



# Регламент санитарной безопасности и поведения при заболеваниях ОсОО «В плюсе»

УТВЕРЖДЕНО

Приказом Генерального директора

ОсОО «В плюсе»

№ \_\_\_\_\_/ОД от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

Автор инструкции: Назаров Максим Александрович

Регламент разработан для сотрудников ОсОО «В плюсе»

Дата создания: 09.09.2024

Версия: 1.2024 г.

Регламент санитарной безопасности и поведения при заболеваниях  
ОсОО «В плюсе»

## 1. Причина создания инструкции

Для разработки мер профилактики и предотвращения распространения заболеваний среди сотрудников офиса в связи с распространением инфекционных заболеваний (ОРВИ, грипп, COVID-19 и др.).

## 2. Цель инструкции

Установить порядок поведения сотрудников при симптомах заболевания для снижения риска распространения инфекций и обеспечения безопасности в коллективе.

## 3. Общие положения

1. Настоящая инструкция разработана на основе общепринятых норм санитарной безопасности для предотвращения распространения инфекционных заболеваний среди сотрудников ОсОО «В плюсе».
2. Инструкция описывает меры предосторожности и порядок действий сотрудников при появлении симптомов заболевания.
3. Данная инструкция является внутренним нормативным актом компании.
4. Инструкция распространяется на всех сотрудников компании, вне зависимости от их должности и уровня ответственности.
5. Действие инструкции охватывает рабочие дни и рабочее время сотрудников при исполнении должностных обязанностей.

## 4. Определение терминов и сокращений

- [Определение терминов и сокращений ОсОО «В плюсе»](#)
- Ответственность за внесение изменений в документ [Определение терминов и сокращений ОсОО «В плюсе»](#) несет Руководитель ОКК.

## 5. Следование правилам для обеспечения санитарной безопасности в офисе

### 5.1. Ответственность сотрудников при инфекционных заболеваниях

1. Предоставлять точную информацию о состоянии здоровья при недомоганиях в случае заболевания.
2. Обязательно сообщать руководству компании о контакте с инфицированными при наличии риска заражения, чтобы предотвратить дальнейшее распространение заболевания среди других сотрудников (например, ветрянка, оспа, COVID-19 и др.). Это поможет избежать

снижения эффективности работы компании, связанного с возможными массовыми заболеваниями в коллективе.

3. Не утаивать симптомы, способствуя контролю за распространением заболеваний.

4. Мыть руки регулярно и правильно.

5. Использовать антисептики и соблюдать правила респираторной гигиены.

6. Не игнорировать личные и общественные требования к правилам соблюдения гигиены.

7. Снижать физический контакт, избегать рукопожатий.

8. Соблюдать социальное дистанцирование.

9. Принимать участие в корпоративных встречах, собраниях или мероприятиях в офисе, несмотря на наличие симптомов заболевания или подтвержденного диагноза в связи с тем, что создает риск для здоровья других сотрудников и нарушает внутренние правила компании по обеспечению санитарной безопасности.

10. Следовать указаниям врача.

11. Предоставлять работодателю больничный лист.

12. Не возвращаться до полного выздоровления или без разрешения лечащего/наблюдающего врача.

13. Не нарушать предписания по карантину и самоизоляции для безопасности окружающих.

## 5.2. Признаки недомогания

- При первых признаках заболевания сотруднику необходимо оценить свое состояние и принять меры.

1. Общее состояние организма:

- Есть ли общая слабость, усталость и ломота в теле. Это одни из первых признаков болезни.

- Нужно обратить внимание на снижение работоспособности и концентрации внимания, даже если другие симптомы еще не проявились.

## 2. Наличие повышенной температуры:

- Обязательно измерьте температуру тела с помощью градусника. Даже небольшое повышение (свыше 37°C) может указывать на начало инфекционного процесса.
- При температуре выше 37,5°C, если она сопровождается другими симптомами, необходимо рассмотреть возможность обращения к врачу.

## 3. Дыхательные пути:

- Необходимо обратить внимание на наличие кашля, першения в горле, заложенности носа или затрудненного дыхания.
- Даже легкий насморк или кашель могут быть первыми признаками ОРВИ, гриппа или других инфекций, которые передаются воздушно-капельным путем.

## 4. Головные боли или боли в горле:

- Если у вас появилась внезапная или усиливающаяся головная боль, особенно с ощущением тяжести в висках и лобной части головы, это может быть симптомом инфекции.
- Постоянное или усиливающееся першение или боль в горле — частый признак инфекций верхних дыхательных путей.

## 5. Боли в мышцах и суставах:

- Ломота в мышцах и суставах, особенно без физических нагрузок, часто является признаком вирусных заболеваний, таких как грипп.

## 6. Работа желудочно-кишечного тракта:

- При наличии расстройства желудка (тошнота, рвота, диарея) или снижении аппетита, возможно, развивается инфекция, которая также может сопровождаться другими симптомами.

## 7. Появление озноба или потливости:

- Озноб без очевидных причин, как и сильное потоотделение, могут быть первыми признаками развивающейся инфекции.

#### 8. Дыхание и ощущение в груди:

- Если вы замечаете одышку или ощущение тяжести в грудной клетке, это может указывать на серьезное респираторное заболевание, требующее немедленного внимания.

#### 9. Потеря вкуса или обоняния:

- Внезапная потеря способности ощущать вкус или запах может быть признаком вирусных заболеваний, таких как COVID-19.

### 5.3. Алгоритм измерения температуры

- Измерение температуры должно проводиться в покое. Не меряйте температуру сразу после физических нагрузок, приема пищи или горячего напитка.
- Если результат вызывает сомнение, подождите несколько минут и повторите измерение.
- Обязательно протирайте наконечник термометра до и после каждого использования антисептиком.

#### Выбор подходящего термометра:

- Ртутный термометр: классический термометр для измерения температуры в подмышечной впадине, ротовой полости.
- Электронный термометр: подходит для измерения температуры в подмышке, во рту. Показывает результат быстрее, чем ртутный.
- Инфракрасный термометр: измеряет температуру на лбу или в ухе без контакта или с минимальным контактом с кожей.
- Термополоски: менее точный метод, используется для экспресс-измерения температуры на лбу.

#### Место измерения:

##### 1. Подмышечная впадина (аксиллярное измерение):

- Протрите подмышку насухо.
- Поместите термометр в центр подмышки, плотно прижав рукой.

- Измеряйте температуру в течение 5-10 минут (для ртутного термометра) или до звукового сигнала (для электронного).

