглядає трудові спори, є районний (міський) суд. У районних (міських) судах можуть розглядатися трудові спори після розгляду в комісіях по трудових спорах за заявами. Для вирішення трудового спору працівник може звернутись безпосередньо до районного (міського) суду у тримісячний строк з дня, коли він дізнався або повинен був дізнатися про порушення свого права, а у справах про звільнення – в місячний строк з дня вручення копії наказу про звільнення або з дня видачі трудової книжки.

7. Правила внутрішнього трудового розпорядку установи, відповідальність за порушення цих правил

Правила внутрішнього трудового розпорядку Голосіївської районної в місті Києві державної адміністрації (далі – Правила) мають на меті забезпечення чіткої організації праці, належних, безпечних і здорових умов праці, підвищення її продуктивності та ефективності, раціонального використання робочого часу, зміцнення трудової дисципліни.

Трудова дисципліна забезпечується створенням необхідних організаційних та економічних умов для нормальної високопродуктивної праці, відповідальним і свідомим ставленням працівників до роботи, а також заохоченням за сумлінну працю.

8. Порядок прийняття на роботу та звільнення працівників

Працівник має право реалізувати свої здібності до продуктивної праці шляхом укладення трудового договору з одним або одночасно кількома роботодавцями, якщо інше не передбачене законодавством, колективним договором або угодою сторін.

Прийняття на державну службу здійснюється на конкурсній основі, крім випадків, коли інше встановлено законами України. Конкурс проводиться не раніше ніж через місяць після оголошення його в засобах масової інформації. При

прийнятті на державну службу може встановлюватися випробування терміном до шести місяців.

Не можуть бути призначені на посаду державного службовця в адміністрації особи, які:

- визнані в установленому порядку недієздатними;
- мають судимість, що є несумісною із зайняттям посади;
- у разі прийняття на службу будуть безпосередньо підпорядковані або підлеглі особам, які є їх близькими родичами чи своячками;
- позбавлені права займати відповідні посади в установленому законом порядку на визначений термін;
- в інших випадках, встановлених законами України.

Прийняття на роботу оформляється розпорядженням, що оголошується працівникові під розпис. У розпорядженні має бути зазначено найменування посади у відповідності з класифікатором професій, умови оплати праці та інші суттєві умови трудового договору. Фактичне допущення працівника до роботи вважається укладенням трудового договору незалежно від того, чи було прийняття на роботу оформлено належним чином.

Припинення дії трудового договору може мати місце тільки з підстав, передбачених Кодексом законів про працю України (КЗпП). Окрім підстав, передбачених КЗпП, державна служба припиняється також з підстав, передбачених Законом України «Про державну службу». У день звільнення керівник кадрової служби повинен видати працівникові його трудову книжку з внесеним до неї записом про звільнення. Записи про причини звільнення в трудовій книжці мають робитись у точній відповідності з формулюваннями чинного законодавства і з посиланням на відповідну статтю, пункт КЗпП або Закону України «Про державну службу». День звільнення вважається останнім днем роботи.

9. Відповідальність працівників за порушення

Правил внутрішнього трудового розпорядку

Дисциплінарні стягнення застосовуються до державного службовця за невиконання чи неналежне виконання службових обов'язків, перевищення повноважень, порушення обмежень, пов'язаних із проходженням державної служби, а також за вчинок, який ганьбить його як державного службовця або дискредитує державний орган, в якому він працює.

До державного службовця може бути застосовано тільки один із таких заходів стягнення:

- догана;
- затримка на період до одного року присвоєння чергового рангу;
- попередження про неповну службу відповідність;
- звільнення.

Повне або часткове позбавлення премії, зменшення або скасування надбавок та інших заохочувальних виплат може провадитися незалежно від дисциплінарного стягнення на умовах, визначених колективним договором або положеннями про оплату праці та преміювання.

Зняття стягнення оголошується розпорядженням.

10. Заохочення за успіхи в роботі

За сумлінну безперервну працю в державних органах, зразкове виконання трудових обов'язків державним службовцям видається грошова винагорода в розмірі та порядку, що встановлюються Кабінетом Міністрів України.

Заохочення впроваджується розпорядженням, доводиться до відома колективу і заноситься до трудової книжки працівника.

11. Обов'язки працівника щодо додержання вимог нормативно-правових актів з охорони праці

Працівник зобов'язаний:

- чесно та сумлінно виконувати роботу, визначену посадовою інструкцією;
- дотримуватись встановленого режиму роботи, в стосунках з іншими працівниками дотримуватись співвітчужчості та норм поведінки, не створювати умов, які перешкоджають іншим працівникам виконувати їхні трудові обов'язки;
- бути стриманим, вести себе гідно, діяти в межах своїх повноважень, ввічливо ставитися до відвідувачів адміністрації;
- додержуватись вимог охорони праці, техніки безпеки, гігієни праці та протипожежної охорони;
- бережливо ставитись до майна адміністрації, з дотриманням відповідних правил його використання, додержуватись правил і умов зберігання матеріальних цінностей та документів.
- дбати про особисту безпеку і здоров'я, а також про безпеку і здоров'я оточуючих людей в процесі виконання будь-яких робіт чи під час перебування на території;
- знати і виконувати вимоги нормативно-правових актів з охорони праці, користуватись засобами колективного та індивідуального захисту;
- проходити у встановленому законодавством порядку попередні та періодичні медичні огляди. Працівник несе безпосередню відповідальність за порушення зазначених вимог.

12. Медичні огляди працівників

Роботодавець зобов'язаний за свої кошти забезпечити фінансування та організувати проведення періодичних медичних оглядів працівників, зайнятих на роботах із шкідливими умовами, щорічного обов'язкового медичного огляду осіб віком до 21 року. За результатами періодичних медичних оглядів у разі потреби роботодавець повинен забезпечити проведення відповідних оздоровчих заходів. Медичні огляди проводяться відповідними закладами охорони здоров'я, працівники яких несуть відповідальність згідно із законодавством за відповідність медичного висновку фактичному стану здоров'я працівника. Роботодавець має право в установленому законом порядку призначити працівника, який ухилився від проходження обов'язкового медичного огляду, до дисциплінарної відповідальності, а також зобов'язаний відсторонити його від роботи без збереження заробітної плати.

Роботодавець зобов'язаний забезпечити за свій рахунок позачерговий медичний огляд працівників: за заявою працівника, якщо він вважає, що погіршення стану його здоров'я пов'язане з умовами праці; за своєю ініціативою, якщо стан здоров'я працівника не дозволяє йому виконувати свої трудові обов'язки.

За час проходження медичного огляду за працівниками зберігаються місце роботи (посада) і середній заробіток.

13. Основні вимоги виробничої та особистої гігієни

Виробнича санітарія – це система організаційних заходів і технічних засобів, що запобігають або зменшують вплив на працюючих шкідливих виробничих факторів, які в певних умовах можуть привести до травм або професійних захворювань. Основною метою є зменшення або повне усунення впливу несприятливих і шкідливих виробничих факторів на організм людини.

Оптимальні параметри мікроклімату повинні бути:

- температура у виробничих приміщеннях, залежно від категорії робіт, від 16 до 24 °С у холодний період та від 18 до 25 °С у теплий період;
- відносна вологість повітря, залежно від температури, у межах 40-75%;
- швидкість руху повітря у межах 0, 1-0, 5 м/с;
- інтенсивність теплового опромінювання працюючих у межах 35-100 Вт/м², залежно від величини поверхні тіла, яке опромінюється.

При цьому об'єм виробничого приміщення на одного працюючого повинен бути не менш як 15 м³, а площа – не менше ніж 4,5 м². Для ряду робіт, що виконуються працівниками різних професій, ця площа повинна бути не менше ніж 6 м².

Особиста гігієна – це сукупність гігієнічних правил, які сприяють зміцненню та збереженню здоров'я людини, збільшення тривалості її активного життя. Дотримання гігієнічних правил є однією з умов, які визначають культуру людини.

Працівники зобов'язані:

- володіти прийомом надання першої медичної допомоги;
 - знати координати організації і осіб, яким повідомляється про виникнення аварій;
 - тримати в порядку й чистоті приміщення, не допускати його захащення невикористовуваним обладнанням, папером, харчовими відходами тощо.
- Не допускається:
- працювати на несправному обладнанні;
 - користуватися несправними електричними розетками й вилками;
 - паління в приміщенні.

14. Порядок розслідування й оформлення документації щодо нещасних випадків і професійних захворювань

У випадку травмування працівників, професійних захворювань роботодавець повинен провести розслідування. Розслідування проводиться відповідно до Порядку розслідування й ведення обліку нещасних випадків, професійних захворювань і аварій на виробництві, затвердженого до Порядку розслідування та

ведення обліку нещасних випадків, професійних захворювань та аварій на виробництві затвердженого Постановою Кабінету Міністрів України від 17.04.2019 № 337.

Нещасний випадок – обмежена в часі подія або раптовий вплив на працівника небезпечного виробничого фактора чи середовища, що сталися у процесі виконання ним трудових обов'язків або в дорозі (на транспортному засобі підприємства чи за дорученням роботодавця), внаслідок яких заподіяно шкоду здоров'ю, зокрема від одержання поранення, травми, у тому числі внаслідок тілесних ушкоджень, гострого професійного захворювання (отруєння) та інших отруєнь, одержання сонячного або теплового удару, опіку, обмороження, а також у разі утоплення, ураження електричним струмом, блискавкою та іонізуючим випромінюванням, одержання інших ушкоджень внаслідок аварій, пожежі, стихійного лиха (землетрусу, зсуву, повені, урагану тощо), контакту з представниками тваринного та рослинного світу, які призвели до втрати працівником працездатності на один робочий день чи більше або до необхідності переведення його на іншу (легшу) роботу не менш як на один робочий день, зникнення тощо.

Потерпілий або працівник, який виявив нещасний випадок, гостре професійне захворювання (отруєння), чи інша особа – свідок нещасного випадку повинні вжити всіх можливих заходів, необхідних для надання допомоги потерпілому та негайно повідомити про нещасний випадок безпосередньому керівникові робіт, головному спеціалісту з питань охорони праці охорони праці або іншій уповноваженій особі

Безпосередній керівник робіт чи інша уповноважена особа зобов'язані: терміново організувати надання першої домедичної допомоги потерпілому та забезпечити у разі потреби його направлення до закладу охорони здоров'я; негайно повідомити роботодавця про те, що сталося;

зберегти до прибуття комісії з розслідування (спеціального розслідування) нещасного випадку, гострого професійного захворювання (отруєння) обстановку на робочому місці, машини, обладнання, устаткування у такому стані, в якому вони були на момент нещасного випадку, якщо це не загрожуватиме життю та здоров'ю інших працівників і не призведе до більш тяжких наслідків або порушення виробничих процесів.

В адміністрації утворюється комісія з розслідування нещасних випадків та/або гострих професійних захворювань (отруєнь), що не підлягають спеціальному розслідуванню (далі – комісія).

Комісія утворюється наказом роботодавця не пізніше наступного робочого дня після отримання інформації про нещасний випадок та/або гостре професійне захворювання (отруєння) від безпосереднього керівника робіт, повідомлення від закладу охорони здоров'я, заяви потерпілого, членів його сім'ї чи уповноваженої ним особи.

До складу комісії входять: спеціаліст з питань охорони праці або посадова особа, на яку роботодавцем покладено виконання функцій з охорони праці (голова комісії); представник робочого органу Фонду;

представник первинної організації профспілки (у разі її відсутності – уповноважена найманими працівниками особа з питань охорони праці); лікар з гігієни праці територіального органу Держпраці (у разі настання гострого професійного захворювання (отруєння));

інші представники адміністрації, посадові особи органів Держпродспоживслужби, ДСНС (у разі потреби та за відповідним погодженням). До складу комісії не може входити безпосередній керівник потерпілого. Держпраці та/або її територіальним органом утворюється комісія із спеціального розслідування (далі – спеціальна комісія).

Розслідування нещасного випадку та/або гострого професійного захворювання (отруєння) комісією адміністрації проводиться протягом п'яти робочих днів з дня утворення комісії.

У разі виникнення потреби у проведенні лабораторних досліджень, експертизи, випробувань для встановлення обставин і причин настання нещасного випадку та/або гострого професійного захворювання (отруєння) та у випадках, зазначених у цього Порядку, розслідування може бути продовжене роботодавцем за письмовим погодженням з територіальним органом Держпраці за місцем настання нещасного випадку та/або гострого професійного захворювання (отруєння) або за місцезнаходженням підприємства (установи, організації) (у разі події (аварії, катастрофи тощо) під час руху транспортних засобів усіх видів) до отримання відповідних висновків, матеріалів, відповідей, пояснень тощо.

