

REGULAMIN PROWADZENIA SZKOLEŃ STACJONARNYCH W CZASIE RYZYKA ZWIĄZANEGO Z KORONAWIRUSEM SARS- Cov-2

(oprac. z <http://gis.gov.pl>)

1. Charakterystyka koronawirusa SARS-Cov-2:

Koronawirus SARS-Cov-2 wywołuje chorobę o nazwie COVID-19. Najczęściej występujące objawy zakażenia koronawirusem to gorączka, kaszel, duszność i problemy z oddychaniem.

Koronawirus przenosi się:

Bezpośrednio, drogą kropelkową. Zawierające wirusa drobne kropelki powstają w trakcie kaszlu, kichania, mówienia i mogą być bezpośrednią przyczyną zakażenia.

Odległość 1-1,5 m od drugiej osoby, z którą rozmawia się, traktowana jest jako bezpieczna pod warunkiem, że osoba ta nie kaszle i nie kicha w naszym kierunku.

Pośrednio poprzez skażone wydzieliną oddechową (podczas kichania czy kaszlu) przedmioty i powierzchnie. Wirus ma zdolność do krótkotrwałego przebywania na powierzchniach i przedmiotach jeśli skażone zostały wydzieliną oddechową (w trakcie kaszlu, czy kichania) osób chorych. Istnieje ryzyko przeniesienia wirusa z zanieczyszczonych powierzchni na rękach np. dotykając twarzy lub pocierając oczy.

Wirus ten, jako wirus ostonkowy, podatny jest na działanie wszystkich rozpuszczalników lipidów. Należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekować je płynami/żelami na bazie alkoholu.

2. Środki bezpieczeństwa stosowane podczas szkoleń:

a) Obowiązki Uczestników szkoleń i prowadzących:

- Uczestnik szkoleń/ prowadzący zaopatrzone jest w i używa w maseczki, szalika, apaszkę zakrywającą nos i usta
- Uczestnik szkoleń/ prowadzący zobowiązany jest do częstego mycia rąk
- Uczestnik szkoleń/ prowadzący zachowuje odległość od pozostałych osób minimum 1,5 metra
- Uczestnik szkoleń/prowadzący korzysta z posiłków porcjowanych i wyrzuca do śmieci pozostałości natychmiast po zakończonym posiłku.
- Uczestnik szkoleń/prowadzący przychodzi na zajęcia tylko w przypadku dobrego stanu zdrowia, bez objawów infekcji górnych dróg oddechowych.
- Prowadzący dba o wietrzenie sal szkoleniowych
- Prowadzący monitoruje czystość pomieszczenia i zaopatrzenie w środki higieny (mydło/żele lub płyny na bazie alkoholu (min.60%)/ręczniki jednorazowe oraz jest zobowiązany do zgłaszania Organizatorowi szkoleń niezwłocznie wszelkich nieprawidłowości w stosowaniu niniejszego regulaminu.
- Prowadzący ma prawo do nie wpuszczenia Uczestników/dostawców jeśli nie przestrzegają oni zasad określonych w regulaminie lub stan zdrowia budzi podejrzenia/ wątpliwości.

b) Obowiązki dostawców cateringu i właścicieli sal/sprzętu

- Dostawcy cateringu oraz właściciele sal/sprzętu zobowiązani są do świadczenia usług z zachowaniem środków ostrożności i higieny właściwe dla prowadzonej działalności.
- Właściciele sal zobowiązani są do utrzymywania sal w czystości oraz zapewnienia środków do higieny tj. ręczników jednorazowych, mydła, żeli/ płynów na bazie alkoholu (min.60%)
- Właściciele sprzętów zobowiązani są do utrzymywania higieny sprzętów lub/ i zapewnienia płynów dezynfekujących powierzchnie.

3. Zaleca się :

- częste mycie rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekować je płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60%): Istnieje ryzyko przeniesienia wirusa z zanieczyszczonych powierzchni na

rękach np. dotykając twarzy lub pocierając oczy. Dlatego częste mycie rąk zmniejsza ryzyko zakażenia

- stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu: podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce używając mydła i wody lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (min. 60%). Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym wirusów. Jeśli nie przestrzega się tej zasady można łatwo zanieczyścić przedmioty, powierzchnie lub dotykane, np. przy powitaniu, osoby.

- zachowaj bezpieczną odległość: należy zachować co najmniej 1-1,5 metr odległości z osobą, która kaszle, kicha i ma gorączkę. Gdy ktoś z chorobą układu oddechowego kaszle lub kicha, wydalą pod ciśnieniem małe kropelki zawierające wirusa. Jeśli jest się zbyt blisko, można wdychać wirusa

- unikaj dotykania oczu, nosa i ust: dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, może spowodować przeniesienie się wirusa z powierzchni na siebie.

- jeśli masz gorączkę, kaszel, trudności w oddychaniu, zasięgnij pomocy medycznej: jeśli masz gorączkę, kaszel, trudności w oddychaniu, zasięgnij pomocy medycznej zgodnie z wytycznymi opublikowanymi na stronie internetowej Ministerstwa Zdrowia lub Głównego Inspektoratu Sanitarnego. Objawy ze strony układu oddechowego z towarzyszącą gorączką mogą mieć wiele przyczyn np. wirusową (wirusy grypy, adenowirusy, rynowirusy, koronawirusy, wirusy paragrypy) czy bakteryjną (pałeczka *Haemophilus influenzae*, pałeczka krztuśca, chlamydia, mykoplazama). W zależności od historii twojej podróży oraz innych okoliczności, nowy koronawirus może być jedną z nich.

- jeśli masz łagodne objawy ze strony układu oddechowego i nie podróżowałeś do Chin i innych obszarów występowania koronawirusa: jeśli masz łagodne objawy ze strony układu oddechowego i nie podróżowałeś do miejsc występowania koronawirusa, starannie stosuj podstawowe zasady higieny oddychania oraz higieny rąk i pozostań w domu do czasu powrotu do zdrowia, jeśli to możliwe.

- unikaj spożywania surowych lub niedogotowanych produktów pochodzenia zwierzęcego: ostrożnie obchodź się z surowym mięsem, mlekiem lub narządami zwierzęcymi, aby uniknąć krzyżowego zanieczyszczenia poprzez niegotowaną żywność, zgodnie z dobrymi zasadami bezpieczeństwa żywności.

POTWIERDZENIE ZAPOZNANIA SIĘ Z REGULAMINEM PROWADZENIA SZKOLEŃ STACJONARNYCH W CZASIE RYZYKA ZWIĄZANEGO Z KORONAWIRUSEM SARS- Cov-2.

Potwierdzam zapoznanie się z regulaminem prowadzenia szkoleń stacjonarnych w czasie ryzyka związanego z koronawirusem sars- cov-2 w dniu 14.02.2020 oraz zobowiązuje się do jego przestrzegania celem ochrony zdrowia własnego oraz osób współuczestniczących.