

СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома

Зуба И. Зуба Т.А.

протокол № 2 от «21» 03 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Специалист по охране труда

Сербин И. Герасимов О.А.

«21» 03 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МДОУ « Детский сад «  
Дюймовочка»

Колтунова О.А./

Приказ № 48/01-44 от "25.03.2024г.

## ПРОГРАММА

### первичного инструктажа по охране труда на рабочем месте уборщика служебных помещений МДОУ « Детский сад « Дюймовочка»

#### 1. Общие положения

1.1. Настоящая программа разработана в соответствии с Постановлением Правительства РФ от 24.12.2021 № 2464 "О порядке обучения по охране труда и проверки знания требований охраны труда", вступившем в силу с 1 сентября 2022 года; разделом X «Охрана труда» Трудового кодекса Российской Федерации от 30.12.2001г № 197-ФЗ с изменениями, вступившими в силу с 25 июля 2022 года; с учетом Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» и иных нормативных правовых актов по охране труда, Уставом и Правилами внутреннего трудового распорядка.

1.2. Данная программа составлена для проведения первичного инструктажа на рабочем месте с уборщиком в целях предупреждения и профилактики опасностей, минимизации повреждения его здоровья и предотвращения аварийных ситуаций на рабочем месте.

1.3. Программа определяет содержание первичного инструктажа по охране труда на рабочем месте, который включает информирование об организации охраны труда на рабочем месте, общих сведениях об условиях труда, порядке подготовки к работе и её окончании, ознакомление с безопасными приемами (методами) работы и инструкциями по охране труда по должности и рабочему месту, порядком действий при возникновении аварийных ситуаций на рабочем месте.

1.4. Проведение первичного инструктажа на рабочем месте является профилактическим мероприятием по охране труда, направленным на предотвращение случаев производственного травматизма и профессиональных заболеваний, снижение их последствий и является специализированным процессом получения знаний, умений и навыков.

1.5. Первичный инструктаж по охране труда проводится до начала самостоятельной работы.

1.6. Первичный инструктаж по охране труда на рабочем месте проводится непосредственным руководителем - заместителем руководителя по административно-хозяйственной части

(завхозом) и учитывает условия труда работника, воздействующие вредные и (или) опасные производственные факторы, источники опасности, установленные по результатам СОУТ и оценки профессиональных рисков.

1.7. Данный первичный инструктаж по охране труда на рабочем месте заканчивается проверкой знания требований охраны труда. Результаты проведения инструктажа оформляются в журнале регистрации инструктажа на рабочем месте.

## **2. Тематический план первичного инструктажа по охране труда на рабочем месте уборщика служебных помещений**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание программы</b>	<b>Объем, мин</b>
1	Организация охраны труда на рабочем месте	10 мин
2	Общие сведения об условиях труда уборщика служебных помещений	15 мин
3	Порядок подготовки к работе	10 мин
4	Безопасные приемы и методы работы уборщика служебных помещений	15 мин
5	Порядок окончания работы	5 мин
6	Аварийные ситуации, которые могут возникнуть на рабочем месте	10 мин
7	Оказание первой помощи	10 мин
8	Ознакомление с инструкциями по охране труда по должности и рабочему месту	15 мин
<b>Итого</b>		<b>1 час 30 мин</b>

## **3. Организация охраны труда на рабочем месте**

3.1. Убираемые помещения проверены администрацией, специалистом по охране труда, лицом, ответственным за обеспечение пожарной безопасности и соответствуют нормам и требованиям охраны труда и пожарной безопасности.

3.2. Помещение для отдыха обслуживающего персонала обеспечено допустимым количеством мебели, огнетушителями и аптечкой первой помощи.

3.3. Уборочный инвентарь проверен на безопасность непосредственным руководителем.

3.4. По мере использования и повреждения уборочный инвентарь выдается новый.

3.5. У уборщика служебных помещений имеются необходимые инструкции по охране труда и пожарной безопасности.