Комісія зобов'язана:

обстежити місце, де сталася нещасна подія та/або гостре професійне захворювання (отруєння), аварія, та скласти відповідний протокол, розробити ескіз місця, де сталася нещасна подія та/або гостре професійне захворювання (отруєння), аварія і провести фотографування місця настання нещасного випадку та/або гострого професійного захворювання (отруєння), аварії (у разі потреби та можливості); одержати письмові пояснення від роботодавця та його представників, посадових осіб, працівників адміністрації, потерпілого (якщо це можливо), опитати осіб – свідків нещасного випадку та/або гострого професійного захворювання (отруєння) та осіб, причетних до них;

вивчити наявні в адміністрації документи та матеріали стосовно нещасного випадку та/або гострого професійного захворювання (отруєння) та у разі потреби надіслати запити до відповідних закладів охорони здоров'я для отримання медичних висновків щодо зв'язку нещасного випадку та/або гострого професійного захворювання (отруєння) з впливом на потерпілого небезпечних (шкідливих) виробничих факторів та/або факторів важкості та напруженості трудового процесу;

визначити вид події, що призвела до нещасного випадку та/або гострого професійного захворювання (отруєння), причини нещасного випадку та/або гострого професійного захворювання (отруєння) та обладнання, устаткування, машини, механізми, транспортні засоби, експлуатація яких призвела до настання нещасного випадку та/або гострого професійного захворювання (отруєння), відповідно до Класифікатора видів подій, причин, обладнання, устаткування, машин, механізмів, транспортних засобів, що призвели до настання нещасного випадку, гострого професійного захворювання (отруєння), аварії;

визначити відповідність умов праці та її безпеки вимогам законодавства про охорону праці;

визначити необхідність проведення лабораторних досліджень, випробувань, технічних розрахунків, експертизи тощо для встановлення причин настання нещасного випадку та/або гострого професійного захворювання (отруєння);

з'ясувати обставини та причини настання нещасного випадку та/або гострого професійного захворювання (отруєння);

визначити, пов'язані чи не пов'язані нещасний випадок та/або гостре професійне захворювання (отруєння) з виробництвом;

установити осіб, які допустили порушення вимог нормативно-правових актів з охорони праці;

вивчити документи, що дають змогу відстежити походження нехарчової продукції, під час використання (експлуатації) якої сталися нещасний випадок та/або гостре професійне захворювання (отруєння) або використання (експлуатація) якої могло стати їх причиною (договори, товарно-супровідну документацію тощо), і подати інформацію про таку продукцію та документи про її походження до відповідного органу державного ринкового нагляду (у разі проведення спеціального розслідування);

розробити план заходів щодо запобігання подібним нещасним випадкам та/або гострим професійним захворюванням (отруєнням), у тому числі пропозиції щодо внесення змін до нормативно-правових актів з охорони праці;

скласти акти за формою Н-1 (тимчасові акти за формою Н-1 у разі їх складання) у кількості, визначеній рішенням комісії (спеціальної комісії); у разі настання групових нещасного випадку та/або гострого професійного захворювання (отруєння) скласти акти за формою Н-1 на кожного потерпілого;

розглянути та підписати примірники актів за формою Н-1 (тимчасові акти за формою Н-1 у разі їх складання), а у разі незгоди члена комісії (спеціальної комісії) із змістом розділів 5, 6, 8, 9 такого акта – обов'язково підписати ці акти з відміткою про наявність окремої думки, яка викладається членом комісії письмово, в якій він обґрунтовано викладає пропозиції до змісту розділів 5, 6, 8, 9 акта (окрема думка додається до цих актів та є їх невід'ємною частиною);

у разі виявлення гострого професійного захворювання (отруєння), пов'язаного з виробництвом, крім акта за формою Н-1, скласти картку обліку професійного захворювання (отруєння) за формою П-5 (далі – картка за формою П-5);

передати не пізніше наступного робочого дня після підписання актів за формою Н-1 матеріали розслідування та примірники таких актів керівнику підприємства (установи, організації) або органу, що утворив комісію (спеціальну комісію), для їх розгляду та затвердження;

дотримуватися вимог законодавства про інформацію щодо захисту персональних даних потерпілих та інших осіб, які зібрані в межах повноважень комісії (спеціальної комісії) під час проведення розслідування та задокументовані в акті за формою Н-1.

Рішення щодо визнання нещасного випадку та/або гострого професійного захворювання (отруєння) пов'язаними чи не пов'язаними з виробництвом приймається комісією (спеціальною комісією) шляхом голосування простою

більшістю голосів. У разі рівної кількості голосів членів комісії (спеціальної комісії) голова комісії (спеціальної комісії) є вирішальним.

Голова комісії (спеціальної комісії) зобов'язаний листом до першого засідання комісії поінформувати потерпілого (членів його сім'ї чи уповноважену ним особу) про призначення розслідування, їх права, запросити до співпраці та на засідання комісії (спеціальної комісії), у подальшому надавати інформацію про хід проведення розслідування, ознайомити з матеріалами розслідування на заключному засіданні комісії (спеціальної комісії).

У разі виявлення в затверженому акті за формою Н-1 недоліків у оформленні, що не впливають на об'єктивність розслідування, причини настання нещасного випадку та/або гострого професійного захворювання (отруєння) та висновки комісії (спеціальної комісії), відповідні зміни вносяться наказом роботодавця або органу, що утворив комісію (спеціальну комісію).

Копії наказу надсилаються всім організаціям та особам, представники яких брали участь у розслідуванні, та іншим представникам, визначеним цим Порядком, і є невід'ємним додатком до матеріалів розслідування.

Протягом трьох робочих днів після формування матеріалів розслідування роботодавець повинен надіслати їх:

територіальному органу Держпраці за місцем настання нещасного випадку та/або гострого професійного захворювання (отруєння), а у разі події (аварії, катастрофи тощо) під час руху транспортних засобів усіх видів – за місцем реєстрації підприємства (установи, організації);

Держпраці (у разі проведення спеціального розслідування);

робочому органу Фонду за місцем реєстрації адміністрації;

органу поліції (у разі настання нещасного випадку та/або гострого професійного захворювання (отруєння), що призвели до тяжких (у тому числі з можливою інвалідністю потерпілого) чи смертельних наслідків, смерті працівника під час виконання ним трудових (посадових) обов'язків);

іншим підприємствам (установам, організаціям), представники яких брали участь у проведенні розслідування (у разі необхідності).

Потерпілому, членам його сім'ї чи уповноваженій ним особі надається акт за формою Н-1 разом з документами.

17. Пожежна безпека

Усі приміщення повинні своєчасно прибиратися і утримуватися в чистоті. Меблі і обладнання слід розміщувати так, щоб забезпечувався вільний евакуаційний прохід до виходу з приміщення. Напроти дверей необхідно залишати прохід, який повинен дорівнювати ширині дверей, але не менше 1,0 м. За наявності в приміщенні одного евакуаційного виходу дозволяється знаходитися в ньому не більше 50 чоловік. Евакуаційні шляхи і виходи слід постійно тримати вільними, нічим їх не закаранувати.

Забороняється:

- знімати з дверей пристрої для самозакривання, фіксувати такі двері у відкритому положенні;

- зберігати, у тому числі тимчасово, інвентар і матеріали в тамбурах виходів,

в шафах (нішах) для інженерних комунікацій;

- закрити двері на замки чи інші затвори, які погано відчиняються зсередини, евакуаційні двері під час перебування в приміщеннях людей.

Перезаряджання вогнегасників необхідно проводити відповідно до інструкції з їх експлуатації. Перезарядці підлягають також вогнегасники із зірваними пломбами. Усі працівники зобов'язані вміти користуватися вогнегасниками.

Електрощитові, серверні та інші технічні приміщення не повинні використовуватися не за призначенням (для зберігання меблів, обладнання, інших сторонніх предметів). Двері електрощитових, серверних мають бути закритими, на дверях цих приміщень повинно бути вказане місце зберігання ключів, ініціали відповідальної особи та відповідний знак.

У приміщеннях забороняється зберігати і застосовувати легкозаймисті і горючі рідини та інші речовини і матеріали підвищеної вибухо- і пожежонебезпеки.

Приміщення, де використовуються персональні комп'ютери, слід оснащувати переносними вуглекислотними або порошковими вогнегасниками місткістю 3,0 з розрахунку: один вогнегасник на кожних 20 кв.м. площі підлоги приміщення, що захищається.

Персональні комп'ютери після закінчення роботи на них повинні відключатися від електромереж.

Приміщення повинні оснащуватися установками пожежної сигналізації і автоматичними установками пожежогасіння відповідно до вимог нормативних документів, що діють. Усі установки мають бути справними, перебувати в робочому стані і мати сертифікати відповідності.

18. Утримання обладнання і електричних приладів

Забороняється застосування електронагрівальних приладів у пожежонебезпечних зонах складських приміщень, у будівлі адміністрації, а також у будівлях (приміщеннях) іншого призначення, в яких можливість використання таких приладів обмежується нормативними документами.

Настільні лампи, вентилятори, холодильники та інші електроприлади, слід підключати до мережі лише через справні штельсельні розетки та електрошнури. Усі електрошнури повинні бути закріплені до стіни. Експлуатація тимчасових електромереж забороняється.

Застовлені встановлення електрообутових приладів (телевізорів, холодильників тощо) в нішах меблів.

Обігрів приміщень повинен здійснюватися лише центральним опалюванням або спеціально встановленим фахівцями для цього устаткуванням. По закінченню роботи працівники повинні привести в порядок робочі місця, закрити вікна і вимкнути електроживлення приладів і обладнання, яким вони користувалися (настільні лампи, вентилятори, побутові кондиционери, комп'ютери, радіоприймачі тощо).

19. Порядок дій при пожежі

Працівник при виявленні пожежі або ознак горіння (задимлення, запах гару, підвищення температури) зобов'язаний:

- негайно повідомити про це телефоном пожежно-рятувальну службу. При цьому необхідно назвати адресу об'єкта, вказати кількість поверхів будівлі, місце виникнення пожежі, обставинку на пожежі, наявність людей, а також повідомити своє прізвище;

- вжити (за можливостю) заходів до евакуації людей, гасіння (локалізації) пожежі та збереження матеріальних цінностей;

- повідомити про пожежу керівника чи відповідну компетентну посадову особу та (або) чергового на об'єкті;

- у разі необхідності викликати інші аварійно-рятувальні служби (медичну, газорятівальну тощо). Керівники й посадова особа, у встановленому порядку призначена відповідальною за забезпечення пожежної безпеки зобов'язані:

- перевірити, чи викликана пожежно-рятувальна служба (продублювати повідомлення), довести подію до відома Голови адміністрації;

- у разі загрози життю людей негайно організувати їх рятування (евакуацію), використовуючи для цього наявні сили й засоби;

- виділити за межі небезпечної зони всіх працівників, не пов'язаних з ліквідацією пожежі;

- припинити роботи в будівлі, крім робіт, пов'язаних із заходами щодо ліквідації пожежі;

- здійснити в разі необхідності відключення електроенергії (за винятком систем протипожежного захисту), перекриття газових, парових та водяних комунікацій, зупинення систем вентиляції в аварійному та суміжних з ним приміщеннях (за винятком пристроїв протидимового захисту) та здійснити інші заходи, що сприяють запобіганню розвитку пожежі та задимленню будівлі;

- перевірити виключення оповіщення людей про пожежу, установок пожежогасіння, протидимового захисту;

- організувати зустріч підрозділів пожежно-рятувальної служби, надати їм допомогу у виборі найкоротшого шляху для під'їзду до осередку пожежі та в установці на водні джерела;

- після прибуття пожежного підрозділу інформувати керівника гасіння пожежі про конструктивні й технологічні особливості об'єкту, будівель і споруджень, що прилягають, кількості й властивостях речовин, матеріалів, виробів, які зберігаються і застосовуються, та інші відомостях, необхідних для успішної ліквідації пожежі й безпеки особового складу;

- одночасно з гасінням пожежі організувати евакуацію і захист матеріальних цінностей;

- забезпечити дотримання техніки безпеки працівниками, які беруть участь у гасінні пожежі.

20. Перша (долікарська) допомога потерпілим

20.1. Працівники, що перебувають поблизу місця події нещасного випадку, повинні надати долікарську допомогу потерпілому й сповістити про це керівника.

