



03.04.2020 nr.01-18/56-ab

la \_\_\_\_\_ nr. \_\_\_\_\_

### ПРИКАЗ

Об утверждении Инструкции о безопасности и охране труда в связи с эпидемиологической ситуацией в стране и возникновением риска заболевания COVID-19 и ИНСТРУКЦИИ о безопасности и охране труда сотрудников работающих на дому

В целях обучения сотрудников в области безопасности и охраны труда, в результате эпидемиологической ситуации в стране и возникновения риска заболевания с COVID-19, соблюдения требований безопасности труда, предотвращения несчастных случаев на производстве, при выполнении своих функциональных обязанностей работая на дому и профессиональных заболеваний, обеспечения здоровых условий труда и безопасности, в соответствии с Положением об организации мероприятий по защите работников на производстве и предупреждению профессиональных рисков (ст. 76 - 79)

### ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить ИНСТРУКЦИЮ по технике безопасности и охране труда в связи с эпидемиологической ситуацией в стране и возникновением риска заболевания COVID-19 (Приложение 1).
2. Утвердить ИНСТРУКЦИЮ о безопасности и охране труда сотрудников, работающих на дому (Приложение 2).
3. Заместителю директора и исполняющим обязанности заместителя директора по учебной деятельности (Лифанова Л.А., Смицкая Е.А., Григоращенко Т.С.), заместителю директора и исполняющей обязанности заместителя директора по воспитательной деятельности (Пынтя А.Л., Гнатенко А.М.), заместителям директора по хозяйственной деятельности (Нани А.А., Папушой М.П.):
  - 3.1 провести дополнительное обучение в области безопасности и охраны труда с сотрудниками (в соответствии с функционалом), на основании Инструкции;
  - 3.2 Инструкцию по технике безопасности и охране труда разместить на информационных панно учебного заведения;
  - 3.3 выдать/отправить на **e-mail** копию Инструкции сотрудникам;
4. Сотрудникам учреждения заполнить, и по возможности подписать, после завершения обучения Карту инструктирования в области безопасности и охраны труда, с учетом эпидемиологической ситуации в стране (приложение 3).

5. Сотрудникам и посетителям учебного заведения заполнять АНКЕТУ относительно состояния здоровья и других деталей, касающихся КОРОНАВИРУСА (приложение №4).
6. Рошковану В.В. (ответственная за работу официального сайта учебного заведения) разместить на сайте ИНСТРУКЦИЮ по технике безопасности и охране труда в связи с эпидемиологической ситуацией в стране и возникновением риска заболевания COVID-19.
7. Контроль над выполнением настоящего приказа беру на себя.



Апрошкан Т.И.

**ИНСТРУКЦИЯ №1**  
**о безопасности и охране труда в связи с эпидемиологической**  
**ситуацией в стране и возникновением риска**  
**заболевания COVID-19**

В контексте эпидемиологической ситуации в стране и возникновения риска заболевания COVID-19 в Публичном образовательном учреждении Теоретическом лицее имени Дмитрия Кантемира устанавливаются следующие требования, направленные на обеспечение защиты безопасности и охраны труда на рабочем месте работников в соответствии с положениями действующего законодательства:

***Меры безопасности и охраны труда для работодателя:***

1. Проведение анализа проведенной деятельности, с целью определения приоритетности основных или несущественных видов деятельности, при соблюдении прав на безопасность и охрану труда работников.
2. Обеспечение работодателем безопасности и здоровья работников во всех аспектах работы (включая, по возможности, предоставление необходимого защитного снаряжения: маски, перчатки и т. д.).
3. Использование электронной почты и телеконференций для сокращения физических контактов и поездок при выполнении служебных обязанностей, если это не требуется обязательно.
4. Применение процедур, установленных на национальном уровне Министерством здравоохранения, труда и социальной защиты, в случае, если у работника появляются симптомы, связанные с респираторными инфекциями на рабочем месте.
5. Приостановление программы приема посетителей и введение альтернативных мер, таких как передача/получение информации по телефону и электронной почте.
6. Максимальное сокращение времени и программы работы с общественностью, отправляя, по возможности, запросы по электронной почте.
7. В случаях, когда необходимо физическое присутствие сотрудников в учреждении, необходимое расстояние между ними должно быть не менее 1 метра, а скопления персонала в одной комнате должны быть исключены.
8. В случае подтвержденного работника с COVID - 19, Национальное Агентство Общественного Здравоохранения начинает эпидемиологическое расследование в учреждении. Также работодатель обязан информировать работников о порядке предоставления медицинского отпуска в случае карантина и изоляции дома.
9. Определение комнаты для людей, которые чувствуют себя плохо, и оснащение ее материалами и средствами для дезинфекции рук и поверхностей, масками, сухими салфетками, мусорным контейнером с крышкой на входе и в комнате, размещение плаката на двери с надписью «Запрещенный доступ - зона изоляции».
10. Проведение мероприятий по обучению и информированию работников о профилактических мерах по охране здоровья, снижении риска воздействия и правилах личной гигиены и производства.
11. Проверка запасов гигиенических и дезинфицирующих средств/веществ и материалов и их пополнение при необходимости.
12. Связаться с лицами, которые не приходят на работу, и расспросить их о причине неявки, в случае подозрения на Ковид-19 составляются списки с персоналом, который вступил в контакт с соответствующим лицом, провести проверку людей на термометрию, а также уведомить компетентные органы.
13. Реорганизация процесса входа/доступа/работы в раздевалках, столовых, помещениях общего пользования, производственных помещениях, ограничение количества людей,