3.6. На видном месте в помещении для отдыха обслуживающего персонала размещен уголок охраны труда, где находятся инструкции по охране труда, инструкция о порядке действий в аварийных ситуациях, правила обращения с моющими, чистящими и дезинфицирующими средствами.

### **3.7. Требования к размещению и хранению уборочного инвентаря**

3.7.1. Для хранения уборочного инвентаря должно быть предусмотрено помещение не менее 4 м<sup>2</sup>.

3.7.2. Уборочный инвентарь хранится в исправном и чистом состоянии. Не хранится ветхая ветошь, ведра с внешними признаками повреждения и коррозии.

3.7.3. На уборочном инвентаре должна иметься сигнальная маркировка в зависимости от назначения помещений его применения и видов работ. Инвентарь для уборки туалетов должен иметь иную маркировку и храниться отдельно от другого инвентаря.

3.8. Выполняя должностные обязанности, уборщик служебных помещений должен выполнять следующие требования охраны труда:

- соблюдать требования охраны труда, пожарной и электробезопасности при осуществлении работ;

- соблюдать требования производственной санитарии, правила личной гигиены;
- иметь четкое представление об опасных и вредных факторах, связанных с выполнением работ с использованием моющих, чистящих и дезинфицирующих средств;
- знать правила эксплуатации и требования безопасности при работе со стремянками;
- правильно применять средства индивидуальной и коллективной защиты;
- содержать помещения для хранения уборочного инвентаря, а также уборочный инвентарь в чистоте и порядке, бережно относиться к имуществу;
- соблюдать требования по эксплуатации уборочного инвентаря;
- заботиться о личной безопасности и личном здоровье, а также о безопасности сотрудников и детей в процессе выполнения работ;
- выполнять только ту работу, которая относится к должностным обязанностям уборщика служебных помещений и поручена непосредственным руководителем, при создании условий безопасного ее выполнения;
- сообщать непосредственному руководителю о любой ситуации, угрожающей жизни или здоровью работников или обучающихся, о каждом произошедшем несчастном случае;
- знать порядок действий при возникновении аварийной ситуации в водопроводной и канализационной системе, при возникновении пожара, террористической угрозы или иной чрезвычайной ситуации, сигналы оповещения о пожаре;
- принимать меры по оказанию первой помощи пострадавшим и вызову скорой медицинской помощи;
- извещать непосредственного руководителя об ухудшении состояния своего здоровья;
- проходить в установленном порядке медицинские осмотры, обучение по охране труда и пожарной безопасности;
- проходить обучение и знать приемы оказания первой помощи при несчастном случае, месторасположение аптечки;
- уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- соблюдать Устав и Правила внутреннего трудового распорядка;
- соблюдать установленные режимы труда и времени отдыха, трудовую дисциплину;
- соблюдать инструкции по охране труда.

3.9. Общее руководство работой по охране труда осуществляет ее руководитель. Непосредственно руководство работой по охране труда осуществляет специалист по охране труда, работой по обеспечению пожарной безопасности – должностное лицо, на которое приказом возложены обязанности по обеспечению пожарной безопасности.

3.10. Уборщик служебных помещений должен иметь I квалификационную группу по электробезопасности.

3.11. Для осуществления доступа к дезинфицирующим средствам и их использованию следует пройти соответствующее обучение на рабочем месте.

#### **4. Общие сведения об условиях труда уборщика служебных помещений**

4.1. Рабочим местом уборщика служебных помещений является закрепленная за ним территория уборки в здании.

4.2. Для хранения и обработки уборочного инвентаря, а также приготовления дезинфицирующих растворов предусмотрено помещение не менее 4 м<sup>2</sup>.

4.3. Местом отдыха является помещение для отдыха обслуживающего персонала, в котором размещается спецодежда и иные индивидуальные средства защиты.

4.4. Помещение для отдыха обслуживающего персонала обеспечено допустимым количеством мебели.