При наданні долікарської допомоги необхідно керуватися такою послідовністю дій:

- усунути вплив на організм людини факторів, які загрожують її здоров'ю та життю;

- оцінити стан потерпілого та перевірити:

- 1) наявність пульсу на сонній артерії,
- 2) наявність дихання протягом 15 секунд за допомогою дзеркала чи скла,
- 3) чутливість до болю,
- 4) реакцію зіниці на світло;

- визначити послідовність дій щодо рятування потерпілого залежно від тяжкості травми, що становить найбільшу загрозу для його життя;

- викликати швидку допомогу;

- виконувати необхідні дії для рятування потерпілого в порядку терміновості (забезпечити прохідність дихальних шляхів, провести штучне дихання, зовнішній масаж серця, зупинити кровотечу, іммобілізувати місце передлоу, накладати пов'язку і т. д.);

- підтримувати основні життєві функції потерпілого до прибуття медичних працівників.

20.2. При отруєннях.

Причинами отруєння загального характеру може бути вживання несвіжих або заражених хвороботворними бактеріями продуктів. Захворювання, як правило, починається через 2-3 години після вживання заражених продуктів, інколи – через 20-26 годин.

Ознаки – загальне недомогання, нудота, блювання (неодноразове), переймоподібний біль у животі, частий рідкий стул, блідість, спрага, підвищення температури тіла від 38 до 40 °С, частий слабкий пульс, судоми.

Потерпілому негайно декілька разів проминають шлунок (примішують 19 кореня язика) до появи чистих промивних вод.

Потім дають багато чаю, але не їжу. Перший час необхідне постійне спостереження за хворим, щоб запобігти зупинці дихання і кровообігу. Причинами отруєння лугами є попадання лужних сполук натрію і калію, які є у регенеративній речовині, у дихальні шляхи. Ознаки - неприємний лужний смак у роті, кашель, різка печія слизових оболонок очей і гортані, біль за грудниною, розширення зіниць, різка слабкість, загальні судоми. У таких випадках необхідно забезпечити потерпілому приплив свіжого повітря, вивільнити його від одягу, який утруднює дихання, дати понюхати нашатирний спирт. У разі припинення дихання необхідно проводити штучне дихання.

Причинами отруєння оксидом вуглецю є вдихання чадного газу, генераторного газу, продуктів горіння, диму, внаслідок чого в крові блокується зв'язок гемоглобіну з киснем і обмежуються умови для його перенесення кров'ю від легень до тканин. Ознаки – шкіра яскраво-рожева, запаморочення, шум у вухах, загальна слабкість, нудота, блювання, слабкий пульс, неприємність (при легкому отруєнні), нерухомість, судоми, порушення зору, дихання, роботи серця, втрата свідомості протягом годин і навіть діб (при тяжкому отруєнні). Допомога аналогічна тій, що надається при отруєнні лугами.

При важких випадках отруєння можливі судоми і втрата свідомості. У такому стані потерпілому необхідно забезпечити вільний доступ свіжого повітря, розстібнути одяг, якщо він перешкоджає диханню, а при втраті свідомості викликати лікаря.

Втрата свідомості настає внаслідок раптового відтоку крові від голови. Тому до приходу лікаря потерпілого кладуть так, щоб голова знаходилася нижче за тулуб – таким чином, створюється приплив крові до голови. Під час втрати свідомості можна дати понюхати нашатирний спирт, але у жодному випадку не прикладати до голови холодний компрес. Не можна давати потерпілому пити воду, оскільки в такому стані порушується здатність ковтати, і вода може потрапити в дихальні шляхи.

20.3 При опіках.

Опік – це пошкодження тканин, викликане дією на тіло полум'я, пари, киплячих рідин, розжарених або розплавлених металів, концентрованих кислот, лугів, радіоактивного опромінення та ін. Опіки бувають термічними, хімічними і лужними. Розрізняють опіки чотирьох ступенів.

Опік I ступеня супроводжується почервонінням і набуханням шкіри, печучим болем на пошкодженій ділянці.

Опік II ступеня характеризується появою на почервоїлій шкірі міхурів різної величини, наповнених прозорою або трохи каламутною рідиною, інтенсивним болем.

При опіках III ступеня настає глибоке пошкодження шкіри. Хворий відчуває різкий біль. На шкірі утворюється твердий струт, який покриває ділянку мертв'ячої тканини.

Найбільш важкими є опіки IV ступеня, при яких ушкоджується шкіра, м'язи, сухожилля. Інколи вони обуглюються. 20 Опіки, які займають понад 10% поверхні тіла, завжди супроводжуються порушенням загального стану потерпілого – шоком. Хворий неспокійний, скержить на сильний біль, просить пити. Пульс прискорений (до 100-120 ударів на хвилину), дихання прискорене, швидке. Унаслідок вмокрування продуктів розпаду пошкоджених тканин швидко настає отруєння організму, яке характеризується апатією, смутком, блювотою, прискореним пульсом.

Потерпілого, перш за все, потрібно швидко винести з небезпечної зони, загасити на ньому одяг вогнетасником, водою або тканиною – брезентом, ковдрою, пальтом. Полум'я з одягу можна збити, придавивши потерпілого до землі, дорожнього покриття. Одяг, який тілі, потрібно обережно зняти, заздалегідь розрізавши або розірвавши. Частини одягу, які прилипли до поверхні опіку, не можна відирвати, бо це нанесе потерпілому сильний біль і погіршить його стан.

Пухири, які з'явилися на шкірі, не можна розривати чи проколдовати, достатньо обробити їх спиртом, а на уражене місце накладати стерильну пов'язку.

Якщо площа пошкодження велика, потрібно загорнути потерпілого в чисте простирadlo, закутати ковдрою або іншими теплими речами.

На обличчя пов'язку накладати не треба, достатньо прикрити його від пилу стерильною серветкою.

При опіках першого ступеня обпалену шкіру необхідно промити чистою холодною водою і змочити уражене місце спиртом, горілкою, одеколоном або слабким розчином перманганату калія (марганцівкою), а потім накладати суху стерильну пов'язку. При опіках очей, викликаних впливом електричної дуги, необхідно застосовувати холодні примочки (2%-ний розчин борної кислоти) на очі і негайно звернутися до лікаря. Якщо опік викликаний хімічними речовинами, обпалені ділянки тіла необхідно облити холодною водою. На опік, викликаний

кислотами, накладають пов'язку, просочену розчином питної соди (1 чайна ложка на 1 стакан води). При опіках лугом накладають пов'язку, просочену розчином столового оцту або борної кислоти (1 чайна ложка на 1 стакан води).

Опіки другого ступеня вимагають накладення сухої стерильної пов'язки. Можна прикрити пошкоджене місце бинтом і відправити потерпілого до лікарні. При опіках третього і четвертого ступеня потерпілого належить терміново доставити до лікувальної установи.

20.4. При тепловому ударі.

Тепловий удар – важкий, інколи небезпечний для життя стан, що виникає в результаті перегріву тіла. Характерні його ознаки: головний біль, непритомність, нудота, раптова слабкість, блювота, шум у вухах, безладна мова, слабкий пульс, різке прискорення дихання, сонливість, гаряча шкіра, а інколи раптова втрата свідомості і судоми. При раптовому тепловому ударі потерпілого необхідно винести на свіже повітря, покласти його в тінь, розстібнути одяг, якщо він затруднює дихання, напоїти підсоленою холодною водою, охолодити тіло, змочуючи водою голову і груди, створити довкола рух повітря. Для відновлення дихання потерпілого 2 л слід поплескувати по обличчю мокрим рушником і дати вдихнути нашатирний спирт.

20.5. При розтягуванні зв'язок і вивихах.

При розтягуванні зв'язок, яке супроводжується різким болем в суглобі і повною парези, необхідно туго забинтувати суглоб. При вивихах на вивихнутій суглоб накладають холодний компрес (зігріваючий компрес протипоказаний). Рух пошкодженої кінцівки обмежити накладенням фіксуєчої пов'язки або шини. Якщо є рани або синяки, то слід накладати пов'язку. Вивих самостійно не вправляти, а викликати лікаря.

20.6. При ударах і переломах.

Удари також супроводжуються болем. Для його послаблення та зменшення крововиливу необхідно відразу ж використовувати холод, підставити ударене місце під потік холодної води або прикласти лід, сніг. Можна зробити свищевої примочки. При сильних ударах необхідно викликати лікаря.

Ознаками перелому є різкий біль при натисненні в тій або іншій частині пошкодженої кінцівки, порушення рухливості і зміна форми пошкодженої частини тіла в місці перелому, неможливість рухати пошкоджене кінцівкою. При переломі ребер – біль при глибокому вдиху і покашлюванні.

Переломи подляються на відкриті та закриті. При відкритому переломі шкіру довкола рани змачують настоянкою йоду, а на рану накладають стерильну ватно-марлеву пов'язку. Забороняється самостійно вправляти переломи, необхідно забезпечити повний спокій, нерухомість пошкодженої кінцівки.

На поверхню зламаної кінцівки слід накладати шини з твердого матеріалу (смужки фанери, палиці, дошки). Довжина шини має бути такою, щоб вона заходила за два суглоби кінцівки, між якими стався перелом. Шини прив'язують до зламаної кінцівки бинтом, мотузкою або ремнем. Переносити потерпілого необхідно на носилках.

20.7. При пораненнях.

При пораненні, перш за все, необхідно зупинити кровотечу. Якщо рана велика, то достатньо пов'язки. Якщо пошкоджена велика артерія кінцівки (кров з рани витікає переривчастим потоком або фонтанчиком), то вище за рану, ближче до тулуба, накладають гумовий джгут, яким обмотують кінцівку два-три рази та зав'язують вузлом. Джгут накладають на термін не більше 1,5 години. Якщо пошкоджена вена (кров йде потоком і має темно-червоний колір), на місце кровотечі необхідно накладати гігійєну антисептичну пов'язку, а якщо вона не допомагає, то нижче за рану накладають джгут і тримають кінцівку піднятою.

20.8. При ураженні електричним струмом.

Перш за все треба звільнити потерпілого від струму. Відключити рубильник або викрутити запобіжники. Якщо це неможливо, то слід відтягнути дрот сухою дерев'яною палицею або відтягнути потерпілого, застосовуючи при цьому діелектричні рукавиці або підручні ізолюючі засоби: сухий мотузок, палицю, дошки і тому подібне.

Якщо потерпілий тільки-но прийшов в свідомість, його необхідно покласти і до прибуття лікаря забезпечити повний спокій, безперервно спостерігати за диханням і пульсом. Не можна дозволяти йому рухатися, оскільки відсутність важких симптомів після ураження електричним струмом не виключає можливості подальшого погіршення стану здоров'я.

Якщо потерпілий знаходиться в несвідомому стані, але у нього рівне дихання і пульс, його належить покласти, розстібнути одяг, створити приплив свіжого повітря, дати понюхати нашатирний спирт, обризнати водою. Якщо ж потерпілий в несвідомому стані, а дихання його рідке і судорожне, або він зовсім не дихає і у нього не можна промацати пульс, необхідно негайно приступити до штучного дихання і масажу серця, знявши перед цим одяг, що заважає. Штучне дихання слід продовжувати до тих пір, поки не з'явиться самостійне дихання або доки не стане ясно, що настала смерть. У всіх випадках ураження електричним струмом необхідно терміново викликати лікаря або доставити потерпілого, після надання першої допомоги, до лікувальної установи.

Штучне дихання рекомендується проводити лише в тих випадках, якщо потерпілий не дихає або дихання рідке, судорожне, а також, якщо дихання поступово погіршується. Якщо у потерпілого відсутній пульс, необхідно синхронно з штучним диханням проводити зовнішній масаж серця.

Головний спеціаліст
з питань охорони праці

Лідія ХОПІНА

Ще одним симптомом коронавірусу є утруднене дихання, задуха, стискання в грудях.

Підвищена температура вище 37,8 С також може змусити відчувати жар, холод чи тремтіння. З'являється біль у горлі, головний біль та діарея, а також втрата нюху та смаку.

Насамперед мають насторожити лихоманка і кашель – ці симптоми залишаються найважливішими ознаками COVID-19.

У середньому симптоми починають з'являтися через п'ять днів, однак у деяких людей вони можуть проявитися набагато пізніше.

На початковому етапі зараження ознаки коронавірусу збігаються з усіма ознаками звичайної застуди: сухий кашель, слабкість, підвищення температури. Якщо захворювання протікає в легкій формі, запалення легенів не розвивається й весь патологічний процес обмежується слабо вираженими симптомами. У таких випадках температура може підійматися незначно або взагалі залишатися в межах норми.

При важких формах захворювання стан пацієнта швидко погіршується, підіймається дуже висока температура, з'являється непродуктивний сильний кашель, розвивається дихальна недостатність. Стан хворого значно погіршується, якщо є супутні захворювання.

