



# Allgemeine Unterweisung

## Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz

Persönliche Hygiene- und Verhaltensregeln  
SARS-CoV-2 / Covid-19



Industrie- und Handelskammer  
Nürnberg für Mittelfranken

Stand: 21. August 2020

**16 апреля 2020 года правительство Германии опубликовало обязательный для исполнения стандарт по охране труда и технике безопасности против SARS-CoV-2 / Covid-19.**  
[https://www.bmas.de/SharedDocs/Downloads/DE/PDF-Schwerpunkte/sars-cov-2-arbeitsschutzstandard.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=2](https://www.bmas.de/SharedDocs/Downloads/DE/PDF-Schwerpunkte/sars-cov-2-arbeitsschutzstandard.pdf?__blob=publicationFile&v=2)

**Конкретные отраслевые особенности и дополнительные сведения вносятся соответствующими учреждениями по страхованию от несчастных случаев.**

<https://www.dguv.de/de/praevention/corona/index.jsp>

<https://www.baua.de/DE/Themen/Arbeitsgestaltung-im-Betrieb/Biostoffe/Coronavirus-FAQ.html>

**Персональные правила гигиены и поведения (правила расстояния, "этикет кашля и чихания", гигиена рук, защита рта и носа) являются неотъемлемой частью норм охраны труда и техники безопасности, которые должны быть доведены до сведения персонала предприятия и в полной мере разъяснены.**

**Для инструктажа также полезна информация, предоставляемая Федеральным центром санитарного просвещения.**

<https://www.bzga.de/>

- Еще до появления первых симптомов болезни можно заразить других людей нового типа коронавирусом. **Самая высокая контагиозность наблюдается за день до появления симптомов.** Поэтому теоретически каждый из нас может стать носителем вируса - не зная об этом.
- Основной способ передачи - через **капельки**, появляющиеся при кашле и чихании, которые абсорбируются другим человеком через слизистые оболочки носа, рта и, возможно, глаза, а также через **аэрозоли** (парящих в воздухе ядра очень маленьких капель).
- Передача через загрязненные поверхности не может быть исключена.
- Для получения актуальной информации, пожалуйста, смотрите публикации Института Роберта Коха ([www.rki.de](http://www.rki.de)).

- **Дистанция - не менее 1,5 метров!**
- Если это невозможно: перегородка или защитное средство для рта и носа.
- Служебная работа, по возможности, должна выполняться в домашнем офисе.
- Работать как можно более индивидуально или в небольших, фиксированных командах..
- Никаких групповых формирований в комнатах отдыха или в зоне для курения.
- Регулярно очищайте находящиеся в общем пользовании предметы и поверхности с помощью имеющихся в продаже моющих средств. Дезинфицирующие средства необходимы только в исключительных случаях!
- По возможности не одалживайте оборудование другим лицам.
- Несколько раз в день проветривайте рабочие помещения.
- Прикосновение (например, рукопожатие и объятия) не разрешается..
- Соблюдайте ограничения контактов, даже в частном порядке.

## **НИКОГДА НЕ ХОДИТЬ БОЛЬНЫМ НА РАБОТУ !**

- Лица - даже со слабыми симптомами - должны оставаться дома до тех пор, пока симптомы не будут прояснены.
- Позвони своему семейному врачу, а не просто иди к врачу.
- Если вы чувствуете себя плохо, немедленно сообщите об этом своему начальнику.

Merkblatt Verhaltensregeln (BZgA):

<https://www.infektionsschutz.de/fileadmin/infektionsschutz.de/Downloads/Merkblatt-Verhaltensregeln-empfehlungen-Coronavirus.pdf>

# Профессиональные медицинские меры предосторожности и защита лиц, находящихся в особо опасном положении (группы риска).



## По данным Института Роберта Коха, лица, подверженные особому риску тяжелого протекания болезни Ковида-19, являются:

- пожилые люди (с устойчиво растущим риском примерно с 50-60 лет)
- Курящие
- Лица с избыточным весом
- Лица с некоторыми предшествующими заболеваниями:
  - сердечно-сосудистые заболевания (в том числе высокое кровяное давление)
  - хронические заболевания лёгких
  - хронические заболевания печени
  - Пациенты с диабетом
  - Пациенты с онкологическими заболеваниями
  - Пациенты с ослабленным иммунитетом

# Профессиональные медицинские меры предосторожности и защита лиц, находящихся в особо опасном положении (группы риска).



## Профессиональные медицинские меры предосторожности должны быть обеспечены или предложены работникам.

- Работники могут обратиться за индивидуальной консультацией к врачу, в том числе по вопросам особых рисков, связанных с предыдущим заболеванием или индивидуальной предрасположенностью.
- Должна быть также обеспечена возможность решения проблем, связанных со страхами и нервно-психическим напряжением .
- В случае необходимости врач предложит работодателю подходящие меры защиты, если обычные меры по охране труда не являются достаточными. При необходимости врач может также порекомендовать соответствующему лицу сменить вид деятельности. Работодатель узнает об этом только в том случае, если заинтересованное лицо дает на это явное согласие.
- Профессиональные медицинские меры предосторожности могут быть также осуществлены врачами по телефону.