- входящих и соблюдение минимального расстояния 1 м между людьми в комнатах/помещениях.
14. Обеспечение дезинфекции помещений общего пользования: туалеты, раздевалки, столовая, производство. Все дверные ручки должны дезинфицироваться каждый час. Все устройства с дезинфицирующим или жидким мылом должны проверяться и пополняться каждый час. Столы и остальные помещения в столовых, раздевалках и комнатах отдыха должны дезинфицироваться после каждой группы людей. Обеспечение работников в этих помещениях средствами дезинфекции и личной гигиены.
  15. Ограничение доступа посетителей. Если их присутствие (техническое обслуживание - ремонт оборудования и т.д.) очень необходимо, соответствующие лица должны пройти температурный скрининг, и им будет предоставлено полное защитное оборудование - халат, кепка, перчатки и маска. Его будет постоянно сопровождать кто-то из подразделения, персонал подразделения будет удален из зоны, где будет работать посетитель (не менее 1 м). Оборудование будет тщательно продезинфицировано после ремонта.
  16. Ограничение доступа персонала с клиническими признаками болезни в учреждение.
  17. Ограничение перемещения из одной комнаты в другую персонала учреждения.
  18. Обеспечить достаточную вентиляцию или проветривание помещений.
  19. Надежно закрепить корзины с педальями для отходов с помощью пластиковых пакетов, которые позволяют затягивать/закрывать/связывать мусор;
  20. Обеспечить, чтобы мусорные баки постоянно были накрыты и ежедневно убирались;
  21. Обеспечить наличие туалетной бумаги, бумажных полотенец, жидкого мыла в любое время;
  22. Убедиться, что сушилки для рук работают всегда (кашель, лихорадка и затрудненное дыхание).

***Профилактические меры безопасности и охраны труда для работников:***

1. Регулярно контролируйте свою температуру, в том числе перед выходом на работу.
2. Информировать руководителя немедленно, если сотрудники заметили признаки болезни коллег или слышали, что есть такие, кто вступил в контакт с кем - то, кто недавно вернулся в страну.
3. Носите защитную маску, если вы кашляете или у вас насморк.
4. Мойте руки с мылом и водой в течение не менее 20 секунд после любого контакта с потенциально загрязненной поверхностью.
5. Не прикасайтесь к своим глазам, носу или рту грязными руками.
6. Если вы чихаете или кашляете, закройте рот и нос одноразовой салфеткой, которую вы должны немедленно выбросить в мусорное ведро.
7. Проветривайте помещения, в которых вы работаете несколько раз в день.
8. НЕ пейте жидкости из одного стакана/чашки с другими людьми и не используйте те же столовые приборы.
9. НЕ вступайте в прямой контакт с людьми, находящимися в изоляции в домашних условиях, независимо от того, имеют ли они специфические симптомы коронавируса.
10. Защитная маска должна полностью закрывать нос и рот человека, носящего ее.
11. Оставайтесь дома, если у вас симптомы гриппа или простуды (кашель, лихорадка, затрудненное дыхание) и обратитесь к семейному врачу за советом, НЕ обращайтесь в первый раз в отделение неотложной помощи и категорически не ходите на работу.
12. Соблюдайте правила личной гигиены (например, после чистки, работы с грязными предметами и посещения туалета не кладите руки на какие-либо предметы, пока вы не помоеете их с мылом).
13. Используйте перчатки при очистке и обращении с отходами.
14. Не касайтесь открытых частей тела, таких как лицо, волосы и руки в перчатках.