## 2. Во рту (оральное измерение):

- Поместите наконечник термометра под язык.
- Закройте рот и не двигайте термометр языком.
- Измеряйте до звукового сигнала (для электронного термометра) или около 3-5 минут (ртутный термометр).

## 3. На лбу (инфракрасные и контактные термометры):

- Приложите термометр к коже на лбу или проведите им через лоб в соответствии с инструкцией прибора.
- Результат будет показан через несколько секунд.

## 4. В ухе (инфракрасные термометры):

- Осторожно вставьте термометр в ушной канал.
- Подождите несколько секунд до появления результата.

## 5.4. Оповещение работодателя

### Предупреждение:

#### 1. Немедленное сообщение о симптомах:

- Как только сотрудник почувствует первые симптомы недомогания (повышение температуры, кашель, слабость и т.д.), он обязан незамедлительно уведомить своего руководителя. Это необходимо для минимизации риска распространения инфекции среди коллег и своевременного принятия мер.
- Важно не пытаться «переработать» недомогание или дожидаться усугубления симптомов. Своевременное предупреждение поможет предотвратить возможные вспышки заболеваний в коллективе.

#### 2. Соблюдение ответственности:

- Сотрудник должен помнить, что оповещение работодателя — это не только забота о собственном здоровье, но и ответственность

перед коллективом и компанией.

### 3. Дистанционная работа (при необходимости):

- В случае легких симптомов или пока диагноз не подтвержден, возможно обсуждение вариантов дистанционной работы с руководителем (если это позволяет характер работы).
- При серьезных симптомах рекомендовано незамедлительно оформлять больничный лист и оставаться дома.

### Форма уведомления:

#### 1. Электронная почта:

- Если сотрудник работает удаленно или не имеет возможности лично предупредить руководителя, он может отправить письмо по корпоративной электронной почте.
- Письмо должно быть кратким и содержательным:
- Тема: «Уведомление о недомогании».
- Текст: «Уважаемый [Имя руководителя], сообщаю, что с [дата] почувствовал(а) недомогание (перечислить симптомы). Прошу рассмотреть возможность больничного/удаленной работы. С уважением, [Ваше имя].»

#### 2. Сообщение через мессенджеры:

- В случае, если в компании принято пользоваться мессенджерами для рабочих коммуникаций, сотрудник может направить сообщение через доступный канал (например, WhatsApp, Telegram).
- Пример сообщения: «Здравствуйте, [Имя руководителя], чувствую недомогание (температура, слабость и т.д.), прошу рассмотреть больничный или удаленный формат работы на время восстановления».

#### 3. Звонок по телефону:

- Если необходимо быстрое уведомление, сотрудник может связаться с руководителем по телефону.

- Во время разговора следует кратко сообщить о симптомах и обсудить возможные дальнейшие действия, такие как оформление больничного листа или временная работа из дома.

#### 4. Уведомление через корпоративную систему (если есть):

- Если в компании используется внутренняя система оповещения (например, через корпоративные приложения или платформы), сотрудник может воспользоваться встроенным функционалом для уведомления о болезни.
- В системе может быть предусмотрен специальный раздел для заявок на больничные и отпуска по болезни.

Примечание: Независимо от формы уведомления, сотрудник должен сделать это своевременно и с указанием всех важных деталей, чтобы работодатель мог оперативно принять необходимые меры.

#### 5.5. Нахождение дома

##### Оставаться дома:

1. Если у сотрудника наблюдаются выраженные симптомы заболевания (высокая температура, кашель, озноб, слабость, боли в горле и т.д.), он обязан остаться дома, чтобы избежать заражения других коллег.
2. Важно не пытаться приходить на работу, даже если симптомы кажутся легкими, так как инфекционные заболевания могут передаваться еще до появления серьезных симптомов.
3. Для подтверждения отсутствия на работе по причине болезни, сотрудник должен обратиться к врачу в поликлинике по месту прописки для оформления больничного листа. Это даст возможность официально подтвердить причину отсутствия и зафиксировать ее в рабочей документации.
4. Больничный можно оформить, как в поликлинике, так и дистанционно, если такое возможно (например, при легких формах заболевания, через онлайн-консультации).
5. Во время нахождения дома рекомендуется минимизировать контакт с другими членами семьи, особенно с теми, кто относится к группе риска



(пожилые люди, дети, беременные). Это необходимо для предотвращения распространения инфекции внутри семьи.

## Удаленная работа:

### 1. Оценка состояния здоровья:

- Если состояние здоровья сотрудника позволяет ему работать, но при этом симптоматика (например, легкое недомогание или легкая простуда) не требует госпитализации или строгого постельного режима, можно рассмотреть вариант исполнения рабочих обязанностей из дома).

### 2. Согласование с работодателем:

- Для начала работы на удаленке сотрудник должен получить согласие работодателя, предоставив информацию о своем состоянии и возможностях выполнять текущие задачи из дома.
- Удалённая работа должна быть возможной по характеру деятельности сотрудника. Если работа не связана с необходимостью физического присутствия в офисе (например, если это работа с документами, аналитикой или удаленное обслуживание клиентов), вариант удаленной работы может быть одобрен.

### 3. Организация рабочего места дома:

- Сотрудник должен обеспечить себе удобное и безопасное рабочее место дома, следя за тем, чтобы ему было комфортно работать и выполнять свои обязанности.
- Важно также соблюдать рабочий режим, чтобы эффективно выполнять задачи, не перегружаясь в процессе лечения.

### 4. Контакт с работодателем и коллегами:

- Даже работая из дома, сотрудник должен поддерживать связь с командой и работодателем, предоставляя отчеты о выполненных задачах и информируя о своем состоянии.
- Регулярные проверки на наличие симптомов или ухудшения состояния помогут предотвратить переработку во время болезни.

**Примечание:** Удалённая работа — это временная мера на период восстановления, и она возможна только при легких формах заболевания. В случае ухудшения состояния или невозможности выполнять обязанности, сотрудник должен перейти на больничный режим.

## 5.6. Мытье и дезинфекция рук

**Важно:** Мойте руки, если они явно загрязнены. В остальных случаях используйте средства для гигиенической антисептики рук.

### Опасные жители рук

**Важно:** За день руки человека контактируют с десятками и сотнями самых разных поверхностей. Болезнетворные бактерии, вирусы, яйца паразитов скапливаются на коже рук, а затем могут попасть в организм человека и вызвать различные заболевания. Болезни, которые чаще всего передаются через грязные руки:

- Острые кишечные инфекции — холера, дизентерия, брюшной тиф, лямблиоз, сальмонеллез, гепатит А, ротавирусная, норовирусная инфекции и др.
- Гельминтозы (глисты) — самые распространенные гельминты — аскариды и острицы, но у людей обнаруживают не один десяток других видов этих организмов.
- Инфекции с основным путем передачи — воздушно-капельным — корь, ОРВИ, COVID-19, скарлатина, грипп, краснуха, дифтерия, ветряная оспа и др.