4.5. Уборщик служебных помещений в своей трудовой деятельности отвечает за поддержание санитарного состояния закрепленной территории на уровне действующих норм и требований СанПиН.

4.6. В процессе работы возможно воздействие на уборщика служебных помещений следующих опасных и (или) вредных производственных факторов:

- тяжесть трудового процесса: физическая динамическая нагрузка, масса поднимаемого и перемещаемого груза вручную, рабочая поза, наклоны корпуса.

Факторы признаются вредными, если это подтверждено результатами СОУТ.

4.7. Перечень профессиональных рисков и опасностей при работе уборщиком служебных помещений:

- нарушение остроты зрения при недостаточной освещённости рабочего места;
- химические и (или) термические ожоги кожи при неаккуратном использовании дезинфицирующих, моющих и чистящих средств, горячей воды, при выполнении работ без использования средств индивидуальной защиты;
- травмирование глаз вследствие попадания газообразных, жидких или порошкообразных чистящих и (или) дезинфицирующих средств, пыли и (или) мелких частиц мусора, находящихся на очищаемых поверхностях;
- раздражения и аллергические реакции кожи рук при работе с чистящими, моющими и дезинфицирующими средствами;
- механические травмы кожи рук, полученные вследствие соприкосновения с мусором в виде заострённых частиц дерева, стекла и (или) металла из-за нарушения правил использования средств индивидуальной защиты;
- травмирование при работе с неисправным инвентарем;
- травмирование при падении на скользких и (или) неровных участках пола, а также при падении со стремянки;
- поражение электрическим током при использовании неисправных электрических розеток, выключателей, пылесоса и шнуров питания с поврежденной изоляцией.

4.8. Уборщик служебных помещений в рамках организационной деятельности принимает участие в совещаниях, проводимых непосредственным руководителем.

4.9. Режим работы уборщика служебных помещений:

4.9.1. Уборщик служебных помещений обязан соблюдать действующие Правила внутреннего трудового распорядка и графики работы, которыми предусматривается: время начала и окончания работы (смены), перерыва для отдыха и питания и другие вопросы использования рабочего времени.

4.9.2. Уборщик служебных помещений работает в режиме нормированного рабочего дня по графику, составленному, исходя из 40-часовой рабочей недели, утвержденному по представлению непосредственного руководителя.

4.10. Уборщик служебных помещений выполняет свои должностные обязанности под руководством непосредственного руководителя – заместителя по административно-хозяйственной части (завхоза), выполняет указания иных заместителей, наделенных административными полномочиями, связанные с трудовой деятельностью, а также приказы, распоряжения и иные локальные нормативные акты.

4.11. Уборщику служебных помещений полагается применение в работе следующих индивидуальных средств защиты:

- костюм или халат для защиты от общих производственных загрязнений и механических воздействий - 1 шт.;
- перчатки с полимерным покрытием – 6 пар;
- перчатки резиновые или из полимерных материалов – 12 пар.

4.12. На рабочем месте и в иных помещениях курение запрещено.

## **5. Порядок подготовки к работе**

5.1. Визуально оценить состояние выключателей, включить освещение в помещении и убедиться в исправности электрооборудования:

- осветительные приборы должны быть исправны и надежно подвешены к потолку, иметь целостную светорассеивающую конструкцию и не содержать следов загрязнений;
- уровень искусственной освещенности в рекреациях должен составлять не менее 200 люкс, в вестибюлях – не менее 150 люкс, на лестничных клетках – не менее 100 люкс.
- коммутационные коробки должны быть закрыты крышками, корпуса выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов.

5.2. Проверить окна в убираемых помещениях на целостность, наличие трещин и иное нарушение целостности стекол.

5.3. Проверить годность к эксплуатации и применению средств индивидуальной защиты. Надеть полагающуюся по нормам спецодежду, застегнуть на все пуговицы, убрать из карманов острые и режущие предметы. Не застёгивать одежду булавками и иголками. Обувь должна быть удобной, подошва не скользкой.