15. Тщательно вымойте и дезинфицируйте защитное оборудование сразу после использования.
16. Регулярно проводите дезинфекцию в местах, где обычно происходит прикосновение, таких как дверные ручки и столешницы, столы с использованием дезинфицирующих средств.
17. Немедленно очистите участки с разлитыми отходами.
18. Регулярно проводите дезинфекцию в местах, где обычно происходит прикосновение, таких как водопроводные краны, ручки дверей/полотенец/резервуаров, стулья и откидные крышки, раковины, дверные ручки, кнопки и переключатели с помощью дезинфицирующих средств.

**ИНСТРУКЦИЯ №2**  
о безопасности и охране труда  
сотрудников, работающих на дому

Согласно Трудового кодекса Республики Молдова, работы, возложенные на работников на дому, должны выполняться при соблюдении норм безопасности и охраны труда. Таким образом, **сотрудники, которые будут работать на дому, обязаны выполнять следующие обязательства:**

1. Изучать и соблюдать инструкции по технике безопасности и охране труда на работе, характерные для конкретной деятельности, которую он выполняет дома.
2. Быть на работе в течение дня. В рабочее время дома работнику запрещено употреблять алкоголь, наркотики или другие токсичные вещества.
3. Сообщать работодателю обо всем, что ему нужно дома, для выполнения работы в безопасных условиях. В частности, сообщать и запрашивать у работодателя все рабочее оборудование и средства индивидуальной защиты, необходимые для осуществления деятельности.
4. Использовать предоставленное индивидуальное защитное оборудование, если выполняемая деятельность требует его использования.
5. Правильно использовать предоставленные технические средства, приспособления, инструменты, механизмы, выполнять действия из дома.
6. Если работник должен работать из дома, он должен строго соблюдать пожарный режим. **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** использовать открытый огонь в комнате или курить в комнате, где будет проходить мероприятие.
7. Не прикасайтесь к поврежденным электрическим кабелям, не пытайтесь отремонтировать электрооборудование, розетки или выключатели. Выходя из комнаты, не оставляйте свет включенным, отсоединяйте кондиционеры и другое электрооборудование.
8. Информировать работодателя о любых случаях заболевания во время работы на дому или о несчастных случаях на работе у себя дома.
9. Содержать комнату дома в чистоте и порядке, где сотрудник работает, и соблюдать все гигиенические требования в комнате. Периодически проветривать помещение, где сотрудник работает.
10. Перед использованием кресла необходимо проверить его состояние, чтобы оно не было нестабильным или поврежденным.
11. Запрещается качаться на двух ножках стула или наклоняться назад.
12. Если деятельность, выполняемая сотрудником из дома, предполагает работу на компьютере, то он обязан:
  - 1) занять правильную позицию за рабочим столом в соответствии с рисунком (приложение 5);
  - 2) высота рабочего стола регулируется в диапазоне 680-800 мм;
  - 3) клавиатура располагается на поверхности стола на расстоянии 100-300 мм от края, лицом к сотруднику;
  - 4) уровень глаз при вертикальной установке экрана должен быть в середине экрана или на 2/3 его высоты;
  - 5) запрещено любое вмешательство (ремонт) во время работы рабочего оборудования (компьютера);
  - 6) запрещено употреблять пищу на столе поддержки компьютера или над клавиатурой;
  - 7) запрещено употреблять жидкости на столе поддержки компьютера или на клавиатуре;
  - 8) во время работы на компьютере не надевайте цветные очки;

13. Персонал, работающий за компьютером, должен знать необходимость и возможности настройки рабочего оборудования и мебели. Корректировки будут производиться с учетом требований рабочей нагрузки, условий окружающей среды и индивидуальных антропofункциональных и психофизиологических характеристик. Скорректировать в рабочем оборудовании и мебели необходимо:
  - яркость монитора, контраст между символами и фоном, положение монитора (высота, ориентация, наклон);
  - высота и наклон документа поддержки;
  - высота рабочего стола (если регулируется);
  - высота посадочной поверхности сиденья, наклон и высота спинки сиденья.
14. Рабочий стул должен быть устойчивым и легко обеспечивать свободу движений и удобное положение. Высота сиденья должна быть регулируемой. Спинка сиденья должна быть наклонной и регулируемой по вертикали.
15. Экран монитора должен находиться в зоне защиты светильника, чтобы он не отражался на поверхности экрана.
16. Для обеспечения оптимальной работоспособности и поддержания здоровья, помимо обязательного перерыва на обед, в течение рабочего дня предусмотрены дополнительные регламентированные перерывы, которые включаются в рабочее время. В 7-часовой рабочий день регламентированные перерывы предоставляются через 2 часа с начала работы и через 2 часа после обеда, продолжительностью по 15 минут каждый. Не допускается деятельность на мониторе больше 2 часов без регламентированных перерывов. В целях борьбы с однообразием, нервно-психическими перегрузками, усталостью зрительного и двигательного аппарата, поддержанием максимальной работоспособности, во время регулируемых перерывов работникам рекомендуются физические упражнения, для глаз и психологического расслабления.