**Важно!** Под кольцами, браслетами, часами обитают миллионы бактерий.

Примечание:

Инфекционное заболевание (бактерия/вирус)	Причины
Сальмонеллез	Инфекция передается через плохо вымытые руки после контакта с зараженными продуктами или поверхностями.

Дизентерия (шигеллез)	Заболевание кишечника, передающееся фекально-оральным путём через грязные руки или заражённую пищу.
Стрептококковые инфекции	Стрептококк может передаваться через контакт с заражёнными поверхностями, а также при плохой гигиене рук.
Стафилококковая инфекция	Распространяется через контакт с кожей или загрязнённые предметы, особенно при повреждениях кожи или слабом иммунитете.
Кишечная инфекция (Escherichia coli)	E. coli может попасть в организм через грязные руки после контакта с заражёнными продуктами или загрязнённой водой.
Холера	Передается через грязные руки и употребление заражённой воды или пищи, что особенно опасно в условиях антисанитарии.
Брюшной тиф	Заболевание передается фекально-оральным путем через загрязнённую воду или пищу, а также при отсутствии должной гигиены рук.
Менингококковая инфекция	Передается при тесном контакте, включая контакт через руки, если не соблюдаются правила личной гигиены.

## Частое мытье рук:

### 1. Когда нужно мыть руки:

- Непосредственно перед приготовлением, приемом пищи и после приема пищи;
- После прикосновения к сырым продуктам (мясо, рыба, овощи);
- После прикосновения к общим поверхностям (ручки дверей, офисные приборы и т.д.).

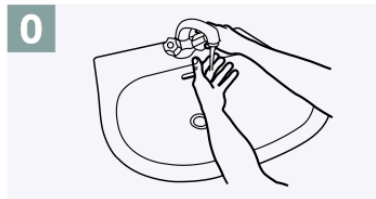
- После контакта с больными или с предметами, которые они могли трогать.
- После пребывания в общественном или личном транспорте, перед тем, как приступать к работе;
- После посещения магазинов, и других общественных мест;
- После прикосновения к мусору;
- После посещения туалета;
- После сморкания, кашля, чихания или прикрывания рта рукой;
- После туалета (всегда!), так как это самое опасное место по количеству вредоносных бактерий и микроорганизмов;
- После прикосновения к деньгам;
- После того, как поменяли подгузник или помогли ребенку сходить в туалет;
- После взаимодействия с домашними питомцами или прикосновения к его еде или отходам;
- Перед и после дезинфекции, перевязки и обработки раны, а также любой медицинской процедуры или массажа;
- Перед тем, как ставить линзы или зубные протезы.

## 2. Правильная [техника мытья рук \(видео обзор\)](#):

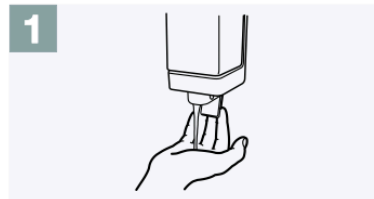
- Мойте руки не менее 40-60 секунд. Чтобы контролировать время, можно мысленно считать, проговаривать стихотворение, включить таймер на телефонном аппарате и тд.
- Намочите руки чистой проточной водой. (желательно, чтобы вода была теплой, + 25-40 градусов. Холодная вода хуже справляется с бактериями, а горячая способна иссушить кожу.
- Выдавите мыло или используйте кусковое, чтобы намылить руки.
- Вспеньте мыло, потерев ладони друг о друга (пена должна покрывать всю поверхность кисти и запястья)
- После нанесения мыла тщательно втирайте его в руки, уделяя внимание тыльной стороне ладоней, между пальцами и под ногтями.
- Тщательно смойте мыло под проточной водой.

- Хорошо вытрите руки полотенцем, желательно одноразовым (бактерии цепляются гораздо активнее именно к влажной коже, а не к сухой)
- Если вы используете бумажное полотенце, закройте кран с его помощью.

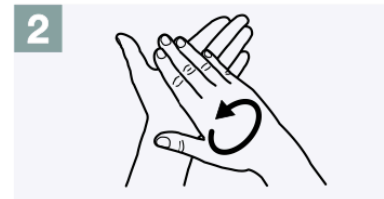
### 3. Инфографика «Последовательность процедуры мытья рук»



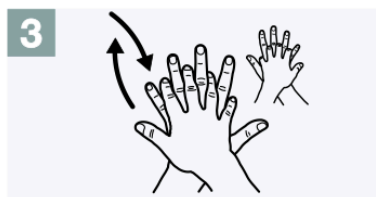
**0** Увлажните руки водой



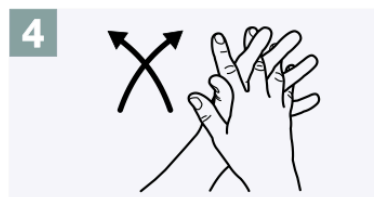
**1** Возьмите достаточное количество мыла, чтобы покрыть все поверхности руки



**2** Потрите одну ладонь о другую ладонь



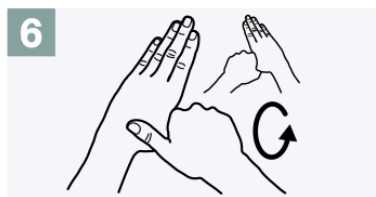
**3** Правой ладонью разотрите тыльную поверхность левой кисти, переплетая пальцы и наоборот



**4** Переплетите пальцы, растирая ладонью ладонь



**5** Соедините пальцы в "замок", тыльной стороной согнутых пальцев растирайте ладонь другой руки



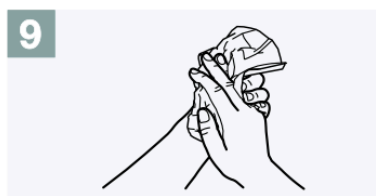
**6** Охватите большой палец левой руки правой ладонью и потрите его круговым движением; поменяйте руки



**7** Круговым движением в направлении вперед и назад сомкнутыми пальцами правой руки потрите левую ладонь; поменяйте руки



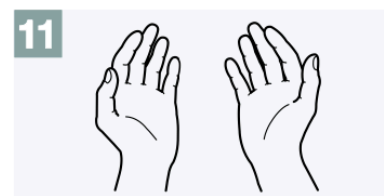
**8** Ополосните руки водой



**9** Тщательно высушите руки одноразовым полотенцем



**10** Используйте полотенце для закрытия крана



**11** Теперь ваши руки безопасны

### 4. Уход за руками

- Ухаживайте за руками, используя защитный крем или лосьон для рук по меньшей мере один раз в день.
- Не мойте руки мылом и водой непосредственно перед обработкой рук антисептиком на спиртовой основе или сразу после этой процедуры.
- Не используйте горячую воду для ополаскивания рук.
- После антисептики или мытья рук дайте им полностью высохнуть, прежде чем надевать перчатки.