5.4. Удостовериться в наличии первичных средств пожаротушения и их доступности.

5.5. Произвести сквозное проветривание убираемых помещений в отсутствие детей, открыв окна и двери. Окна в открытом положении фиксировать крючками или ограничителями.

5.6. Убедиться в наличии и исправности рабочего инвентаря: швабры, тряпки и ведра, совки, веники и метлы. Все материалы и оборудование, используемые для уборки и дезинфекции, должны быть исправными, безупречно чистыми. Не использовать ломкие швабры, ветхую ветошь, емкости с внешними признаками повреждения и коррозии.

5.7. Убедиться в наличии сигнальной маркировки на уборочном инвентаре, который маркируется в зависимости от назначения помещений его использования и видов работ. Инвентарь для уборки туалетов должен иметь иную маркировку и храниться отдельно.

5.8. При необходимости использования стремянки убедиться в наличии маркировки на ней с указанием инвентарного номера и даты следующего испытания. Убедиться в отсутствии деформации узлов, трещин в металле, заусенцев, острых краев, нарушений крепления ступенек к тетивам стремянки, ее устойчивости.

5.9. При необходимости использования пылесоса убедиться в целостности его корпуса, вилки и шнура питания, удостовериться в его исправности.

5.10. Проверить наличие теплой воды и необходимых для работы дезинфицирующих, моющих и чистящих средств. Не использовать для подогрева воды электрокипятильники.

5.11. Приступать к работе разрешается после выполнения подготовительных мероприятий и устранения всех недостатков и неисправностей.

## **6. Безопасные приемы и методы работы уборщика служебных помещений**

6.1. При ежедневной влажной уборке помещений с применением моющих и дезинфицирующих средств, обработке дверных ручек и поручней соблюдать требования по применению средств индивидуальной защиты.

6.2. Использовать уборочный инвентарь в соответствии с его маркировкой, в зависимости от назначения помещений и видов работ. Использовать разную ветошь для разных видов и мест выполнения уборки.

6.3. Осуществляя влажную уборку мебели с применением моющих и дезинфекционных средств, соблюдать осторожность, обращать внимание на выбоины, заусеницы и сколы мебели, выступающие мебельные шурупы, винты и болты.

6.4. При приготовлении моющих и дезинфицирующих растворов не превышать установленную концентрацию и температуру растворов, не разбрызгивать растворы, использовать перчатки.

6.5. Открывать краны и вентили необходимо плавно, без рывков и усилий.