**Несчастливым случаем/производственной травмой будет считаться только тот случай/травма, который(ая) произошел(а), когда работник, работающий на дому, выполнял рабочее задание. Если в течение рабочего дня сотрудник, который выполнял работу из дома, уклонился для выполнения других задач, кроме тех, которые связаны с работой (например: приготовление пищи на кухне, мытье посуды, стирка одежды, выполнение заказов на дому, ремонт чего-либо дома и т. д.) и после выполнения этих работ он получил травму, эта травма будет считаться несчастным случаем вне работы**

Подготовлено: Дарием Ионом, Служба внешней защиты и профилактики, директор

Карта инструктирования в области безопасности и охраны труда  
относительно эпидемиологической ситуации в стране и безопасности и охране труда  
сотрудников, работающих на дому

*Дата тренинга: 03.04.2020*

*Проведено обучение* – Апроцкая Тамара Ивановна, директор ПОУ ТЛ имени  
Дмитрия Кантемира

*подразделение:* образование

*Содержание тренинга:*

1. *Личная гигиена и производство;*
2. *Практика, которая будет внедрена немедленно;*
3. *Официальные материалы и информация о COVID-19;*
4. ***ИНСТРУКЦИЯ №1 по технике безопасности и охране труда в связи с эпидемиологической ситуацией в стране и возникновением риска заболевания с помощью COVID-19***
5. ***ИНСТРУКЦИЯ №2 о безопасности и охране труда сотрудников, работающих на дому***

№ п/п	Фамилия, имя, отчество сотрудника	Функция
1	Александрова Л.Н.	логопед
2	Апроцкая Т.И.	директор; преподаватель, география
3	Арсенидзе Л.И	преподаватель, физическое воспитание
4	Асланова Т. С.	преподаватель, физика
5	Бакалу К.А.	преподаватель, история румын и всеобщая история
6	Бердыев М. Х.	преподаватель, математика
7	Божев А.С.	преподаватель, английский язык
8	Болдырев И.С.	преподаватель, экономическое воспитание
9	Брэила О. Г.	преподаватель, румынский язык и литература
10	Будник В. Ф.	преподаватель, английский язык
11	Буслова Н. Д.	преподаватель, информатика
12	Гнатенко А.М.	и.о. заместителя директора; преподаватель, музыкальное воспитание
13	Гнатюк Л. В.	преподаватель, начальные классы
14	Голушко О. В.	преподаватель, начальные классы
15	Грабовецкая Т.И.	преподаватель, спортивная секция
16	Григоращенко Т.С.	и.о. заместителя директора; преподаватель, биология
17	Григорьев А. П.	преподаватель, румынский язык и литература
18	Грушевская В. Е.	преподаватель, математика
19	Гуменная Л. Л.	преподаватель, кружок
20	Дёмина Р.Х.	преподаватель, математика
21	Донцова А.Я.	преподаватель, химия

22	Елисеева А.С.	преподаватель, русский язык и литература
23	Желяпова С.П.	преподаватель, начальные классы
24	Зварич С.Б.	преподаватель, кружок
25	Звонарева М.А.	преподаватель, история румын и всеобщая
26	Иким А.И.	преподаватель, начальные классы
27	Калнев Ю.А.	преподаватель, физика
28	Карас О.Г.	Преподаватель, физическое воспитание
29	Катенко Н.М.	преподаватель, начальные классы
30	Качуровская Н.В.	психолог
31	Квасюк Л.Л.	преподаватель, начальные классы
32	Киришенко Т. Г.	преподаватель, начальные классы
33	Козуб Н.Н.	преподаватель, начальные классы
34	Колядинова Е. А.	преподаватель, английский язык
35	Король Л. А.	преподаватель, начальные классы
36	Котович Е.	преподаватель, кружок
37	Котруца Н.Б.	преподаватель, начальные классы
38	Куфлик Е.А.	преподаватель, румынский язык и литература
39	Лазарь Я.А.	преподаватель, кружок
40	Лепадату Е.К.	преподаватель, изобразительное искусство
41	Лестин Е.С.	преподаватель, химия
42	Литвинова А.А.	преподаватель, английский язык
43	Литвинова Е.А.	Преподаватель, физическое воспитание
44	Лифанова Л.А.	заместитель директора; преподаватель, начальные классы
45	Лифанова Т.Г.	преподаватель, биология
46	Лопаткина С.В.	преподаватель, английский язык
47	Лощина Е.С.	преподаватель, математика
48	Лукьянова Л.Н.	преподаватель, начальные классы
49	Лупашку В.В.	преподаватель, румынский язык и литература
50	Максимова М.И.	преподаватель, география
51	Мартынова В.Х.	преподаватель, начальные классы
52	Мизина С.И.	преподаватель, русский язык и литература
53	Мостовая А.В.	преподаватель, математика
54	Нестерова О.В.	преподаватель, математика
55	Овсянникова Т.И.	преподаватель, информатика
56	Осадчая Е.А.	психолог
57	Пармакли Г.П.	преподаватель, физика
58	Перев Д.Л.	преподаватель, кружок
59	Перевезенцева Л.Г.	преподаватель, группа продленной программы
60	Песцова Н.Г.	преподаватель, биология
61	Погаревич Я.В.	Преподаватель, физическое воспитание
62	Погорелова И.Н.	преподаватель, русский язык и литература
63	Подлеснова Л.В.	преподаватель, начальные классы