## Дезинфекция рук:

Важно: Обработайте руки антисептиком для обеспечения гигиены рук.  
Если руки явно загрязнены, в обязательном порядке мойте руки!

### 1. Когда использовать дезинфицирующее средство:

- В ситуациях, когда нет доступа к воде и мылу, для быстрой дезинфекции рук следует использовать антисептики с содержанием спирта не менее 60%.
- После прикосновения к общим поверхностям, таким как ручки дверей, рабочие столы, клавиатуры, кнопки лифта и прочее.
- До и после взаимодействия с коллегами, клиентами или при участии в общих мероприятиях.

### 2. Как правильно использовать дезинфицирующее средство:

- Нанесите достаточное количество антисептика на ладонь, чтобы покрыть все поверхности рук.
- Втирайте средство в кожу рук, не забывая про тыльную сторону ладоней, между пальцами и под ногтями, пока руки не высохнут (Продолжительность всей процедуры антисептики рук: 20–30 секунд).
- Не смывайте антисептик водой, чтобы средство могло максимально эффективно уничтожить микробы.

### 3. Инфографика «Как проводить гигиеническую антисептику рук?»

# КАК ПРОВОДИТЬ ГИГИЕНИЧЕСКУЮ АНТИСЕПТИКУ РУК?

**ОБРАБАТЫВАЙТЕ РУКИ АНТИСЕПТИКОМ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ГИГИЕНЫ РУК!  
МОЙТЕ РУКИ, ЕСЛИ ОНИ ЯВНО ЗАГРЯЗНЕНЫ**



**Продолжительность всей процедуры: 20–30 секунд**

**1a**

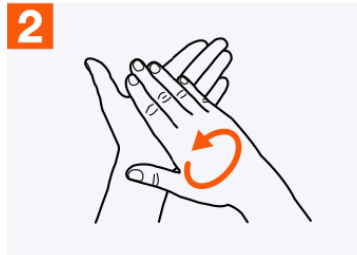


Налейте продукт в сложенную горсткой ладонь, так чтобы покрыть всю поверхность

**1b**

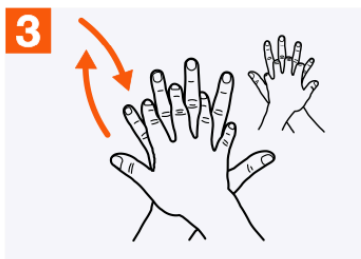


**2**



Потрите одну ладонь о другую ладонь

**3**



Правой ладонью разотрите тыльную поверхность левой кисти, переплетая пальцы, и наоборот

**4**



Переплетите пальцы, растирая ладонью ладонь

**5**



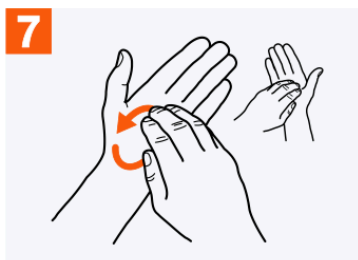
Соедините пальцы в "замок", тыльной стороной согнутых пальцев растирайте ладонь другой руки

**6**



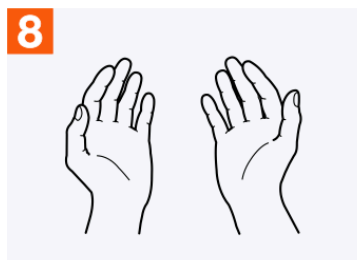
Охватите большой палец левой руки правой ладонью и потрите его круговым движением; поменяйте руки

**7**



Круговым движением в направлении вперед и назад сомкнутыми пальцами правой руки потрите левую ладонь; поменяйте руки

**8**



После того как ваши руки высохли, они безопасны

**Что делать, если руки грязные, но нет возможности помыть их с мылом?**

- Помыть руки просто водой. Это не очень эффективно, но во всяком случае лучше, чем не мыть совсем.
- Сама вода должна быть теплой, + 25-40 градусов. Холодная вода хуже справляется с бактериями, а горячая способна иссушить кожу.
- Очистить руки при помощи влажных салфеток, в том числе и с бактерицидным эффектом.
- Воспользоваться антисептическим гелем (санитайзером) для рук. Техника примерно такая же, как и в случае с мылом и водой

(тереть руки нужно до тех пор, пока они не станут сухими).

- Обратите внимание на то, чтобы в антисептическом геле было не меньше 60% спирта. Продолжительность процедуры 20-30 секунд.