1.4. При роботі в умовах карантину потребують самоізоляції:

- особи, які мали контакт з хворим на COVID-19, крім осіб, які перебували у засобах індивідуального захисту у зв'язку з виконанням службових обов'язків;
- особи, щодо яких є підозра на інфікування, або особи, які хворіють на COVID-19 та не потребують госпіталізації;
- особи, які досягли 60-річного віку, крім осіб, які здійснюють заходи, пов'язані з недопущенням поширення COVID-19, забезпечують діяльність об'єктів критичної інфраструктури.

2. Вимоги безпеки перед початком роботи

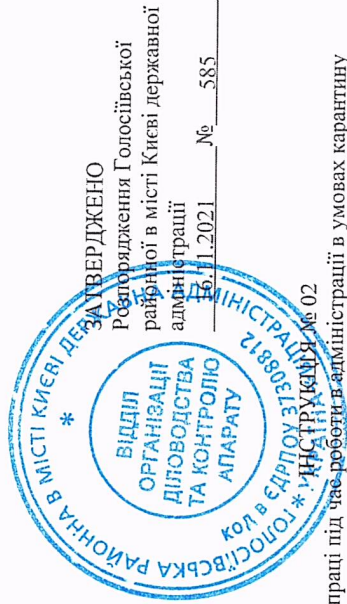
2.1. Верхній одяг необхідно зберігати в окремій закритій шафі, яка використовується тільки для верхнього одягу.

2.2. Перед початком роботи ретельно помити руки з милом, а тоді обробити їх спиртвомісним розчином або антисептиком. Особливу увагу приділяти нігтям, там накопичується найбільше бруду.

2.3. Провести наскрізне провітрювання приміщень та вологе прибирання із використанням дезінфекційних засобів.

2.4. Робоче місце, стіл, клавиатуру, відкриті полиці, інші поверхні та обладнання протерти разовою серветкою з дезінфекційним засобом для обробки поверхонь. Для проведення дезінфекції користуватися засобами, дозволеними в Україні, що забезпечить ефективне знезараження щодо вірусної інфекції.

2.5. Антисептики для обробки шкіри рук – спиртвомісні препарати з вмістом спирту вище 60 %, діючі речовини – етиловий, ізопропіловий спирт чи їх комбінації, які мають пролонгований термін дії та певний час захищають шкіру



з охорони праці під час роботи в адміністрації в умовах карантину

1. Загальні положення

1.1. Інструкція з охорони праці при роботі в умовах карантину розроблена на підставі Закону України «Про захист населення від інфекційних хвороб», з урахуванням постанови Кабінету Міністрів України від 11.03.2020 № 211 «Про запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2», інших нормативно-правових актів з охорони праці.

1.2. Дія інструкції поширюється на всіх працівників Голосїйської районної в місті Києві державної адміністрації. Невиконання зазначених вимог є порушенням трудової дисципліни, за яке до порушника застосовують заходи впливу відповідно до законодавства.

Карантин – адміністративні та медико-санітарні заходи, що застосовують для запобігання поширенню особливо небезпечної інфекційної хвороби (стаття 1 Закону України від 06.04.2000 № 1645-III «Про захист населення від інфекційних хвороб»). Карантин встановлюють на період, необхідний для ліквідації інфекційної хвороби. На цей період можуть змінюватися режими та умови роботи. Основними принципами профілактики інфекційних хвороб є дотримання працівниками санітарно-гігієнічних та санітарно-протиепідемічних правил і норм.

1.3. Основні ознаки наявності коронавірусу SARS-CoV-2 в організмі людини:

- біль горла при ковтанні, чханні;
- риніт;
- головний біль;
- кашель;
- прояви гіпоксії;
- підвищення температури;
- лихоманка;
- м'язовий біль.

Коронавірус інфікує легені. Симптоми починаються з лихоманки, що супроводжується сухим кашлем, який може призвести до проблем з диханням.

Кашель називають сухим, коли він є лоскотявим і подразнюючим, при цьому не виділяється мокротиння.

Неперервним є кашель, який не зупиняється понад годину або стається три чи більше напади кашлю за добу.

рук від хвороботворних механізмів. Антисептики для обробки шкіри рук з мінімальним терміном експозиції (термін дії від 30 секунд до 2 хвилин).

3. Вимоги безпеки під час виконання роботи

3.1. Обмежити спілкування з колегами, робочі місця яких знаходяться в інших приміщеннях, виробничі питання вирішувати через засоби телефонного зв'язку.

3.2. Поза межами робочого місця чи свого кабінету при відвідуванні місця загального користування слід одягати маску та рукавиці.

3.3. Зберігати дистанцію 1,5 – 2 м.

3.4. У разі частого користування антисептиком, застосовувати крем для рук, щоб уникнути підсушування та утворення тріщин шкіри, через які можливе інфікування вірусом.

3.5. Провітрювати приміщення слід через кожні 2 – 3 години.

3.6. Регулярно мити руки з милом не менше 20 секунд.

3.7. Обмежити контакти на близькій відстані та масові заходи в закритих приміщеннях.

3.8. Дотримуватися температурного режиму в приміщенні - 18-20 °С, підтримувати необхідну вологість - від 40 до 60 %.

3.9. Працівники із симптомами гострих респіраторних захворювань мають повідомити керівника виконавчого органу та залишатися вдома.

3.10. Якщо на роботу вийшла людина з гострим респіраторним захворюванням, її слід відокремити від інших працівників та негайно направити додому.

3.11. Регулярно проводити прибирання на робочому місці: очищати поверхні, стільниці та дверні ручки відповідними засобами для чищення.

3.12. Правильно користуватися маскою.

3.12.1. Маску необхідно надягати чистими руками (перед цим їх варто вимити з милом або обробити антисептиком).

3.12.2. Маска повинна щільно прилягати до обличчя та закривати, як рот так і ніс.

3.12.3. Під час носіння маски не можна чіпати її руками.

3.12.4. Маску не можна носити на ший, підборідді, одному вусі і будь-яким іншим, крім правильного, способом.

3.12.5. Знімати маску не доторкаючись до зовнішньої поверхні.

3.12.6. Користуватися не більше 2 – 4 годин.

3.12.7. Утилізувати маску в контейнері для сміття з кришкою.

3.13. Дотримуватися правил респіраторної гігієни (при кашлі та чханні прикривати рот і ніс серветкою або згнаною лігтя; відразу викидати серветку в контейнер для сміття і обробляти руки спиртовмісним антисептиком або мити їх водою з милом).

4. Вимоги безпеки після закінчення роботи

4.1. Привести в порядок робоче місце; стіл, клавіатуру, інші поверхні протерти разовою серветкою з дезінфікуючим засобом для обробки поверхонь.

4.2. Прибрати сміття в контейнер з кришкою; матеріали, заготовки, робочий інструмент, пристосування помістити у відведене для них місце, уникаючи контактів з потенційно зараженими відходами або рідинами.

4.3. Провести провітрювання приміщень та вологе прибирання із використанням дезінфекційних засобів.

4.4. Зняти спецодяг, покласти його у відведене для нього місце в окремій закритій шафі.

4.5. Вимити руки з милом не менше 20 секунд.

4.6. Дотримуватись дистанції 1,5 - 2 м щодо інших співробітників.

4.7. Мінімізувати контакти з людьми.

5. Вимоги безпеки у разі виявлення симптомів захворювання

5.1. При виявленні симптомів гострих респіраторних захворювань в своєму організмі повідомити керівника виконавчого органу та відправитися додому.

5.2. При підвищеній температурі, появі кашлю, нежитто або ускладненні дихання негайно звертатись за медичною допомогою.

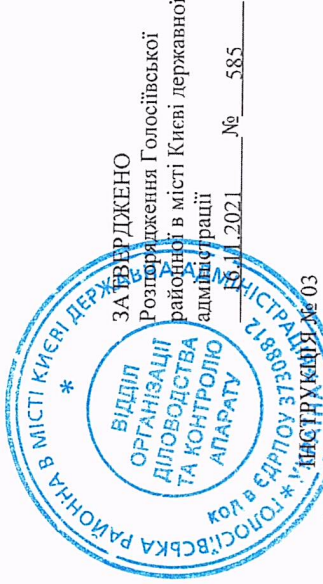
5.3. Опишіть своєму лікарю симптоми, історію подорожей. Окремо потрібно розповісти чи були контакти з людьми, які потенційно можуть бути інфіковані (наприклад, такими, що повернулися з країн з місцевим розповсюдженням вірусу).

5.4. Виконуйте інструкції свого лікаря або оператора контакт-центру, на який ви зателефонували.

5.5. При невідкладних станах – температура вище 38 С, яка не збивається, та утруднене дихання – викликайте швидку медичну допомогу за телефоном «103».

Головний спеціаліст
з питань охорони праці

Лідія ХОШИНА



з охорони праці для операторів (користувачів) персональних електронно-обчислювальних машин (ПЕОМ)

1. Загальні положення

1.1. Дія інструкції поширюється на всіх працівників Голоосіської районної в місті Києві державної адміністрації. При виконанні робіт на персональних комп'ютерах (ПК) необхідно дотримуватись вимог цієї інструкції з охорони праці.

1.2. До самостійної роботи на комп'ютерах допускаються особи, які пройшли медичний огляд, навчання з професії, ввідний інструктаж з охорони праці і первинний інструктаж з охорони праці на робочому місці. У подальшому вони проходять повторні інструктажі з охорони праці на робочому місці один раз на півріччя.

1.3. При роботі на комп'ютерах, до складу яких входять відслідковані термінали (ВДТ), на працівників можуть діяти наступні шкідливі та погрожуючі життю і здоров'ю виробничі фактори:

- підвищений рівень шуму (від вентилятора мікропроцесора та плат);
 - високий рівень напруги в електричній мережі, торкання до якої може викликати нещасний випадок;
 - підвищений рівень статичної електрики;
 - підвищений рівень електромагнітного випромінювання;
 - підвищений рівень напруженості електричного поля;
 - пряма і відбита від екрана блескстість;
 - несприятливе розподілення яскравості об'єктів в полі зору.
- психофізіологічні:
- фізичні перевантаження статичної та динамічної дії;
 - нервово-психічні перевантаження (розумове перенапруження, перенапруження здорових аналізаторів, монотонність праці, емоційні перевантаження).

1.4. Основним обладнанням робочого місця користувача ПК є: ВДТ, системний блок, клавіатура, друкувальний пристрій (принтер), зовнішні пристрої пам'яті, сканер, «миша», блок безперервного живлення, робочий стіл, стілець та інше; допоміжним – шафи, полиці, сейф та ін.

Робочі місця з ВДТ повинні бути розташовані на відстані не менше 1,5 м від стіни з вікнами, від інших стін – на відстані 1 м, між собою – на відстані не менше 1,5 м. Відносно вікон робочі місця доцільно розташовувати таким чином, щоб природне світло падало на нього збоку, переважно зліва.

1.5. Робочі місця, обладнані ВДТ, слід розташовувати таким чином, щоб запобігти попаданню в очі прямого світла. Джерела освітлення слід розташовувати з обох боків екрану, паралельно напрямку зору.

Для запобігання світлових відблисків від екрана, клавіатури в напрямку очей користувача від освітлювачів загального призначення або сонячних променів необхідно застосовувати антивідблисківі сітки, спеціальні фільтри, захисні козирки, на вікнах регульовані жалюзі.

Фільтри із металеної або нейлонової сітки використовувати не рекомендується тому, що сітка спотворює зображення внаслідок інтерференції світла. Найкраща якість зображення забезпечується скляними поляризаційними фільтрами – вони усувають практично усі відблиски і забезпечують чітке та контрастне зображення.

1.6. При роботі з текстовою інформацією (в режимі введення даних, редагування тексту та читання з екрану ВДТ) найбільш фізіологічним є зображення чорних знаків на світлому (білому) фоні.

1.7. Розташовувати ВДТ на робочому місці слід так, щоб поверхня екрану знаходилась в центрі поля зору на відстані 400-700 мм від очей користувача. Пропонується розташовувати елементи робочого місця таким чином, щоб підтримувалась однакова відстань від очей користувача до екрана, клавіатури, миші.

1.8. Робота комп'ютера супроводжується електромагнітним випромінюванням різних частот і рівнів, інтенсивність котрого зменшується пропорційно квадрату відстані до екрану. Оптимально для працюючого за ПК є відстань 50 см від екрану ВДТ.