**АНКЕТА**

<i>персонал</i>	<i>другие</i>

Нижеподписавшиеся \_\_\_\_\_,  
работающие в рамках \_\_\_\_\_,  
в соответствии с \_\_\_\_\_,  
с местом жительства в \_\_\_\_\_

1. Вы путешествовали в течение последних 14 дней, за границей или в стране, в населенных пунктах, в районах, затронутых официально объявленным COVID-19 (красная зона), или в тех местах, где не распространена местная передача (желтая зона)?

<i>ДА</i>	<i>НЕТ</i>

2. За последние 14 дней вы вступали в непосредственный контакт с людьми, страдающими от коронавирусной инфекции COVID-19, поблизости от вашего дома, на работе, в медицинских учреждениях или других местах?

<i>ДА</i>	<i>НЕТ</i>

**Если ответ на любой из вышеуказанных вопросов - ДА, ответьте на вопрос №3:**

3. Был ли у вас один или несколько из следующих симптомов после возвращения домой?

<i>Симптом</i>	<i>ДА</i>	<i>НЕТ</i>
<i>1. Лихорадка</i>		
<i>2. Интенсивный кашель</i>		
<i>3. Головные боли</i>		
<i>4. Затруднение дыхания</i>		

**\* поставьте знак «+» в соответствующей колонке**

4. Я обязуюсь сообщить менеджеру на рабочем месте о любой ситуации, связанной с возможным заражением в семье или в кругу друзей.

Зная правовые положения, касающиеся ложных утверждений, я заявляю под свою ответственность, что ответы на поставленные выше вопросы являются реальными.

Дата: \_\_\_\_\_ Декларант \_\_\_\_\_  
(фамилия, имя, отчество) (подпись)

# Poziția corectă la calculator

Aranjarea corectă a postului de lucru, poate fi o modalitate simplă de a preveni accidente sau îmbolnăviri.



**Poziția corectă**

- ✓ Monitorul așezat la o distanță corespunzătoare ( între 50cm - 70cm )
- ✓ Urechile, umerii și șoldurile aliniată pe verticală
- ✓ Încheieturile mâinii sunt drepte
- ✓ Când se folosește tastatura, coatele sunt îndoite în unghi de 90 de grade ( între 70 - 110 grade), brațul și suprațata podelei formează un unghi drept
- ✓ Când se folosește mouse-ul, coatele sunt îndoite în unghi de 90 de grade
- ✓ Șoldurile bătute înăuntru cât mai mult posibil și îndoite în unghi drept ( între 90 - 100 de grade)
- ✓ Genunchii îndoiți în unghi de 90 de grade ( între 70 - 110 grade )
- ✓ Suport adecvat pentru picioare
- ✓ Suficient loc pentru poziția corectă a coapselor și a picioarelor
- ✓ Spațiu de lucru fără obiecte ascuțite care să-l deranjeze pe angajat în timpul muncii



**Poziția incorectă**

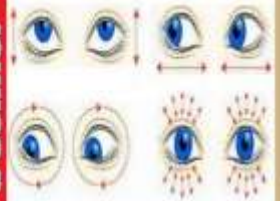
Dureri: musculare, de umăr, de spate, de șold, de genunchi

Presiune la nivelul stomacului

Altețarea coordonării, amorțeați, rigiditate musculară și osasă, migrene, amețeați, dureri de cap și altele care vă deranjează.

**Exerciții de sănătate :**

**a ochilor**



**postură**