- 6.6. Приготовление дезинфекционных растворов осуществлять в соответствии с инструкцией перед непосредственным их применением.
- 6.7. Все работы с дезинфицирующими средствами проводить в средствах индивидуальной защиты и с учетом характеристик применяемого дезинфицирующего средства, избегая его попадания на кожу и в глаза.
- 6.8. Соблюдать осторожность при уборке тамбуров, лестниц. Не становиться на мокрые ступени, не наступать лишь на край ступени.
- 6.9. Чистку и мойку дверного полотна, обработку дверных ручек дезинфицирующими средствами выполнять при закрытых дверях.
- 6.10. Не собирать мусор незащищенными руками, использовать совок и щетку (веник).
- 6.11. Не приступать к мытью пола пока он не будет подметен влажной щеткой и не будут удалены с пола случайные предметы: битое стекло, иголки, булавки и другие травмирующие факторы.
- 6.12. Дощатые полы, которые имеют заусенцы, мыть только шваброй.
- 6.13. Промывая тряпку в воде, слегка потясти ее, и только затем отжать, чтобы избежать травмы рук мелкими острыми предметами.
- 6.14. Перед сливом использованной воды проверить отсутствие в ведре мусора, тряпок, бумаг, пищевых отходов и других твердых предметов.
- 6.15. Не допускать переполнение корзин для мусора. Не утрамбовывать мусор руками в корзинах и в мусорных контейнерах на территории, не сжигать мусор на собственной территории, в том числе в мусоросборниках.
- 6.16. Во время работы с дезинфицирующими средствами запрещено пить, принимать пищу. После выполнения работы с дезинфицирующими средствами тщательно вымыть руки с мылом.
- 6.17. Применять исключительно разрешенные к использованию в детских организациях моющие и дезинфицирующие средства, которые не портят материалы и конструкции, используемые для внутренней отделки помещений, оборудования, спортивного инвентаря, не фиксируют органические загрязнения на обрабатываемых поверхностях.
- 6.18. Не использовать при уборке бензин, керосин и иные легковоспламеняющиеся жидкости.
- 6.19. При периодическом проветривании рекреаций, холлов, коридоров и иных помещений без присутствия детей окна открывать осторожно и без рывков, фиксировать в открытом положении крючками и ограничителями.
- 6.20. Пользоваться исправной и проверенной стремянкой, выполняя работу вдвоем (для страховки), соблюдая при этом инструкцию по охране труда при работе на стремянке
- 6.21. При мытье окон не становиться на подоконник, не использовать стремянку. Не допускается мытье окон с имеющимися трещинами, использование больших усилий, нажимов и толчков на стекла.
- 6.22. При уборке любого электротехнического оборудования необходимо удостовериться, что оно отключено от источника энергии.
- 6.23. При использовании пылесоса запрещается:
- включать его в электросеть и отключать мокрыми руками;
  - допускать попадания влаги на поверхности электроприбора;
  - класть на него ветошь, тряпки;
  - нарушать технологические процессы;
  - прикасаться к оголенному или с поврежденной изоляцией шнуру питания;
  - защемлять, перегибать шнур питания;
  - открывать и производить его чистку при включенном электропитании;
  - разбирать включенный в электросеть электропылесос;
  - выполнять выключение рывком за шнур питания;
  - оставлять без присмотра включенный в электрическую сеть пылесос.

6.24. При подъеме и переноске ведер с водой и иных предметов соблюдать предельно допустимые нормы при подъеме и перемещении тяжестей:

- при разовом подъеме (без перемещения): женщинами - не более 15 кг, мужчинами - не более 50 кг;
- при чередовании с другой работой (до 2 раз в час): женщинами - до 10 кг, мужчинами - до 30 кг;
- постоянно в течение рабочего дня: женщинами - до 7 кг, мужчинами - до 15 кг.

6.25. Не выполнять действий, которые потенциально способны привести к несчастному случаю (хождение по мокрому полу, чистка розеток, выключателей или электрошита мокрой тряпкой, передвижение мебели при наличии на ней оборудования или стеклянных предметов).

6.26. Не использовать для сидения и (или) в виде подставки случайные предметы и оборудование.

6.27. Во избежание травмирования не допускается:

- пользоваться неисправными вентилями и кранами;
- использовать неисправный и с повреждениями уборочный инвентарь;
- оставлять в проходах и дверных проемах, на лестничных площадках уборочный инвентарь;
- мыть руки в растворителях;
- мыть и протирать окна со стороны фасада, вставая на отливы подоконников.

6.28. Уборщику необходимо придерживаться правил передвижения в помещениях и на территории:

- во время ходьбы быть внимательным и контролировать изменение окружающей обстановки;
- ходить по коридорам и лестничным маршам, придерживаясь правой стороны;
- обращать внимание на неровности и скользкие места в помещениях и на территории, обходить их и остерегаться падения;
- не проходить ближе 1,5 метра от стен здания.

6.29. Не допускать к моющим, чистящим и дезинфицирующим средствам, к выполнению уборки, переноске ведер с водой посторонних лиц и детей.

6.30. Требования, предъявляемые к правильному использованию (применению) средств индивидуальной защиты уборщика служебных помещений:

- костюм или халат для защиты от общих производственных загрязнений застегивать на все пуговицы, должен полностью закрывать туловище, руки до запястья;
- перчатки должны соответствовать размеру рук и не соскальзывать с них.