# Общая инструкция

## Правила поведения SARS-CoV-2 / Covid-19



- Если не удастся соблюсти требуемые расстояния (не менее 1,5 м), применяется защитная маска для рта и носа (MNS).
- Защитные средства для рта и носа в основном используются для защиты окружающей среды от собственных патогенных микроорганизмов (инородная защита).
- Ношение защиты для полости рта и носа всеми работниками в таких зонах может обеспечить эффективную защиту от передачи атипичной пневмонии SARS-CoV-2 (коллективная защита).
- **Ни в коем случае недопустимо, чтобы ношение средств защиты для полости рта и носа приводило к несоблюдению норм дистанции или же правил гигиены!**





### „Community - Маска“, медицинская маска для защиты рта и и носа, фильтрующая полумаска - в чем разница?

| Тип маски / свойства                        | Community - Маска                  | Защита рта и носа (MNS)                                      | Фильтрующая полумаска без клапана                 | Фильтрующая полумаска с клапаном                               |
|---|------------------------------------|--|---|--|
| Аббревиатура или синоним                    | Прикрытие рта и носа (MNB)         | Операционная (ОП)-Маска                                      | FFP2 / FFP3-Маска без клапана                     | FFP2 / FFP3-Маска с клапаном                                   |
| Медицинское изделие или защитные средства   | Нет                                | Да   | Да  | Да   |
| Использование по назначению                 | Индивидуальное использование       | Внешняя защита   | Собственная и внешняя защита / безопасность труда | Самозащита / Безопасность труда                                |
| Информация о защите                         | Сокращение выброса капель Носитель | Защита от выброса капель носителя в противоположную сторону. | Защита владельца и другого субъекта.              | Защита носителя от твердых и жидких распылений воздушных масс. |
| Защита носителя (Самозащита) ?              | Немного                            | Немного  | Да  | Да   |
| Защищает окружающую среду (внешняя защита)? | Да                                 | Да   | Да  | Нет  |

### Правильно надевать и носить защитную маску для рта и носа.

- Перед тем, как надеть, тщательно вымойте руки.
- По возможности не прикасайтесь к маске с наружной и внутренней стороны.
- **Модель с двумя ремнями:** Поместите нижний ободок на затылок, а затем натяните маску на нос.. Поместите верхний ободок над ушами.
- **Модель с резинкой:** Поместите маску под подбородок, протяните эластичные ленты за уши, затем натяните маску на нос.
- Поместите поверх рта и носа и прижмите к переносице металлической клипсой.
- Во время ношения, по возможности не прикасайтесь.
- Если промокнет, удалите и замените.
- Снимайте с задней стороны и не прикасайтесь к передней стороне, которая может быть заражена.
- Вымойте тщательно руки после того, как удалите её.

# Надевать и удалять маску правильно.



Wasche Dein Hände  
**VOR** dem Anlegen  
der Maske



Die **BLAUE** Seite  
der Maske muss nach  
außen zeigen



Platziere den oberen  
Teil der Maske mittig auf  
dem Nasenrücken



Fixiere die Schlaufen  
hinter Deinen Ohren.



Achte darauf,  
Mund und Nase  
vollständig zu bedecken



Drücke die Schiene  
in der Maske gegen  
Dein Gesicht



Maske immer über  
die Schlaufen hinter den  
Ohren abnehmen



Entsorge die Maske ohne  
die blaue Fläche zu berühren  
in einem geschlossenen Behälter



Achte immer auf den richtigen  
Sitz der Maske!



Berühre die Maske während der  
Benutzung nicht!  
Wenn doch, wasche direkt Deine  
Hände und tausche die Maske aus.



Wenn die Maske verschmutzt ist  
tausche diese aus!  
Maske nur 1x verwenden!

**Интересные факты о  
покрытии рта и носа.  
Видео Федерального центра  
санитарного просвещения.  
(BZgA) :**

<https://www.youtube.com/watch?v=oMIhnINiDDs>

[www.mundschutzmasken.net](http://www.mundschutzmasken.net)

- Во время ношения МНС следует избегать прикосновений и перемещений, чтобы не распространять на нее вредные для человека болезнетворные микроорганизмы.
- Маски, промокшие (например, от воздуха нашего дыхания), должны быть заменены.
- Нельзя повторно использовать бракованные, загрязнённые или осознанно инфицированные маски.
- Ежедневно меняйте Community- Маски, в идеале стирайте при температуре 95°, но не менее 60°, оставьте до полного высыхания.