## 5.7. Ношение защитной маски

### 1. [Когда необходимо носить маску в помещениях \(видео обзор\):](#)

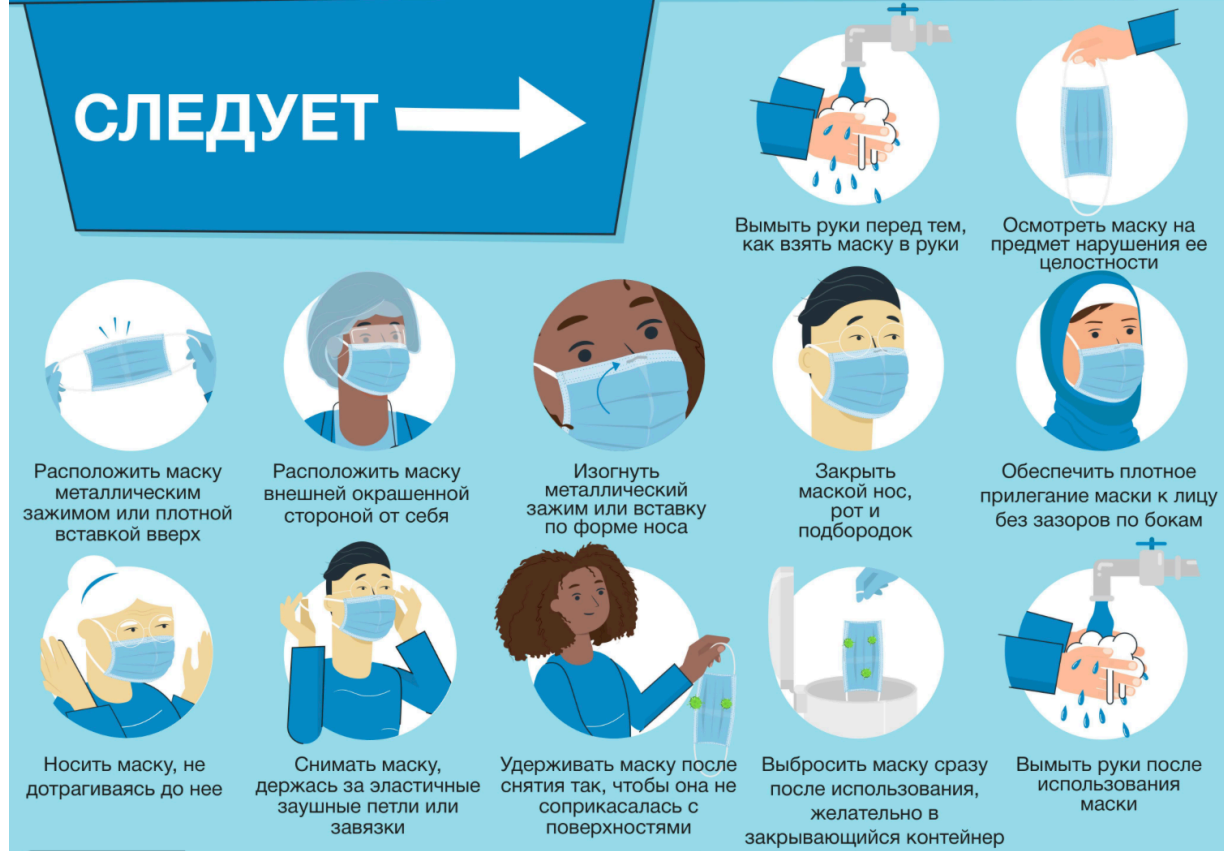
- Если у сотрудника проявились симптомы заболевания (кашель, насморк, слабость), но он еще не покинул офис для получения больничного или удаленной работы;
- При нахождении в общественных зонах офиса (кухня, переговорные, коридоры) или при взаимодействии с коллегами;
- Во время рабочих совещаний или контактов с клиентами для предотвращения распространения инфекции.

### 2. [Как правильно надеть маску \(видео обзор\):](#)

- Маска должна плотно прилегать к лицу, закрывая нос и рот.
- Маска не должна висеть на шее или носиться на подбородке. Важно избегать прикосновений к внешней стороне маски руками.
- Если маска случайно тронута руками, необходимо немедленно вымыть и продезинфицировать руки

### 3. Инфографика «*Правила безопасного ношения медицинских масок*»:





#### 4. Инфографика «Правила безопасного ношения немедицинских тканевых масок»:



## Замена маски

### 1. Когда необходимо менять маску:

- Маска должна быть заменена каждые 2-3 часа для поддержания ее эффективности.
- Если маска становится влажной или загрязненной, её необходимо немедленно заменить на новую.
- Одноразовые маски не следует использовать повторно. После использования их нужно утилизировать в закрытый контейнер для мусора.

### 2. Как правильно снимать маску:

- Снимайте маску, не прикасаясь к ее передней части — только за резинки или завязки.
- После снятия маски обязательно вымойте и продезинфицируйте руки.

## 5.8. Избегание контактов

### Минимизация контактов:

- Сотрудникам рекомендуется воздержаться от рукопожатий, объятий и других физических контактов с коллегами.
- По возможности, встречи и обсуждения следует проводить в удаленном формате через мессенджеры, электронную почту или видеоконференции.

- При необходимости личного общения необходимо поддерживать дистанцию не менее 1,5 метров.
- Общение рекомендуется проводить на открытых или хорошо вентилируемых пространствах.
- Если дистанция менее 1,5 метров неизбежна, например, при передаче документов, рекомендуется использовать защитные экраны или барьеры.

#### **Ограничение перемещений:**

- Сотруднику следует оставаться на рабочем месте и избегать ненужных перемещений по офису, особенно в общие зоны, такие как кухня, туалет, конференц-залы.
- При необходимости перемещений по офису рекомендуется соблюдать правила социальной дистанции и избегать скоплений людей.
- Для передачи документов или информации внутри офиса рекомендуется использовать цифровые каналы связи (электронную почту, корпоративные чаты), чтобы минимизировать необходимость личных контактов и перемещений.

### **5.9. Правила получения больничного листа**

#### **1. Обращение к врачу:**

- Если самочувствие ухудшается, сотрудник должен связаться с медицинским учреждением по телефону для получения первичных рекомендаций, в том числе о необходимости визита к врачу.
- В случае необходимости, врач может выдать направление на ПЦР-тест или иные анализы для уточнения диагноза.
- Если сотрудник чувствует себя достаточно хорошо для посещения врача, он должен записаться на прием и прийти на осмотр, соблюдая меры предосторожности (ношение маски, соблюдение дистанции).
- В случае, если состояние не позволяет посещать медицинские учреждения, можно вызвать врача на дом для осмотра и получения рекомендаций.

## 2. Оформление больничного листа:

- Врач, диагностирующий заболевание, выдает больничный лист, который сотрудник обязан предоставить работодателю для подтверждения отсутствия на работе.
- Сотрудник должен убедиться, что дата начала больничного совпадает с первым днем болезни или отсутствия на работе.
- Больничный лист передается в соответствующее подразделение компании (отдел-HR), по электронной почте (если компания это допускает) или через систему электронных больничных.
- Важно не задерживать передачу документа, чтобы избежать проблем с оформлением рабочего времени и оплаты.

## 3. Электронный больничный:

- Если регион поддерживает электронные больничные листы, сотрудник может обратиться к врачу удаленно через медицинские онлайн-сервисы.
- После осмотра врач оформляет больничный лист в электронном виде, который автоматически отправляется в Фонд социального страхования и работодателю.
- Сотрудник может отслеживать статус своего больничного листа через портал государственных услуг или другие электронные системы, предоставляемые медицинским учреждением.

## 5.10. Возвращение на работу

### 1. Выход на работу после выздоровления:

- Перед возвращением на работу сотрудник должен убедиться в полном выздоровлении и отсутствии симптомов заболевания.
- Рекомендуется пройти повторный осмотр у врача, если это необходимо для подтверждения выздоровления.
- После выздоровления и завершения периода нетрудоспособности необходимо получить закрытый больничный лист от лечащего врача. Этот документ подтверждает окончание больничного и должен быть предоставлен работодателю.

- Принесите или отправьте закрытый больничный лист работодателю в установленные сроки, чтобы обновить информацию о вашем состоянии здоровья и завершить оформление периода отсутствия.