1.9. Рациональною робочою позою працюючого за ПК вважається таке розташування тіла, при якому ступні працівника розташовані горизонтально на підлозі або на підставці для ніг, стегна зорієнтовані в горизонтальній площині, верхні кінцівки рук – вертикально, кут ліктьового суглоба коливається в межах 70-90 град., зап'ястя зігнуті під кутом, не перевищує 20 град., нахил голови – в межах 15-20 град.

1.10. Для нейтралізації зарядів статичної електрики в приміщенні, де виконуються роботи на комп'ютерах, в тому числі на лазерних та світлодіодних принтерах, пропонується збільшувати вологість повітря за допомогою кімнатних зволожувачів. Не рекомендується носити одяг з синтетичних матеріалів.

2. Вимоги безпеки перед початком роботи

2.1. Перевірити надійність встановлення апаратури на робочому столі. ВДТ не повинен стояти на краю столу. Повернути ВДТ так, щоб було зручно дивитись на екран – під прямим кутом (а не збоку) і трохи згорі вниз, а екран повинен бути нахиленим під невеликим кутом (нижній край ближче до оператора).

2.2. Перевірити загальний стан апаратури, справність проводки електромережі, з'єднувальних шнурів, штепсельних вилок та розеток, заземлення захисного екрана.

- 2.3. Відрегулювати освітленість робочого місця.
- 2.4. Відрегулювати і зафіксувати висоту стільця (крісла), зручний для користувача нахил його спинки.
- 2.5. Під'єднати до системного блока необхідну апаратуру (принтер, сканер і т.п.). Усі кабелі, що з'єднують системний блок з іншими пристроями слід вставляти і виймати тільки при вимкнутому електричному живленні.
- 2.6. Увімкнути апаратуру ПК вмикачами на корпусі в такій послідовності: стабілізатор (або блок безперервного живлення), ВДТ, системний блок, принтер (якщо передбачається друкування).
- 2.7. Відрегулювати яскравість світіння екрану ВДТ, фокусировку, контрастність. Не слід робити яскравість екрану занадто великою тому, що це втомлює очі (і зменшує термін роботи електронно-променевої трубки).
Рекомендується:
- яскравість світіння екрану – не менше 100 кд/кв.м (кандел на кв.м);
 - відношення яскравості екрану ВДТ до яскравості оточуючих його поверхонь в робочій зоні – не більше 3:1;
 - мінімальний розмір точки світіння – не більше 0,4 мм для монохромного ВДТ і не більше 0,6 мм для кольорового;
 - контрастність зображення знака – не менше 0,8.
- 2.8. При появі несправностей комп'ютерної техніки повідомити керівника.

3. Вимоги безпеки під час виконання роботи

3.1. З відеодісплейним терміналом (ВДТ).

3.1.1. Необхідно стійко розташувати всі складові пристрої на столі, в тому числі та клавіатуру. Разом з тим повинна бути передбачена можливість переміщення клавіатури. Її розташування і кут нахилу повинні відповідати побажанням користувача ПК. Якщо в конструкції клавіатури не передбачений простір для опору долонь, то її слід розташувати на відстані не менше 100 мм від краю столу в оптимальній зоні моніторного поля. При роботі на клавіатурі слід сидіти прямо, не напружуватись.

3.1.2. Для зменшення несприятливого впливу на користувача пристроїв типу «миша» (вимушена поза, необхідність постійного контролю за якістю дій) слід забезпечити вільною більшою площею поверхні столу для переміщення «миші» і зручного упору ліктового суглоба.

3.1.3. Не припустити сторонні розмови, роздратовуючи шуми тощо.

3.1.4. Періодично при вимкнутому ПК слід видаляти злетка зволоженою мильним розчином хлорко-паперовою салфеткою пил з поверхонь апаратури. Екран і захисний екран протирають ватною, зволоженою спиртом.

Не дозволяється використовувати рідинні або аерозольні засоби чистки поверхонь ПК.

3.1.5. Забороняється:

- самостійно ремонтувати апаратуру (особливо ВДТ), в яких кінескоп та інші елементи можуть знаходитись під високою напругою (до 25 кВ0.);
- класти будь-які речі на апаратуру ПК, бутерброди та напої на клавіатуру або поруч з нею. Це може вивести її з ладу;
- затуляти вентиляційні отвори в апаратурі, це може призвести до її перегріву і виходу з ладу.

Для зняття статичної електрики рекомендується час від часу торкатися до металевих поверхонь (наприклад батарей центрального опалення і т.п.).

3.1.7. Для зниження напруженості праці на ПК необхідно рівномірно чергувати характер робіт в залежності від їх складності.

З метою зменшення негативного впливу монотонності доцільно застосовувати чергування операцій введення тексту та введення даних (зміна змісту і темпу роботи) і т.п.

3.1.8. Для зменшення негативного впливу на стан здоров'я працівників різних факторів ризику, пов'язаних з роботою на ПК, необхідно дві години відволікатися і робити перерву 15 хвилин, під час якої доцільно виконати фізичні вправи.

3.2. При роботі на лазерних принтерах:

3.2.1. Розташовувати принтер необхідно поряд з системним блоком так, щоб з'єднувальні шнури не були натягнуті. Забороняється ставити принтер на системний блок.

3.2.2. Перш, ніж програмувати роботу принтера, впевніться, що він знаходиться в режимі зв'язку з системним блоком.

3.2.3. Для досягнення високоякісного, чистого, з високою роздільною здатністю зображення щоб не зіпсувати апарат, потрібно використовувати папір, марка якого вказана в інструкції до принтера (найчастіше папір вагою 60-135 г/кв.м., типу Canon або Xerox 4024).

Обрізання країв паперу повинно бути виконаним гострим лезом ножа, без заусенців – це зменшить вірогідність загибання паперу).

3.2.4. Забороняється використовувати папір:

- надрукований з одного боку;
- вага якого виходить за межі рекомендованого;
- з занадто гладкою поверхнею, а також високо текстурований;
- ламінований;
- рваний, зморщений або папір з нерегулярними отворами від діроколу або стилера;
- перфорований на декілька частин або шгарковий (основи копіювального паперу);
- фірмові бланки, заголовки котрих надруковані нетермостійкими фарбами, що витримують 200 град. С прогягом 0,1 сек; ці фарби можуть перекопюватись на термозакріплюючий циліндр і стати причиною дефектів друку.

3.2.5. Використовувати прозорі плівки, подібні плівкам фірми 3М. Для друку на прозорих матеріалах, а також конвертах повинні використовуватись відповідні лотки.

4. Вимоги безпеки при закінчення роботи на ПК

4.1. Закінчити і зберегти в пам'яті ПК файли, які знаходились у роботі. Виконати всі дії для коректного завершення роботи в оперативній системі.

4.2. Вимкнути принтер та інші периферійні пристрої, вимкнути ВДТ і системний блок. Вимкнути стабілізатор (або блок безперервного живлення при його наявності). Штепсельні вилки витягнути з розеток. Накрити клавіатуру кришкою для попередження попадання в неї пилу.

4.3. Навести порядок на робочому місці.

4.4. Вимкнути освітлення та електроприлади.

5. Вимоги безпеки при аварійних ситуаціях

5.1. При раптовому припиненні подачі електричної енергії вимкнути всі пристрої ПК в такій послідовності: периферійні пристрої, ВДТ, системний блок, стабілізатор (або блок безперервного живлення). Витягнути вилки з розеток.

5.2. При наявності ознак горіння (дим, запах горілого) необхідно вимкнути всі пристрої ПК, згідно з пунктом 5.1. Знайти місце загоряння і виконати всі можливі заходи для його ліквідації, попередивши терміново про це керівництво.

5.3. У випадку виникнення пожежі негайно попередити про це пожежу частину та керівництво, виконати усі можливі заходи по евакуації людей з приміщення і розпочати гасіння пожежі первинними засобами пожежегасіння.

Головний спеціаліст
з питань охорони праці

Лідія ХОПІНА



Додаток

до інструкції № 02 з охорони праці
для операторів (користувачів)
персональних електронно-
обчислювальних машин (ПЕОМ)

Комплекс вправ виробничої гімнастики

I. Комплекси вправ для очей

Вправи виконують сидячи або стоячи, відвернувшись від екрана при ритмічному диханні, з максимальною амплітудою руху очей.

Варіант 1.

1. На рахунок 1-4 закрити очі, сильно напружуючи очні м'язи, на рахунок 5-10 відкрити очі, розслабивши м'язи очей, подивитися вдалину. Повторити 4-5 разів.

2. На рахунок 1-4 подивитися на перенісся і затримати погляд. До втоми очі не доводити. На рахунок 5-10 подивитися вдалечінь. Повторити 4-5 разів.

3. Не повертаючи голови, подивитися вправо і зафіксувати погляд на рахунок 1-4, потім подивитися вдалечінь на рахунок 5-10. Аналогічним чином проводяться вправи з фіксацією погляду вліво, вгору, вниз. Повторити 3-4 рази.

4. На рахунок 1-6 швидко перенести погляд по діагоналі: направо вгору-наліво вниз, потім прямо вдалину, потім на рахунок 1-6 подивитись наліво вгору-направо вниз і прямо вдалину. Повторити 4-5 разів.

Варіант 2

1. На рахунок 1-4 закрити очі, не напружуючи очні м'язи, на рахунок 5-10 широко відкрити очі і подивитися прямо перед собою. Повторити 4-5 разів.

2. На рахунок 1-4 подивитися на кінчик носа, а потім на рахунок 5-10 перевести погляд удалину. Повторити 4-5 разів.

3. Не повертаючи голови (голова прямо), робити поволі кругові рухи очима вгору-вправо-вниз-вліво і у зворотній бік вгору-вліво-вниз-вправо. Потім подивитися вдалечінь на рахунок 1-6. Повторити 4-5 разів.

4. При нерухомій голові перенести погляд з фіксацією його на рахунок 1-4 вгору, на рахунок 5-10 - прямо, після чого аналогічним чином вниз-прямо, вправо-прямо, вліво-прямо. На рахунок 1-6 виконати рух по діагоналі в одну й іншу сторону з переломами очей прямо. Повторити 3-4 рази.



II. Комплекс вправ загального впливу

Вправи дозволяють знизити відчуття втоми і поліпшити самопочуття.

Варіант 1

1. Початкове положення – основна стійка. На рахунок 1-2 – піднятися навшпиньки, руки підняти вгору, потягнутися вгору за руками. На рахунок 3-4 – опустити руки дугами через сторони вниз і розслаблено хрестити перед грудьми, голову нахилити вперед. Повторити 6-8 разів. Темп швидкий.

2. Початкове положення – стійка, ноги нарізно, руки вперед. На рахунок 1 - поворот тулуба направо, мах лівою рукою вправо, праву руку завести за спину, 2 - те саме в іншу сторону. Вправи виконуються розмашисто, динамічно. Повторити 6-8 разів. Темп швидкий.

Початкове положення – основна стійка. На рахунок 1 зігнути праву ногу у коліному суглобі і підтягнути її руками до живота, обхопивши гомілку, 2 - приставити ногу, руки підняти вгору долонями назовні. 3-4 - те ж саме іншою ногою. Повторити 6-8 разів. Темп середній.

Варіант 2

1. Початкове положення – стійка, ноги нарізно. На рахунок 1 - руки назад, 2-3 - руки в сторони і вгору, піднятися навшпиньки, 4 - розслабляючі плечовий пояс, опустити руки вниз з невеликим нахилом вперед. Повторити 4-6 разів. Темп повільний.

2. Початкове положення – стійка, ноги нарізно, руки зігнуті в ліктьовому суглобі перед собою, кисті в кулаках. На рахунок 1 - з поворотом тулуба наліво «удар» правою рукою вперед, 2 - вихідне положення, 3-4 - те ж саме в іншу сторону. Повторити 6-8 разів, подих не затримувати.

III. Комплекс вправ для поліпшення мозкового кровообігу

Нахили і повороти голови здійснюють механічний вплив на стінки шийних кровоносних судин, підвищують їх еластичність. «Подразнення» вестибулярного апарату викликає розширення кровоносних судин головного мозку. Дихальні вправи, особливо дихання через ніс, змінюють кровонаповнення судин. Все це підсилює мозковий кровообіг, підвищує його інтенсивність і полегшує розумову діяльність.

Варіант 1

1. Початкове положення – основна стійка. На рахунок 1 - руки за голову, лікті розвести ширше, голову нахилити назад, 2 - лікті завести вперед, 3-4 - руки розслаблено опустити вниз, голову нахилити вперед. Повторити 4-6 разів. Темп повільний.

2. Початкове положення – стійка, ноги нарізно, кисті в кулаках. На рахунок 1 - мах лівою рукою назад, правою - вгору-назад. 2 - опустити руки, 3-4 - те саме,

зі зміною положення рук. Махи закінчувати ривками рук назад. Повторити 6-8 разів. Темп середній.