### ПРАВИЛЬНО КАШЛЯТЬ И ЧИХАТЬ

- Соблюдайте дистанцию и отвернитесь
- Во внутреннюю сторону локтевого сустава руки
- В бумажную салфетку  
(затем выбросить в закрывающийся контейнер)
- Затем тщательно вымыть руки.



## ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ



Nass machen



Rundum einseifen



Zeit lassen



Gründlich abspülen



Sorgfältig abtrocknen

**Вполне достаточно помыть руки.  
Дезинфицирующие средства не  
лучше, а только являются  
подходящей заменой, если мытье рук  
невозможно.**



## НЕ ТРОГАЙТЕ ЛИЦО РУКАМИ

Если Вы прикасаетесь руками к лицу, болезнетворные микроорганизмы могут попасть в организм через слизистые оболочки рта, носа или глаз и вызвать инфекцию.



Bild: stockfour/Gettyimages.de

Wichtige Hygienetipps (BZgA):

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/schutz-durch-hygiene.htm>

### **ОДНОРАЗОВЫЕ ПЕРЧАТКИ, скорее опасность, чем защита!**

- Одноразовые перчатки создают обманчивое чувство безопасности.
- Они подвергаются такому же заражению, как и непокрытая рука..
- Никаких улучшений в части распространения микробов руками.
- Даже более продолжительное прилипание вирусов к одноразовым перчаткам, чем к коже.
- Кроме того, воздействие на кожу через водонепроницаемые перчатки.
- На некоторых рабочих местах перчатки вообще нельзя носить (например, выявление вращающимися элементами)

**ЛУЧШЕ МЫТЬ РУКИ ЧАЩЕ!**





# Правильно снять защитные перчатки

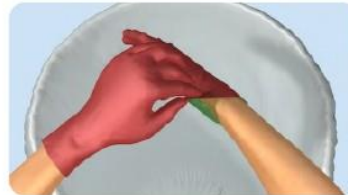
## Schutzhandschuhe sicher ausziehen

Außenseite von außen anfassen – Innenseite von innen anfassen!

ROBERT KOCH INSTITUT



**1. Nahe am Abfallbehälter arbeiten**  
Arbeiten Sie nahe einer Möglichkeit, die Handschuhe abzuwerfen, z.B. über einem Abfallbehälter.



**2. Ersten Handschuh greifen**  
Außen fasst außen: Greifen Sie die Stulpe des Handschuhs und heben Sie diese leicht an, ohne dabei die Haut zu berühren.



**3. Handschuhende umkrepeln**  
Schlagen Sie das Handschuhende um, sodass die Innenseite der Stulpe außen liegt.



**4. Zur Hälfte ausziehen**  
Ziehen Sie den Handschuh bis knapp über den Handteller aus.



**5. Zweiten Handschuh greifen**  
Außen fasst außen: Greifen Sie jetzt den anderen Handschuh (vgl. Bild 2).



**6. Innenseite nach außen**  
Ziehen Sie den Handschuh bis über die Hälfte aus. Die Innenseite des Handschuhs wird nach außen umkrepelt.



**7. Andere Innenseite greifen**  
Innen fasst innen: Greifen Sie nun in die Innenseite des anderen Handschuhs.



**8. Handschuh abstreifen**  
Streifen Sie diesen Handschuh ab.



**9. Handschuhe anfassen**  
Greifen Sie nun die Innenseiten beider Handschuhe und ziehen Sie beide vollständig aus.




**10. Handschuhe entsorgen**  
Entsorgen Sie die Handschuhe vorsichtig und kontrolliert.



**11. Hände gründlich reinigen**  
Nach Ablegen der Handschuhe stellen Sie eine gute Händehygiene sicher.

**Regelmäßiges Trainieren erhöht die Sicherheit im Umgang mit persönlicher Schutzausrüstung (PSA)**  
Hier wird dargestellt, wie Sie die Handschuhe ohne Eigenkontamination („sauber“) ausziehen. Andere Optionen können ebenso sicher sein.

 Das Robert Koch-Institut ist ein Bundesinstitut im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit

## Пожалуйста, свяжитесь с нами, если у вас есть вопросы:

- Лечащий врач компании
- Профессиональная медицинская служба
- Санитар-гигиенист
- Корона-Представляющий
- ...

Инструкция создана в сотрудничестве с:



ProfessioMed

### **ProfessioMed GmbH**

Arbeits-, Sozial-, Reise-, Verkehrs-, Präventiv- & Flugmedizin  
Gebhardtstr. 9, 90762 Fürth

При консультативном участии управления здравоохранения города Нюрнберга.

# Подтверждение



Я, \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_.

принял участие в инструктаже по охране труда и охране здоровья / личной гигиене и правилам поведения SARS-VoV-2 / Covid-19, ознакомился с содержанием (содержание мне понятно) и получил документы.

---

Подпись