6.31. Во время работы следует избегать конфликтных ситуаций, которые могут вызвать нервно-эмоциональное напряжение и отразиться на безопасности труда.

6.32. В целях соблюдения правил личной гигиены и эпидемиологических норм уборщик служебных помещений должен:

- оставлять верхнюю одежду, обувь в предназначенных для этого местах;
- мыть руки с мылом после соприкосновения с загрязненными предметами, перед началом работы, после посещения и уборки туалета, перед приемом пищи, после использования дезинфицирующих средств и по окончании работы;
- не допускать приема пищи на рабочем месте;

6.33. Запрещается нарушать требования программы первичного инструктажа уборщика служебных помещений, выполнять работу, находясь в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном потреблением наркотических средств, психотропных, токсических или других одурманивающих веществ, а также распивать спиртные напитки, употреблять наркотические средства, психотропные, токсические или другие одурманивающие вещества на рабочем месте или в рабочее время.

## **7. Порядок окончания работы**

- 7.1. Пылесос отключить от электросети, аккуратно вынув вилку из розетки. Очистить, протереть корпус и расположить в место хранения.
- 7.2. Весь инвентарь промыть с использованием моющих средств, ополоснуть проточной водой и просушить.
- 7.3. Инвентарь для туалетов после использования обработать дезинфекционными средствами в соответствии с инструкцией по их применению.
- 7.4. Удостовериться, что убираемые помещения приведены в пожаробезопасное состояние, огнетушители находятся в установленных местах. При окончании срока эксплуатации огнетушителя сообщить лицу, ответственному за пожарную безопасность.
- 7.5. Внимательно осмотреть подсобное помещение, привести его в порядок.
- 7.6. Снять спецодежду и разместить в место хранения (шкаф).
- 7.7. Вымыть руки с мылом, после чего смазать кремом для рук.
- 7.8. Перекрыть воду, закрыть окна, выключить свет.
- 7.9. Сообщить непосредственному руководителю о недостатках, влияющих на безопасность труда и пожарную безопасность, обнаруженных во время трудовой деятельности.
- 7.10. При отсутствии недостатков закрыть подсобное помещение на ключ.

## **8. Аварийные ситуации, которые могут возникнуть на рабочем месте**

### **8.1. Перечень основных возможных аварийных ситуаций, которые могут возникнуть на рабочем месте уборщика служебных помещений и причины их вызывающие:**

- попадания в глаза моющих или дезинфицирующих средств при нарушении правил безопасного обращения с ними, раздражение кожи;
- повреждение стекла, зеркала при неаккуратном обращении;
- возникновение неисправности пылесоса;
- прорыв системы водоснабжения, канализации, отопления из-за износа системы;
- задымление или возгорание вследствие неисправности пылесоса или иного электрооборудования.

### **8.2. Уборщик служебных помещений обязан немедленно известить непосредственного руководителя:**

- о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью работников и обучающихся;
- о каждом произошедшем несчастном случае;
- об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления).

8.3. В случае попадания в глаза моющих или дезинфицирующих средств, тщательно промыть глаза водой и обратиться к медицинской сестре.

8.4. В случае появления раздражения на коже рук вследствие использования моющих и дезинфицирующих средств, вымыть руки с мылом и нанести питательный крем.

8.5. Если разбилось стекло, зеркало или иные стеклянные предметы, не собирать осколки руками, использовать веник и совок.

8.6. При возникновении неисправности пылесоса, обнаружении искрения, дыма, запаха гари или неестественного шума необходимо прекратить с ним работу и обесточить, сообщить непосредственному руководителю и использовать только после выполнения ремонта и получения разрешения.

8.7. При аварии (прорыве) в системе водоснабжения, канализации или отопления необходимо оперативно сообщить о происшедшем непосредственному руководителю.