3. Початкове положення – сидячи на стільці. На рахунок 1-2 - плавно нахилити голову назад, 3-4 - голову нахилити вперед, плечі не піднімати. Повторити 4-6 разів. Темп повільний.

Варіант 2

1. Початкове положення – стоячи або сидячи, руки на поясі. На рахунок 1 - махом ліву руку занести через праве плече, голову повернути ліворуч, 2 - вихідне положення, 3-4 - те саме правою рукою. Повторити 4-6 разів. Темп повільний.

2. Початкове положення – основна стійка. На рахунок 1 - хлопок в долоні за спиною, руки підняти якомога вище. 2 - підняти руки в сторони, і зробіти хлопок в долоні перед обличчям. Повторити 4-6 разів. Темп швидкий.

3. Початкове положення сидячи на стільці. На рахунок 1 - голову нахилити вправо, 2 - вихідне положення, 3 - голову нахилити вліво, 4 - вихідне положення. Повторити 4-6 разів. Темп середній.

VI. Комплекс вправ для зняття втоми з плечового пояса і рук

Динамічні вправи із чергуванням напруження та розслаблення окремих м'язових груп плечового пояса і рук покращують кровообіг, знижують напругу.

Варіант 1

Початкове положення – основна стійка. На рахунок 1 - плечі підняти, 2 - опустити. Повторити 6-8 разів. Темп середній.

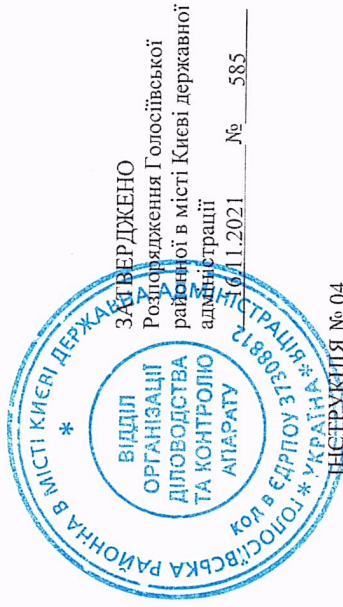
1. Початкове положення - стійка, ноги нарізно. На рахунок 1-4 - чотири послідовні кола руками назад, 5-8 - те саме вперед. Руки не напружувати, тулуб не повертати. Повторити 4-6 разів. Закінчити розслабленням. Темп середній.

Варіант 2

1. Початкове положення – основна стійка, кисті в кулаках. Здійснити зустрічні махи руками вперед і назад. Повторити 4-6 разів. Темп середній.

2. Початкове положення – основна стійка. На рахунок 1-4 - підняти руки через сторони вгору, одночасно роблячи ними невеликі воронкоподібні рухи. 5-8 – розвести руки дугами в сторони і опустити розслаблено вниз та потрясти кистями. Повторити 4-6 разів. Темп середній.

3. Початкове положення – основна стійка, тильною стороною кисті на пояс. На рахунок 1-2 – завести руки вперед, голову нахилити вперед, 3-4 – лікті завести назад, прогнутися. Повторити 6-8 разів, потім розслаблено опустити руки вниз і потрясти кистями. Темп повільний.



- укуси тварин;
- можливість ураження електричним струмом при потрапанні до об'єктів провідів під напругою або при попаданні в зону крокової напруги;
- можливість падіння самото працівника;
- напад зловмисників;
- транспортні засоби;
- протиправні дії сторонніх осіб.

1.8. Працівник, який направляється у відрядження, повинен мати зручне взуття, без високих підборів, на неслизькій підшві.

2. Вимоги безпеки перед початком роботи

- 2.1. До початку робіт необхідно:
- отримати завдання від безпосереднім керівника або його заступника, керівника апарату, голови адміністрації;
 - одягнуту зручний одяг та взуття, відповідно до кліматичних умов;
 - перевірити адресу відрядження та уточнити свій маршрут;
 - записатися у журналі відряджень для працівників;
 - перевірити наявність документів (талонів) на проїзд в громадському транспорті та коштів на проїзд;
 - записати в контрольний лист (блокнот) напрямки відрядження працівника;
 - маршрут пішого руху необхідно прокласти по одному боку вулиці до переходу, рух по обох боків вулиці з численними пересіченнями забороняється;
 - переходи повинні визначатися у місцях доброї бачимості;
 - у разі необхідності пройти позаплановий інструктаж з питань безпеки при виконанні завдання або несприятливих погодних умовах;
 - при перевезенні багажу необхідно з'ясувати вагу пакунку або посилки вона не повинна перевищувати для жінок 7 кг, а для чоловіків 10 кг.

3. Вимоги безпеки під час виконання роботи

- 3.1. Прямувати до місця призначення, працівнику необхідно виконувати Правила дорожнього руху для пішоходів.
- 3.2. Рухатись необхідно по тротуарам та пішохідним доріжкам, тримаючись правої сторони.
- 3.3. Переходити проїзну частину необхідно на пішохідних переходах, в т.ч. підземних і наземних, що позначені розміткою «Зебра», або знаком «Пішохідний перехід». У місцях, де рух регулюється, пішоходи повинні керуватися сигналами регулювальника або світлофора.
- У таких місцях пішоходи, які не встигли завершити перехід проїзної частини дороги, повинні знаходитись на острові безпеки або лінії, що розділяє транспортні потоки протилежних напрямків, а у випадку їх відсутності – посередині проїзної частини і можуть продовжити перехід лише тоді, коли це буде дозволено відповідним сигналом світлофора або регулювальника.

з охорони праці для працівників Голоосіської районної в місті Києві державної адміністрації під час місцевих відряджень

1. Загальні положення

- 1.1. Дія інструкції поширюється на всіх працівників Голоосіської районної в місті Києві державної адміністрації, які направляються у відрядження.
- 1.2. Інструкція розроблена відповідно до Закону України «Про охорону праці», «Типового положення про порядок проведення навчання і перевірки знань з питань охорони праці», затвердженого наказом Держнаглядохоронпраці від 26.01.2005 № 15, Положення про розробку інструкцій з охорони праці, затвердженого наказом Держнаглядохоронпраці від 29.01.1998 № 9.
- 1.3. Інструкція діє протягом 5 (п'яти) років з дня затвердження.
- 1.4. По цій інструкції працівники, які направляються у місцеві відрядження, отримують інструктаж перед початком роботи та періодично 1 раз на 6 місяців.
- 1.5. Працівники, які направляються у відрядження повинні:
- виконувати правила внутрішнього трудового розпорядку;
 - знати і виконувати Правила дорожнього руху для пішоходів;
 - знати і виконувати правила користування електро- і автотранспортом;
 - заходи з надання першої медичної (долікарської) допомоги потерпілим.
- Виконувати завдання, що надані безпосереднім керівником та його заступником, керівником апарату, головою адміністрації. Виконувати тільки ту роботу, яка йому доручена.
- Знати розташування підприємств, установ та організацій, що входять до зони обслуговування.
- 1.6. За невиконання цієї інструкції працівник несе дисциплінарну, матеріальну, адміністративну та кримінальну відповідальність.
- 1.7. Основні шкідливі та небезпечні виробничі фактори, які діють на працівника під час місцевих відряджень:
- Під час виконання роботи за межами будівлі адміністрації на працівника можуть діяти наступні небезпечні і шкідливі виробничі фактори:
- дорожньо-транспортні пригоди;
 - фізичні навантаження при виконанні доставки в пішому порядку;
 - вплив атмосферних опадів та температури;
 - недостатнє освітлення робочої зони;

3.4. Перед виходом на проїзну частину із-за транспортних засобів, що стоять, та інших об'єктів, які обмежують оглядовість, необхідно впевнитись у відсутності наближення транспортних засобів.

3.5. Чекаючи автобус, тролейбус, трамвай, маршрутне таксі дозволяється тільки на спеціальних посадкових майданчиках.

3.6. Трамвай необхідно обходити спереду на відстані 2-3 м, автобус, тролейбус та інший нерейковий транспорт - позаду.

3.7. У випадку наближення транспортного засобу з включеним проблисківим маячком червоного та (або) синього кольору і (або) спеціальним звуковим сигналом необхідно утриматись від переходу проїзної частини або негайно покинути її.

3.8. Забороняється:

- виходити на проїзну частину, не впевнившись у відсутності загрози для себе та інших учасників руху;
- раптово виходити, вибігати та проїзну частину, на пішохідний перехід;
- переходити проїзну частину не на пішохідному переході;
- затримуватись або зупинятись на проїзній частині, якщо це не пов'язано з забезпеченням безпеки дорожнього руху.

3.9. Для поїздки дозволяється користуватись тільки громадським транспортом (автобусом, трамваем, тролейбусом, метро) та маршрутним таксі, а також транспортом, що належить адміністрації.

3.10. Посадку (висадку) дозволяється виконувати після зупинки транспортного засобу тільки з посадкового майданчика, а у випадку його відсутності – з тротуару або узбіччя.

3.11. У метро при очікуванні поїзда не стояти на краю платформи та не заходити за обмежувальну лінію.

Знаходячись на ескалаторі, необхідно триматись за поручень.

3.12. Знаходячись у транспортному засобі необхідно:

- сидіти або стояти (якщо це передбачено конструкцією транспортного засобу) у призначених для цього місцях, тримаючись за поручень або інше пристосування;
- під час руху на транспортному засобі, обладнаному ремнями безпеки, бути пристебнутим.

3.13. Забороняється:

- під час руху відволікати увагу водія від управління транспортним засобом та заважати йому у цьому;
- відкривати двері транспортного засобу, не впевнившись, що він зупинився біля тротуару, посадкового майданчика;
- заважати закриванню дверей.

3.14. Під час роботи необхідно бути уважним, не займатись сторонніми справами.

3.15. Не дозволяється виконувати будь-які доручення, не пов'язані з його основними обов'язками, передовіряти доручену роботу іншим особам.

4. Вимоги безпеки після закінчення роботи.

4.1. Після виконання завдання повідомити про це особу, яка доручила виконати завдання.

4.2. Про всі непорозуміння під час роботи повідомити особу, яка доручила виконати завдання, або безпосереднього керівника.

5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

5.1. Аварійна ситуація може виникнути у разі дорожньо-транспортної пригоди, падіння, протиправних дій сторонніх осіб.

5.2. При виникненні таких ситуацій, по можливості, повідомте про те що сталося начальника або іншого працівника відповідного відділу, управління чи іншої служби.

5.3. У випадку дорожньо-транспортної пригоди на громадському транспорті необхідно повідомити про це голову суду або його заступника, керівника апарату суду та знаходитись на місці події до прибуття працівників міліції.

5.4. У випадку дорожньо-транспортної пригоди на транспорті адміністрації необхідно:

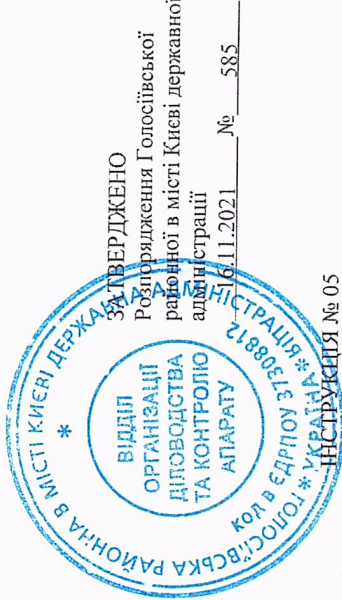
- надати можливу допомогу постраждалим, повідомити про пригоду підрозділ міліції за телефоном 102 і знаходитись на місці до прибуття працівників поліції;
- при необхідності викликати «швидку медичну допомогу»;
- повідомити про пригоду безпосереднього керівника або його заступника, керівника апарату, голову адміністрації.

5.5. При ураженні сторонньої особи електричним струмом звільнити потерпілого від дії електричного струму: відключити електромережу; відділити потерпілого від струмопровідних частин з застосуванням діелектричних захисних засобів або інших ізолюючих речей і предметів (сухого одягу, сухої жердини, прогумованого матеріалу тощо); перерізати або перерубати провід будь-яким інструментом з ізолюючою рукояткою. Викликати лікаря, а до його прибуття надавати потерпілому першу допомогу.

5.6. При порізах і прамуванні рук та ніг необхідно вміти самому собі надати необхідну медичну допомогу, прийняти всі можливості для того щоб потрапити до лікарняного закладу. Терміново викликати медичну допомогу, у разі необхідності звернутися до лікувального закладу. Повідомити про те, що сталося, по телефону керівника або його заступника.