## 2. Соблюдение гигиены:

- Даже после возвращения на работу, сотрудник должен продолжать строго соблюдать правила личной гигиены, включая регулярное мытье рук, использование антисептиков и ношение масок при необходимости.
- Если у вас были симптомы инфекции, можно кратко информировать коллег о возвращении, чтобы они были в курсе и могли принять дополнительные меры предосторожности.
- Следуйте корпоративным рекомендациям по профилактике распространения инфекций, таким как регулярное проветривание помещений и использование антисептиков на рабочих местах.
- По возможности избегайте тесного контакта с коллегами в первое время после возвращения, чтобы предотвратить возможность передачи вирусов или бактерий.

## 5.11. Профилактические меры

### 1. Использование антисептиков:

- Обеспечьте наличие антисептиков для рук в легкодоступных местах на рабочем месте, таких как входные зоны, кухни, переговорные комнаты и рядом с рабочими местами.
- Контролируйте запасы антисептиков и своевременно пополняйте их, чтобы сотрудники могли регулярно обрабатывать руки.
- Информируйте сотрудников о необходимости использования антисептиков, особенно после посещения общественных мест или контакта с потенциально загрязненными поверхностями.

### 2. Регулярное проветривание помещений:

- Обеспечьте регулярное проветривание офисных помещений, желательно каждые 1-2 часа. Это помогает снизить

концентрацию вирусов и бактерий в воздухе.

- Используйте открытые окна, вентиляционные системы и другие доступные методы для обеспечения циркуляции свежего воздуха в помещениях.
- Убедитесь, что системы вентиляции и кондиционирования работают исправно и поддерживают качественный уровень воздуха.

### 3. Дезинфекция поверхностей:

- Регулярно протирайте рабочие поверхности, клавиатуры, мыши, телефоны и другие часто используемые предметы дезинфицирующими средствами. Оптимально проводить дезинфекцию не реже одного раза в день.
- Используйте дезинфицирующие средства, которые эффективны против вирусов и бактерий, и следуйте инструкциям по применению, указанным на упаковке.
- Особое внимание уделите труднодоступным местам и зонам, где чаще всего скапливаются микробы, таким как стыки между клавишами на клавиатуре и экраны телефонов.
- Информируйте сотрудников о важности дезинфекции и предоставьте необходимые средства и инструкции для самостоятельного выполнения этой задачи.

### 5.12. Виды масок

В зависимости от уровня защиты и типа применения, существует несколько видов защитных масок, которые могут использоваться при инфекционных заболеваниях.

#### 1. Маски-респираторы N95 (FFP2/FFP3)

- Эти маски обеспечивают высокий уровень защиты, фильтруя не менее 95% частиц в воздухе, включая вирусы и бактерии.
- Фильтрующий материал с высокой плотностью.
- Прочная и плотная посадка, обеспечивающая защиту от вдыхаемых частиц.

- Обычно используются в медицинских учреждениях и при высоком риске инфицирования.

## 2. Маски-респираторы N99 (FFP3)

- Обеспечивают еще более высокий уровень защиты, фильтруя не менее 99% частиц в воздухе.
- Подходят для условий с высокой концентрацией инфекционных частиц.
- Также часто используются в медицинских учреждениях и для защиты от опасных микробов.

## 3. Хирургические маски (Маски для одноразового использования)

- Обеспечивают защиту от капель и брызг, исходящих от носителя маски, но имеют ограниченную защиту от мелких частиц и аэрозолей.
- Многослойная структура с фильтрацией крупных частиц и капель.
- Обычно используются медицинскими работниками и пациентами для предотвращения распространения инфекций.

## 4. Маски с угольным фильтром

- Эти маски дополнительно оснащены угольным фильтром, который помогает нейтрализовать запахи и некоторые газы, помимо фильтрации частиц.
- Могут быть полезны в условиях, где присутствуют вредные газы и запахи, но их эффективность по сравнению с N95 ограничена.

## 5. Тканевые маски

- Основная функция — блокировка крупных капель и защита от контакта с другими людьми.
- Изготавливаются из различных тканей, могут иметь несколько слоев.
- Эффективность зависит от плотности ткани и количества слоев.

## 6. Маски с прозрачными экранами

- Эти маски включают прозрачный экран, который защищает лицо от брызг и капель, и часто используется в сочетании с другими типами масок.
- Обеспечивают защиту лица и глаз.
- Удобны для общения, так как позволяют видеть выражения лиц.

## 7. Маски для защиты от пыли и аллергенов

- Используются для защиты от пыли, аллергенов и частиц, но не обеспечивают надежной защиты от вирусов и бактерий.
- Обычно имеют фильтры, которые задерживают крупные частицы, но не подходят для защиты от инфекционных заболеваний.

## 8. Рекомендации по использованию защитных масок:

- Всегда надевайте и снимайте маску чистыми руками. Убедитесь, что маска плотно прилегает к лицу.
- Одноразовые маски утилизируйте сразу после использования.
- Многократные маски следует регулярно стирать и дезинфицировать в соответствии с инструкцией производителя.
- Не используйте маску, если она повреждена или загрязнена.

## 5.13. Виды дезинфекторов

### 1. Гели для рук

- Гели являются наиболее распространенной формой дезинфекторов для рук и эффективны в уничтожении большинства микробов и вирусов.
- Обычно содержат спирт (60-70% этанола или изопропанола), который обеспечивает антимикробное действие.
- Быстро сохнут на коже, не оставляя жирных следов.

### 2. Спреи для рук

- Спреи удобны для нанесения дезинфектора на руки и большие поверхности.
- Могут содержать спирт или антисептические вещества.



- Быстро испаряются, что обеспечивает быстрое высыхание и эффективное действие.

### 3. Пенки для рук

- Пенки обладают легкой текстурой и удобны для равномерного нанесения на руки.
- Часто содержат спирт, но может быть меньше, чем в гелях, что делает их менее сушащими для кожи.
- Подходят для частого использования.

### 4. Молочко для рук

- Молочко часто используется в ситуациях, когда требуется дополнительное увлажнение кожи.
- Содержит спирт и увлажняющие компоненты, такие как глицерин или алоэ.
- Обеспечивает антисептический эффект и при этом ухаживает за кожей рук.

### 5. Провизорные дезинфекторы

- Используются для временной обработки рук, особенно в медицинских и лабораторных условиях.
- Могут содержать различные антисептические компоненты, такие как хлоргексидин или йод, в сочетании с спиртом.

### 6. Медицинские дезинфекторы

- Предназначены для использования в медицинских учреждениях и лабораториях.
- Содержат высокие концентрации спирта и могут включать дополнительные антисептические агенты для борьбы с особо стойкими микробами.