8.8. В случае возникновения задымления или возгорания в помещении, уборщик служебных помещений должен немедленно прекратить работу, вывести людей из данного помещения – опасной зоны, вызвать пожарную охрану по телефону 01 (101 – с мобильного), оповестить голосом о пожаре и вручную задействовать АПС, сообщить прямому руководителю. При



условии отсутствия угрозы жизни и здоровью людей принять меры к ликвидации пожара в начальной стадии с помощью первичных средств пожаротушения.

8.9. Огнетушители, как правило, расположены на видных местах вблизи от выхода из помещения, на высоте не более 1,5 метра до верха корпуса огнетушителя либо в специальных подставках из негорючих материалов, исключающих падение или опрокидывание.

8.10. Правила применения огнетушителей:

- поднести огнетушитель к очагу пожара (возгорания);
- сорвать пломбу;
- выдернуть чеку за кольцо;
- путем нажатия рычага огнетушитель приводится в действие, при этом следует струю огнетушащего вещества направить на очаг возгорания.

8.11. Общие рекомендации по тушению огнетушителями:

- при тушении пролитых легковоспламеняющихся и горючих жидкостей тушение необходимо начинать с передней кромки, направляя струю порошка на горящую поверхность, а не на пламя;
- горящую вертикальную поверхность следует тушить снизу вверх;
- наиболее эффективно тушить несколькими огнетушителями группой лиц;
- после использования огнетушителя необходимо заменить его новым, годным к применению.

## **9. Оказание первой помощи**

9.1. В случае получения травмы уборщик служебных помещений должен позвать на помощь, оказать себе первую помощь при ее отсутствии, воспользовавшись аптечкой первой помощи, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь по телефону 03 (103 – с мобильного), поставить в известность непосредственного руководителя.

9.2. При получении травмы иным лицом оказать ему первую помощь, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь по телефону 03 (103 – с мобильного), сообщить непосредственному руководителю.

9.3. При оказании первой помощи и обучению приемам и методам оказания первой помощи применять инструкцию по оказанию первой помощи

9.4. Первая помощь оказывается при следующих состояниях пострадавших:

- отсутствие сознания;
- остановка дыхания и кровообращения;
- наружные кровотечения;
- наличие инородных тел в верхних дыхательных путях;
- травмы различных областей тела;
- ожоги, эффекты воздействия высоких температур, теплового излучения;
- отморожение и другие эффекты воздействия низких температур;
- отравления.

9.5. Оказывать первую помощь следует в соответствии с универсальным алгоритмом:

1. Оценка обстановки и устранение угрожающих факторов.
2. Определение наличия сознания у пострадавшего. Если сознания нет, то переходим к пункту 3, если есть – к пункту 7.
3. Восстановление проходимости дыхательных путей и определение наличия дыхания. Если дыхания нет, то переходим к пункту 4, если есть – к пункту 6.
4. Вызов скорой медицинской помощи по номеру 03 (103 или 112).
5. Проведение сердечно-легочной реанимации. Если появились признаки жизни, то переходим к пункту 6.
6. Поддержание проходимости дыхательных путей.
7. Обзорный осмотр пострадавшего и временная остановка наружного кровотечения.

8. Подробный осмотр на предмет травм и других состояний, вызов скорой медицинской помощи (если она не была вызвана ранее), выполнение необходимых мероприятий первой помощи.
9. Придание пострадавшему оптимального положения тела
10. Контроль состояния пострадавшего, оказание психологической поддержки.
11. Передача пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи.

9.6. Первая помощь при термическом ожоге:

- на пострадавшего накинута ткань или сбита пламя водой;
- при небольших ожогах (1-2 степени) поместить обожженное место под проточную холодную воду на 10-20 минут, наложить стерильную повязку, доставить к врачу;
- потерпевшего с тяжелым ожогом не раздевать, завернуть в чистую ткань, тепло укрыть, вызвать скорую помощь и не беспокоить до прибытия врача.