Головний спеціаліст
з питань охорони праці

Лідія ХОПНА



з охорони праці при виконанні робіт на копіювально-розмножувальних апаратах типу «XEROX», «CANON», «MINOLTA»

1. Загальні положення

1.1. Дія інструкції поширюється на всіх працівників Гололівської районної в місті Києві державної адміністрації. Інструкція з охорони праці призначається для користувачів копіювально-розмножувальних апаратів (далі КРА): Canon, Xerox, Minolta та інших марок, які використовують для оперативної поліграфії. Вимоги інструкції є обов'язковими для всіх працівників структурних підрозділів адміністрації, при організації та виконанні робіт, пов'язаних з експлуатацією КРА.

1.2. Обладштування робочих місць, обладнаних КРА, повинно забезпечувати:

- належні умови освітлення приміщення і робочого місця;
- оптимальні параметри мікроклімату;
- належні ергономічні характеристики основних елементів робочого місця.

1.3. Необхідно враховувати шкідливі фактори, які визначаються при атестації кожного робочого місця:

- ультрафіолетове та інфрачервоне випромінювання;
- наявність пилу, озону.

Крім того, робота на КРА характеризується такими небезпечними факторами: рухомі частини апарату; можливість ураження електричним струмом.

1.4. Для самостійної роботи на КРА допускаються особи віком не молодше 18 років, які знають інструкції з охорони праці та з експлуатації КРА, заходи надання першої допомоги, які пройшли навчання безпечним методам праці, перевірку знань з питань охорони праці з позитивним результатом, мають необхідну кваліфікацію та практичні навички роботи.

1.5. Інструкція видається всім працівникам, які виконують роботи на КРА, під розпис, вона повинна бути постійно на робочому місці.

1.6. Працівники, помітивши недоліки щодо забезпечення безпеки праці та несправності в механічній або електричній частинах апарату, повинні припинити роботу на апараті, попередити керівника і до усунення несправностей до роботи не приступати.

1.7. При виконанні робіт слід бути уважним, дотримуватися вимог виробничої санітарії, особистої гігієни: перед прийманням їжі мити руки з

використанням миючих засобів, приймати їжу тільки у відведених для цього приміщеннях. Дотримуватися Правил внутрішнього трудового розпорядку

1.8. Заоблігати виниклими фізичними травмами, забороняється:

- підключати КРА в електромережу через подовжувач;
- торкатися до шнура вологими руками;
- працювати зі знятими захисними кришками;
- самостійно виконувати будь-який ремонт;
- працювати на апараті без вентиляції у приміщенні;
- ставити на апарат посуд з водою;
- використовувати поблизу машини легкозаймисті аерозолі та рідину.

1.9. Усі працівники, які постійно виконують роботи, пов'язані з експлуатацією КРА підлягають обов'язковому медичному огляду – попередньому, під час оформлення на роботу, та періодичному, протягом трудової діяльності, в порядку, визначеному Положенням про медичний огляд працівників певних категорій.

1.10. Посадові особи та спеціалісти, інші працівники апарату, які постійно виконують роботи, пов'язані з експлуатацією КРА проходять підготовку (підвищення кваліфікації), перевірку знань з охорони праці, цієї інструкції та питань пожежної безпеки, а також інструктаж в порядку, передбаченому Положенням про навчання з питань охорони праці апарату.

Допускати до роботи осіб, які в установленому порядку не пройшли навчання, інструктаж та перевірку знань з охорони праці та пожежної безпеки, забороняється.

1.11. Працівники, які постійно працюють на КРА, забезпечуються халатом бавовняним.

1.12. Відповідно до Закону України «Про охорону праці» працівник зобов'язаний:

- знати та виконувати вимоги нормативно-правових актів про охорону праці, цієї інструкції, інструкції щодо експлуатації КРА;
- використовувати засоби колективного та індивідуального захисту;
- додержуватись зобов'язань з охорони праці, передбачених колективним договором (угодою, трудовим договором) та Правилами внутрішнього трудового розпорядку апарату, проходити в установленому порядку попередні та періодичні медичні огляди; в установленому порядку попередні та періодичні медичні огляди;
- негайно повідомити свого безпосереднього керівника про кожну виявлену несправність, про будь-яке пошкодження КРА;
- не проводити самовільних змін конструкції і складу устаткування або його технічне налагоджування.

1.13. Керівники служб та структурних підрозділів, а також відповідні працівники несуть дисциплінарну, матеріальну або кримінальну відповідальність за не виконання вимог цієї інструкції у межах накладених на них завдань та функціональних обов'язків згідно з чинним законодавством.

1.14. За безпечність експлуатації, обслуговування, ремонт та налагодження КРА відповідає власник.

2. Вимоги безпеки перед початком роботи

- 2.1. Упорядкувати одяг (застібнути гудзики рукавів).
- 2.2. Перед початком роботи перевірити справність захисних кришок, наявність захисного заземлення (занулення) та цілісність проводів заземлення, наявність достатнього освітлення місця розташування КРА, а також відсутність сторонніх предметів, пил на апараті і поблизу нього, наявність на робочому місці інструкцій з експлуатації та цієї інструкції.
- 2.3. Очистити скло і кришку приймача оригіналу від пилу без нанесення на них подряпин, перевірній наявність і якість паперу у лотках.
- 2.4. Пробним включенням переконатися у справності апарата.
- 2.5. Не класти на КРА металеві предмети, не ставити посудини з рідиною (вази, стакани, бляшанки). Рідина, яка потрапила усередину КРА, може стати причиною пожежі або призвести до ураження електричним струмом. Видалення сторонніх речей, пилу з поверхні копіювальної машини треба виконувати після відключення апарату від електромережі.
- 2.6. Якщо після включення копіювальної машини оператор відчув запах горілого або при дотику до частин копіювальної машини дію електричного струму, він повинен негайно відключити копіювальну машину від електромережі і викликати електромеханіка.
- 2.7. Виявлені недоліки та неполадки повинні бути усунені до початку роботи.

3. Вимоги безпеки під час виконання роботи

- 3.1. Стежити за нормальним режимом роботи апарата, якістю копіювання. При виникненні запаху горілої гуми або ізоляції електропроводів, а також будь-яких несправностей, необхідно негайно зупинити апарат і повідомити про це свого безпосереднього керівника.
- 3.2. Не допускати попадання у відкритий апарат сторонніх предметів (скріпок, скоб тощо).
- 3.3. Під час роботи на апараті забороняється:
 - допускати сторонніх до роботи на КРА;
 - здійснювати самостійно будь-який ремонт КРА, оскільки деталі апарата знаходяться під високою напругою і можуть викликати ураження струмом;
 - працювати на КРА при відкритих (знятих) елементах корпусу;
 - залишати без догляду ввімкнений в електромережу КРА;
 - торкатися до рухомих частин КРА під час роботи;
 - при відключенні від електромережі висмикувати електровилку за шнур;
 - знімати з КРА кришки та відкручувати гвинти;
 - класти на КРА сторонні речі, спиратись на його корпус.

4. Вимоги безпеки після закінчення роботи

- 4.1. Відключити апарат від електромережі, вимкнувши вилку силового кабелю з настінної розетки (щоб запобігти електропоруванню забороняється вимикати вилку з розетки, тримаючись за силовий кабель).
 - 4.2. Прибрати залишки паперу, витерти пил, привести в порядок робоче місце.
 - 4.3. Повідомити керівника про недоліки, які мали місце під час роботи.
- ## 5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях
- 5.1. При виконанні робіт можливі такі аварійні ситуації:
 - коротке замикання у мережі електроживлення обладнання з можливим загоранням;
 - ураження працівника електричним струмом;
 - інші аварійні ситуації, не пов'язані безпосередньо з виконуваними роботами.
 - 5.2. Кожний працівник, який першим виявив загрозу виникнення аварійної ситуації повинен негайно припинити роботу та подати команду «Стоп». Команду «Стоп», подану будь-яким працівником, повинні негайно виконати усі працівники, що її почувли.
 - 5.3. Про загрозу виникнення або про виникнення аварійної ситуації працівник повинен негайно повідомити безпосереднього керівника.
 - 5.4. При короткому замиканні у мережі електроживлення відключити обладнання і викликати електромеханіка або іншу особу, відповідальну за безпеку експлуатацію КРА. При загоранні у мережі електроживлення вимкнути обладнання і приступити до гасіння пожежі, використовуючи вуглекислотні або порошкові вогнегасники.
 - 5.5. При ураженні працівника електричним струмом звільнити потерпілого від дії електричного струму: відключити електромережу, звільнити потерпілого від контакту із струмовідними частинами, застосовуючи діелектричні захисні засоби або інші ізолюючі речі: сухий одяг, суху жердину, прогумований матеріал. Оживлення організму, ураженого електричним струмом, ґрунтується на проведених шпугному дихання з непрямым масажем серця. Шпугне дихання проводиться негайно після звільнення потерпілого від дії електричного струму у випадках, коли потерпілий не дихає або дихає дуже погано. Оживлення організму необхідно проводити до повного поновлення дихання потерпілим або до прибуття лікаря.
 - 5.7. При пораненні працівника рухомими частинами КРА накласти стерильний перев'язочний матеріал на рану, перев'язати її бинтом.
 - 5.8. У всіх випадках надати потерпілому першу медичну допомогу, викликати лікаря або направити його до медичного закладу.
 - 5.9. При виникненні аварії чи нещасного випадку зберігати обстановку аварії чи нещасного випадку, якщо це не створює небезпеки для життя та здоров'я

людей, для подальшого розслідування та усунення причин аварії чи травмування працюючих.

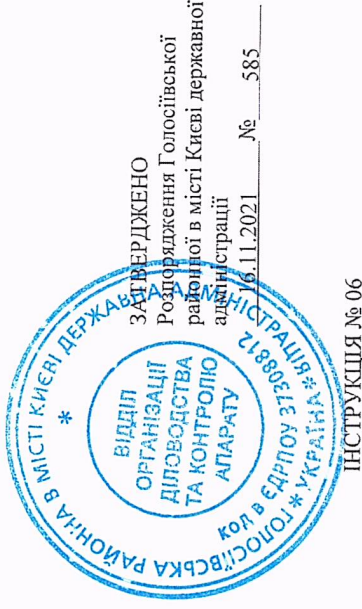
5.10. У випадку відмови в роботі, незвичних звуків, появи диму або їдкоого запаху, а також при інших ознаках несправності необхідно терміново відключити КРА від мережі живлення.

5.11. У разі потрапляння в середину КРА металевих предметів, рідин або інших речовин потрібно вимкнути КРА з мережі живлення.

5.12. Якщо необхідно вийняти з механізму КРА паперовий аркуш, що застряв, забороняється доторкатися до термозакріплюючого пристрою, оскільки він нагрітий до високої температури.

Головний спеціаліст
з питань охорони праці

Лідія ХОПІНА

ІНСТРУКЦІЯ № 06

з охорони праці з надання першої (долікарської) медичної допомоги

1. Загальні положення

Перша медична допомога – це комплекс заходів спрямованих на збереження життя та здоров'я потерпілого. Від того, наскільки вміло і швидко надана перша допомога, залежить життя потерпілого та успіх наступного лікування.

Працівники, що перебувають поблизу місця події нещасного випадку, повинні надати долікарську допомогу потерпілому й сповістити про це керівника.

При наданні долікарської допомоги необхідно керуватися такою послідовністю дій:

- усунути вплив на організм людини факторів, які загрожують її здоров'ю та життю;

- оцінити стан потерпілого та перевірити:

1) наявність пульсу на сонній артерії,

2) наявність дихання протягом 15 секунд за допомогою дзеркала чи скла,

3) чутливість до болю,

4) реакцію зіниці на світло;

- визначити послідовність дій щодо рятування потерпілого залежно від тяжкості травми, що становить найбільшу загрозу для його життя;

- викликати швидку допомогу;

- виконувати необхідні дії для рятування потерпілого в порядку терміновості (забезпечити прохідність дихальних шляхів, провести штучне дихання, зовнішній масаж серця, зупинити кровотечу, іммобілізувати місце поранення, накладти пов'язку і т. д.);

- підтримувати основні життєві функції потерпілого до прибуття медичних працівників.

2. При отруєннях

Причинами отруєння загального характеру може бути вживання несвіжих або заражених хвороботворними бактеріями продуктів. Захворювання, як правило, починається через 2-3 години після вживання заражених продуктів, інколи – через 20-26 годин.

Ознаки – загальне недомогання, нудота, блювання (неодноразове), переймоподібний біль у животі, частий рідкий стул, блідість, спрага, підвищення температури тіла від 38 до 40 С, частий слабкий пульс, судом.