### 7. Рекомендации по использованию:

- Для эффективного уничтожения микробов и вирусов дезинфекторы должны содержать не менее 60% спирта.

- Нанесите дезинфектор на сухие руки, равномерно распределяя средство и трите руки до полного высыхания.
- Используйте дезинфекторы рук в ситуациях, когда доступ к воде и мылу ограничен, но помните, что регулярное мытье рук с мылом является более эффективным методом гигиены.

#### 5.14. Виды термометров для измерения температуры тела

1. Ртутные термометры - классические стеклянные термометры, содержащие ртуть. Точны, но могут быть опасны при повреждении, так как ртуть токсична.

- Погрешность:  $\pm 0,1^{\circ}\text{C}$ .
- Преимущества: Высокая точность, но измерение занимает до 10 минут, и требуется соблюдение условий, чтобы избежать повреждения термометра.

2. Электронные термометры - работают на батарейках, имеют цифровой дисплей для отображения температуры. Быстры и безопасны, но требуют регулярной замены батареек.

- Погрешность:  $\pm 0,1^{\circ}\text{C}$  –  $\pm 0,3^{\circ}\text{C}$ .
- Преимущества: Быстрое измерение (1–2 минуты), но точность может снижаться из-за разрядки батарейки или неправильного размещения термометра.

3. Инфракрасные термометры - измеряют температуру без контакта с телом или при контакте с поверхностью кожи (лоб или ухо). Подходят для быстрого измерения.

- Погрешность:  $\pm 0,2^{\circ}\text{C}$  –  $\pm 0,5^{\circ}\text{C}$ .
- Преимущества: Очень быстрое измерение (несколько секунд), но результаты могут зависеть от окружающей температуры или правильности измерения.

4. Термометр-пустышка - используется для младенцев. Внешне выглядит, как соска, в которой встроен электронный термометр.

- Погрешность:  $\pm 0,2^{\circ}\text{C}$  –  $\pm 0,5^{\circ}\text{C}$ .

- Преимущества: Удобен для младенцев, но точность ниже из-за возможного недостаточного контакта с ротовой полостью.

5. Термополоски - наклеиваются на лоб для быстрой оценки температуры. Менее точны, но удобны для первичной проверки.

- Погрешность:  $\pm 0,5^{\circ}\text{C}$  –  $\pm 1,0^{\circ}\text{C}$ .
- Преимущества: Удобны для быстрой оценки, но низкая точность из-за внешнего воздействия температуры окружающей среды.

6. Термометры для уха (тимпанические) - измеряют температуру в ушном канале с помощью инфракрасного излучения. Очень быстрые, но требуют точного расположения для корректных показаний.

- Погрешность:  $\pm 0,2^{\circ}\text{C}$  –  $\pm 0,3^{\circ}\text{C}$ .
- Преимущества: Быстрое измерение (секунды), но результат может быть неточным, если датчик расположен неверно.

7. Лазерные бесконтактные термометры - используют лазерный луч для измерения температуры на расстоянии. Популярны в медицинских учреждениях и в офисах.

- Погрешность:  $\pm 0,2^{\circ}\text{C}$  –  $\pm 0,3^{\circ}\text{C}$ .
- Преимущества: Мгновенные результаты, но могут быть неточны при воздействии сквозняков, близких источников тепла или неправильного угла измерения.

## 6. Результат инструкции

1. Соблюдение правил снижает риск передачи инфекций между сотрудниками, что способствует сохранению здоровья коллектива.

2. Инструкция информирует сотрудников о действиях при заболевании, предотвращая ошибки, такие как несвоевременное обращение к врачу или игнорирование мер гигиены.

3. Снижение заболеваемости уменьшает потери рабочего времени и повышает продуктивность офиса.

4. Регулярная дезинфекция и соблюдение гигиенических мер поддерживают чистоту рабочего пространства, отвечая требованиям санитарной безопасности.

## 7. Сопутствующие нормативные акты

Настоящий документ взаимодействует с нижеследующими нормативными актами, которые являются неотъемлемой частью системы управления трудовыми отношениями и обеспечивают комплексный подход к организации труда, охране труда, санитарной безопасности и поддержанию корпоративных стандартов и т.д.:

1. [«Правила внутреннего трудового распорядка ОсОО «В плюсе»»](#) - основной документ, который определяет трудовой распорядок, права и обязанности работников и работодателя, режим работы, время отдыха, меры поощрения и взыскания, а также порядок приёма, перевода и увольнения работников.
2. [«Положение о дисциплинарной ответственности и порядке её применения в ОсОО «В плюсе»»](#) - регламентирует виды дисциплинарных взысканий за нарушения трудовой дисциплины, порядок их назначения и применения. Определяет ответственность работников и работодателя за несоблюдение внутренних правил.
3. [«Инструкция о соблюдении мер пожарной безопасности на объекте ОсОО «В плюсе»»](#) - определяет меры по предотвращению пожаров, порядок действий при возникновении возгорания и обязанности работников и работодателя в сфере пожарной безопасности;
  1. [«Инструкция по оказанию первой помощи пострадавшим при несчастных случаях на производстве «В плюсе»»](#) - содержит процедуры и инструкции по оказанию первой помощи пострадавшим в случае несчастных случаев на рабочем месте, включая использование аптечек и другие меры первой помощи.
5. [«Регламент обеспечения санитарной безопасности и правил поведения персонала при заболеваниях в офисе ОсОО «В плюсе»»](#) - содержит нормы и процедуры по обеспечению санитарной безопасности, а также рекомендации по поведению сотрудников при заболеваниях, чтобы предотвратить распространение инфекций и обеспечить здоровую рабочую среду.
6. [«Положение о субординации и деловом поведении в ОсОО «В плюсе»»](#) - регламентирует иерархию, взаимоотношения между работниками различных уровней и стандарты делового поведения.

7. «Положение о соблюдении чистоты и порядка в офисе ОсОО «В плюсе»» - устанавливает требования к поддержанию чистоты и порядка на рабочих местах и в общественных зонах офиса.
8. «Положение о дресс-коде ОсОО «В плюсе»» - определяет стандарты внешнего вида сотрудников, требования к одежде и аксессуарам на рабочем месте.
9. «Правила пользования офисной техникой «В плюсе»» - определяют порядок и условия использования офисной техники, включая компьютеры, принтеры, телефоны и другую электронную аппаратуру.
10. «Положение о порядке обучения охране труда и проверки знаний требованиям охраны труда работников организаций «В плюсе»» - регламентирует процессы обучения сотрудников охране труда, проведение инструктажей и проверок знаний, необходимых для обеспечения безопасности на рабочем месте.
11. **«Лист ознакомления/журналы** - документ, подтверждающий, что работник ознакомлен с настоящим документом и обязуется его соблюдать. Ведение журнала позволяет отслеживать ознакомление сотрудников с нормативными актами.