Потерпілому негайно декілька разів промивають шлунок (примушують випити 1,5-2,0 л. теплої води, а потім викликають блювання подрезанням 19 кореня язика) до появи чистих промивних вод.

Потім дають багато чаю, але не їжу. Перший час необхідне постійне спостереження за хворим, щоб запобігти зупинці дихання та кровообігу. Причини отруєння лугами є попадання лужних сполук натрію і калію, які є у регенеративній речовині, у дихальні шляхи. Ознаки – неприсимий лужний смак у роті, кашель, різка печія слизових оболонок очей і гортані, біль за грудниною, розширення знищ, різка слабкість, загальні судоми. У таких випадках необхідно забезпечити потерпілому прилив свіжого повітря, вивільнити його від одягу, який утруднює дихання, дати понохати нашатирий спирт. У разі припинення дихання необхідно провонити штучне дихання.

Причинами отруєння оксидом вуглецю є вдихання чадного газу, генераторного газу, продуктів горіння, диму, внаслідок чого в крові блокується зв'язок гемоглобіну з киснем і обмежуються умови для його перенесення кров'ю від легень до тканин. Ознаки – шкіра яскраво-рожева, запаморочення, шум у вухах, загальна слабкість, нудота, блювання, слабкий пульс, непритомність (при легкому отруєнні), нерухомість, судоми, порушення зору, дихання, роботи серця, втрата свідомості протягом годин і навіть діб (при тяжкому отруєнні). Допомога аналогічна тій, що надається при отруєнні лугами.

При важких випадках отруєння можливі судоми і втрата свідомості. У такому стані потерпілому необхідно забезпечити вільний доступ свіжого повітря, розстігнути одяг, якщо він перешкоджає диханню, а при втраті свідомості викликати лікаря.

Втрата свідомості настає внаслідок раптового відтоку крові від голови. Тому до приходу лікаря потерпілого кладуть так, щоб голова знаходилася нижче за тулуб – таким чином, створюється прилив крові до голови. Під час втрати свідомості можна дати понохати нашатирий спирт, але у жодному випадку не прикладати до голови холодний компрес. Не можна давати потерпілому пити воду, оскільки в такому стані порушується здатність ковтати, і вода може потрапити в дихальні шляхи.

3. При опіках

Опік – це пошкодження тканин, викликане дією на тіло полум'я, пари, киплячих рідин, розжарених або розплавлених металів, концентрованих кислот, лугів, радіоактивного опромінення та ін. Опіки бувають термічними, хімічними і лужними. Розрізняють опіки чотирьох ступенів.

Опік I ступеня супроводжується почервонінням і набуханням шкіри, печучим болем на пошкодженій ділянці.

Опік II ступеня характеризується появою на почервоїлій шкірі міхурів різної величини, наповнених прозорою або трохи каламутною рідиною, інтенсивним болем.

При опіках III ступеня настає глибоке пошкодження шкіри. Хворий відчуває різкий біль. На шкірі утворюється твердий струт, який покриває ділянку смертливої тканини.

Найбільш важкими є опіки IV ступеня, при яких ушкоджується шкіра, м'язи, сухожилля. Інколи вони обуглюються. 20 Опіки, які займають понад 10% поверхні тіла, зазвичай супроводжуються порушенням загального стану потерпілого – шоком. Хворий неспокійний, скаржиться на сильний біль, просить пити. Пульс прискорений (до 100-120 ударів на хвилину), дихання прискорене, швидке. Унаслідок вмоксування продуктів розпаду пошкоджених тканин швидко настає отруєння організму, яке характеризується апатією, смутком, блювотою, прискореним пульсом.

Потерпілого, перш за все, потрібно швидко вивести з небезпечної зони, загасити на ньому одяг вогнегасником, водою або тканиною - брезентом, ковдрою, пальто. Полум'я з одягу можна збити, придавивши потерпілого до землі, дорожнього покриття. Одяг, який тліє, потрібно обережно зняти, застелити розривши або розривавши. Частини одягу, які прилипли до поверхні опіку, не можна відривати, бо це нанесе потерпілому сильний біль і погіршить його стан.

Пухири, які з'явилися на шкірі, не можна розривати чи проколувати, достатньо обробити їх спиртом, а на уражене місце накласти стерильну пов'язку. Якщо площа пошкодження велика, потрібно загорнути потерпілого в чисте простирadlo, закутати ковдрою або іншими теплими речами. На обличчя пов'язку накладати не треба, достатньо прикрити його від пилу стерильною серветкою.

При опіках першого ступеня обпалену шкіру необхідно промити чистою холодною водою і змочити уражене місце спиртом, горілкою, одеколоном або слабким розчином перманганату калія (марганцівкою), а потім накласти суху стерильну пов'язку. При опіках очей, викликаних впливом електричної дуги, необхідно застосовувати холодні примочки (2%-ний розчин борної кислоти) на очі і негайно звернутися до лікаря. Якщо опік викликаний хімічними речовинами, обпалені ділянки тіла необхідно обмити холодною водою. На опік, викликаний кислотами, накладають пов'язку, просочену розчином питної соди (1 чайна ложка на 1 стакан води). При опіках лугом накладають пов'язку, просочену розчином столового оцту або борної кислоти (1 чайна ложка на 1 стакан води).

Опіки другого ступеня вимагають накладення сухої стерильної пов'язки. Можна прикрити пошкоджене місце бинтом і відправити потерпілого до лікаря. При опіках третього і четвертого ступеня потерпілого належить терміново доставити до лікувальної установи.

4. При тепловому ударі

Тепловий удар – важкий, інколи небезпечний для життя стан, що виникає в результаті перегріву тіла. Характерні його ознаки: головний біль, непритомність, нудота, раптова слабкість, блювота, шум у вухах, безладна мова, слабкий пульс, різке прискорення дихання, серцебиття, сонливість, гаряча шкіра, а інколи раптова втрата свідомості і судоми. При раптовому тепловому ударі потерпілого необхідно вивести на свіже повітря, покласти його в тінь, розстігнути одяг, якщо він затруднює дихання, напоїти підсоленою холодною водою, охолодити тіло, змочуючи водою голову і груди, створити доволу рух повітря. Для відновлення дихання потерпілого 21 слід поплескувати по обличчю мокрим рушником і дати вдихнути нашатирий спирт.

5. При розтягуванні зв'язок і вивихах

При розтягуванні зв'язок, яке супроводжується різким болем в суглобі і повною пухлини, необхідно туго забинтувати суглоб. При вивихах на вивихнутий суглоб накладають холодний компрес (зігріваючий компрес протипоказаний). Рух пошкодженої кінцівки обмежити накладенням фіксуєчої пов'язки або шини. Якщо є рани або синяки, то слід накласти пов'язку. Вивих самостійно не вправляти, а викликати лікаря.

6. При ударах і переломах

Удари також супроводжуються болем. Для його послаблення і зменшення крововиливу необхідно відразу ж використовувати холод, підставити ударене місце під потік холодної води або прикласти лід, сніг. Можна зробити свинцеві примочки. При сильних ударах необхідно викликати лікаря.

Ознаками перелому є різкий біль при натисненні в тій або іншій частині пошкодженої кінцівки, порушення рухливості і зміна форми пошкодженої частини тіла в місці перелому, неможливість рухати пошкодженою кінцівкою. При переломі ребер – біль при глибокому вдиху і покашлюванні.

Переломи поділяються на відкриті і закриті. При відкритому переломі шкіру довкола рани змащують настоянкою йоду, а на рану накладають стерильну ватно-марлеву пов'язку. Забороняється самостійно вправляти переломи, необхідно забезпечити повний спокій, нерухомість пошкодженої кістки.

На поверхню зламаної кінцівки слід накласти шину з твердого матеріалу (смужки фанери, палиці, дошки). Довжина шини має бути такою, щоб вона заходила за два суглоби кінцівки, між якими стався перелом. Шину прив'язують до зламаної кінцівки бинтом, мотузкою або ременем. Переносити потерпілого необхідно на носилках.

7. При пораненнях

При пораненні, перш за все, необхідно зупинити кровотечу. Якщо рана невелика, то достатньо пов'язки. Якщо пошкоджена велика артерія кінцівки (кров з рани витікає переривистим потоком або фонтанчиком), то вище за рану, ближче до тулуба, накладають гумовий джгут, яким обмотують кінцівку два-три рази і зав'язують вузлом. Джгут накладають на термін не більше 1,5 години. Якщо пошкоджена вена (кров йде потоком і має темно-червоний колір), на місце кровотечі необхідно накласти тісенну антисептичну пов'язку, а якщо вона не допомагає, то нижче за рану накладають джгут і тримають кінцівку піднятою.

8. При ураженні електричним струмом

Перш за все треба звільнити потерпілого від струму. Відключити рубильник або викрутити запобіжники. Якщо це неможливо, то слід відтягнути дріт сухою дерев'яною палицею або відтягнути потерпілого, застосовуючи при цьому

діелектричні рукавиці або підручні ізолюючі засоби: сухий мотузок, палицю, дошки і тому подібне.

Якщо потерпілий тільки прийшов в свідомість, його необхідно покласти і до прибуття лікаря забезпечити повний спокій, безперервно спостерігати за диханням і пульсом. Не можна дозволяти йому рухатися, оскільки відсутність важких симптомів після ураження електричним струмом не виключає можливості подальшого погіршення стану здоров'я.

Якщо потерпілий знаходиться в невідомому стані, але у нього рівне дихання і пульс, його належить покласти, розстібнути одяг, створити приплив свіжого повітря, дати понюхати нашатирний спирт, обриснути водою. Якщо ж потерпілий в невідомому стані, а дихання його рідке і судорожне, або він зовсім не дихає і у нього не можна промацати пульс, необхідно негайно приступити до штучного дихання і масажу серця, знявши перед цим одяг, що заважає. Штучне дихання слід продовжувати до тих пір, поки не з'явиться самостійне дихання або доки не стане ясно, що настала смерть. У всіх випадках ураження електричним струмом необхідно терміново викликати лікаря або доставити потерпілого, після надання першої допомоги, до лікувальної установи.

Штучне дихання рекомендується проводити лише в тих випадках, якщо потерпілий не дихає або дихання рідке, судорожне, а також, якщо дихання поступово погіршується. Якщо у потерпілого відсутній пульс, необхідно синхронно з штучним диханням проводити зовнішній масаж серця.

9. Перша допомога при кровотечах

У першу чергу необхідно призупинити кровотечу, а потім накласти стерильну пов'язку на рану. Зупинка кровотечі на кінцівках проводиться шляхом притиснення артерії, вени або накладанням джгута вище від місця поранення при піднятій кінцівці. При накладанні джгута (а в разі його відсутності – ремня, паска, мотузки, шматка відірваної сорочки та інше) необхідно в місці його накладання обгорнути кінцівку шматком тканини, щоб уникнути болісності.

Слід пам'ятати, що джгут накладається тільки на 1-2 години. У зв'язку з цим, необхідно під накладений джгут покласти записку чи написати чорнилом або хімічним олівцем на кінцівці точний час, коли джгут було накладено. Після зупинки кровотечі шкіру навкруги рани очищають спиртом, змащують йодом або зеленкою, а потім накладають стерильну пов'язку.

10. Перша допомога при обмороженні

Перші ознаки обмороження спостерігаються на незахищених частинах тіла на руках, на обличчі, носі, вухах. Спочатку відчувається холод, потім уражені ділянки шкіри стають блідими, з'являється поколювання, незначний біль. Потім наступає оніміння цих ділянок шкіри.

Першою допомогою при обмороженні є розтирання уражених частин рукавичкою, рукою (не можна снігом чи льодом) поки не настане потепління та потепління їх. Після цього необхідно помістити кінцівку в теплу воду (36-37°C),

накласти стерильну пов'язку та направити погтерплого до лікаря. Заходи попередження обмороження:

- змастити відкриті частини тіла жиром, який затримує тепло в шкірі;
- закрити, по можливості, відкриті частини тіла;
- одягти теплий просторий одяг, взуття перед виходом на роботу.

Під час великих морозів можливе замерзання. Першими ознаками замерзання є втома, послаблення серцевої діяльності і дихання, сонливість, втрата свідомості, може настати смерть.

При наданні першої допомоги необхідно негайно внести обмороженого в тепле приміщення, обкласти грілками чи посадити в теплу ванну (36-37°C), де проводити шлучне дихання, розтирати все тіло, давати гарячий чай, збуджуючі напої – каву, вино.

Головний спеціаліст
з питань охорони праці

Лідія ХОНІНА