## **8. Ответственность сотрудников за соблюдение требований «Регламента санитарной безопасности и поведения при заболеваниях ОсОО «В плюсе»»**

1. Каждый сотрудник ОсОО «В плюсе» несёт персональную ответственность за соблюдение требований, установленных «Регламентом санитарной безопасности и поведения при заболеваниях ОсОО «В плюсе», направленных на поддержание безопасной рабочей среды.
2. Уровни ответственности и меры дисциплинарного взыскания за лёгкие, средние и грубые нарушения установлены в Приложении 1 к «Регламенту санитарной безопасности и поведения при заболеваниях ОсОО «В плюсе» и обязательны для исполнения в соответствии с корпоративными стандартами. Нарушение этих требований может повлечь дисциплинарные меры в рамках «Регламента депремирования компании».
9. **Ответственность за контроль исполнения требований документа**

1. Руководитель ОКК несёт ответственность за контроль соблюдения данного регламента, включая:

- Применение предупреждений, замечаний или санкций в зависимости от серьёзности нарушений, согласно «Регламенту депремирования компании»;
- Внесение корректировок в случае выявленных нарушений или ошибок, связанных с соблюдением регламента;
- Организацию обучения и тренингов для сотрудников с целью устранения пробелов в знаниях и навыках по соблюдению требований регламента.

2. Менеджер по подбору и адаптации персонала осуществляет ознакомление новых сотрудников с регламентом и организует сбор подписей об ознакомлении.

3. Руководитель отдела офис-менеджеров несёт ответственность за обеспечение сотрудников необходимыми средствами защиты.

## **10. Документация и отчетность**

Сотрудники обязаны ознакомиться с данным регламентом и подтвердить факт ознакомления своей подписью в соответствующем листе ознакомления или журнале.

## **11. Срок действия**

Регламент считается актуальным и действует до его отмены или пересмотра на основании приказа Генерального директора.

## **12. Порядок внесения изменений**

Актуализация регламента осуществляется по производственной необходимости с последующим утверждением внесенных дополнений и изменений на основании приказа Генерального директора.

## **Приложение 1**

1. Каждый сотрудник ОсОО «В плюс» несёт персональную ответственность за соблюдение требований, установленных «Регламентом санитарной безопасности и поведения при заболеваниях

ОсОО «В плюсе», направленных на поддержание безопасной рабочей среды.

2. Уровни ответственности и меры дисциплинарного взыскания за лёгкие, средние и грубые нарушения установлены в Приложении 1 к «Регламенту санитарной безопасности и поведения при заболеваниях ОсОО «В плюсе» и обязательны для исполнения в соответствии с корпоративными стандартами. Нарушение этих требований может повлечь дисциплинарные меры в рамках «Регламента депремирования компании».

### **Легкое нарушение**

1. За несоблюдение чистоты и правил личной гигиены, что может привести к загрязнению рабочего пространства, накоплению бактерий и повышению риска распространения инфекций среди сотрудников:

- например: дизентерия, сальмонеллез, туберкулез, холера, чума);
- грибковые инфекции (кандидоз);
- инфекции, вызванные простейшими паразитами (амебиаз, лямблиоз);

Такие нарушения могут стать причиной возникновения и распространения заболеваний в офисе, что негативно сказывается на санитарной безопасности коллектива.

### **Среднее нарушение**

1. За несоблюдение правил карантина в офисе, включая отказ от использования обязательных карантинных средств (таких как ношение маски, перчаток, соблюдение личной гигиены, дезинфекция рабочих поверхностей и других предписанных мер), сотрудник несет персональную ответственность.

2. За выход на работу без полного выздоровления и без соответствующего медицинского заключения, подтверждающего готовность к трудовой деятельности, сотрудник несет персональную ответственность. Такое поведение может поставить под угрозу здоровье коллег и нарушить санитарные нормы в офисе.

**3.** За участие в корпоративных встречах, собраниях или мероприятиях в офисе, несмотря на наличие симптомов заболевания или подтвержденного диагноза в связи с тем, что создает риск для здоровья других сотрудников и нарушает внутренние правила компании по обеспечению санитарной безопасности.

### **Грубое нарушение**

**1.** За отказ сообщать Руководству компании и выход на работу при наличии симптомов вирусной или бактериальной инфекции, таких как грипп, ОРВИ, COVID-19 и другие заболевания, представляющие потенциальную угрозу для здоровья коллег. В таких случаях, если состояние здоровья и характер должности позволяют, сотрудник может перейти на удаленную работу. При появлении симптомов необходимо незамедлительно обратиться в медицинское учреждение для прохождения осмотра и получения рекомендаций по лечению.

**2.** За отказ от предоставления, выявление подделки или фальсификации официальных документов, таких как больничные листы, справки и другие документы, подтверждающие уважительные причины отсутствия сотрудника на рабочем месте, является серьезным нарушением трудовой дисциплины. Данный поступок подрывает доверие к сотруднику, нарушает внутренние правила компании и может повлечь за собой дисциплинарные меры, вплоть до расторжения трудового договора, в соответствии с положениями о трудовой дисциплине и внутренними регламентами ОсОО «В плюс».

**3.** Отказ от перехода на дистанционный формат работы в случае заболевания, при условии, что это предусмотрено регламентом компании и позволяет характер должности, является нарушением установленных правил. Такое поведение может привести к угрозе заражения коллег и нарушению санитарной безопасности в офисе. В случае отказа сотрудника от выполнения данных требований, предусмотрены дисциплинарные меры, включая наложение взысканий в соответствии с внутренними политиками компании.

**4.** Невыполнение обязанностей по информированию работодателя о возможных контактах с зараженными включает в себя:

- Несообщение о контактах с заболевшими лицами в течение инкубационного периода времени. Это может создать угрозу для



здоровья других сотрудников и усугубить ситуацию с распространением заболевания.

- Сотрудники обязаны своевременно информировать руководство о любых потенциальных контактах с инфицированными, чтобы обеспечить необходимые меры предосторожности и защиту здоровья всех членов коллектива.

## Приложение 2

к Регламенту санитарной безопасности и поведения при заболеваниях  
ОсОО «В Плюсе»

### ЛИСТ ОЗНАКОМЛЕНИЯ

№	ФИО сотрудника	Должность	Дата ознакомления	Подпись сотрудника
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				