9.7. Первая помощь при химическом ожоге:

- при попадании раствора кислоты, щелочи пораженный участок кожи промыть сильно скользящей струей холодной воды в течение 20 мин;
- ожоговую поверхность закрыть повязкой.

9.8. Первая помощь при ожогах верхних дыхательных путей: вынос пострадавшего на свежий воздух, придание оптимального положения (полусидя) и вызов скорой медицинской помощи.

9.9. Первая помощь при перегревании (тепловой удар): пострадавшего переместить в прохладное место, при наличии сознания дать выпить охлажденной воды, расстегнуть одежду. Пострадавшему без сознания придать устойчивое боковое положение. До приезда скорой помощи контролировать состояние, быть готовым к сердечно-легочной реанимации.

9.10. Первая помощь при отравлении через рот:

- удалить ядовитое вещество, для этого рекомендовать пострадавшему вызвать рвоту, выпив большое количество воды (5-6 стаканов) и надавив двумя пальцами на корень языка (не вызывать рвоту, если пострадавший находится без сознания);
- до прибытия скорой медицинской помощи контролировать состояние.

9.11. Первая помощь при отравлении через дыхательные пути:

- убедиться, что место происшествия не представляет опасности, при необходимости использовать средства индивидуальной защиты;
- изолировать пострадавшего от воздействия газа или паров, для этого вынести (вывести) пострадавшего на свежий воздух;
- при отсутствии сознания придать устойчивое боковое положение, а при отсутствии дыхания приступить к сердечно-легочной реанимации.

9.12. Первая помощь при поражении электрическим током:

- освободить пострадавшего от действия электрического тока, отключив сеть и т.д.
- при отсутствии дыхания, пульса осуществить реанимационные мероприятия;
- наложить на пораженную область стерильную повязку;
- вызвать медицинского работника и скорую помощь.

9.13. Первая помощь при нарушении проходимости верхних дыхательных путей

При частичном нарушении проходимости предложить пострадавшему покашлять.

При полном нарушении проходимости предпринять меры по удалению инородного тела:

- встать сбоку и немного сзади пострадавшего ребенка (работника);
- придерживая пострадавшего одной рукой, другой наклонить его вперед;
- нанести 5 резких ударов основанием своей ладони между лопатками пострадавшего;
- проверять после каждого удара, не удалось ли устранить нарушение проходимости;
- если после 5 ударов инородное тело не удалено, следует: встать позади и обхватить пострадавшего обеими руками на уровне верхней части живота; сжать кулак и поместить над пупком большим пальцем к себе; обхватить кулак другой рукой и, слегка наклонив пострадавшего вперед, резко надавить на его живот в направлении

внутрь и кверху; при необходимости надавливания повторить до 5 раз.

#### 9.14. Первая помощь при ушибе:

- приложить к ушибу пузырь со льдом или холодной водой;
- если есть ссадина, следует перевязать ее, сверху наложить пузырь со льдом;
- обеспечить больному полный покой;
- ушибленным частям тела придать немного приподнятое положение;
- при ушибе головы, грудной клетки, живота могут быть повреждены и внутренние органы, поэтому следует срочно вызвать скорую помощь.

#### 9.15. Остановка кровотечения:

Если кровь вытекает из раны наружу, - это внешнее кровотечение. Если же поверхность кожи не нарушена, что бывает при ушибах, а кровь вытекает под кожу в середину полости сустава, черепа, грудную клетку и брюшную полость, то это - внутреннее кровотечение. Сила кровотечения зависит от степени повреждения и размера кровеносного сосуда.

По виду поврежденных сосудов кровотечения бывают:

- **артериальные** (наиболее опасные) - пульсирующая алая струя крови, быстро пропитывающаяся кровью одежда пострадавшего.
- **венозные** (меньшая скорость кровопотери) - кровь темно-вишневая, вытекает «ручьем».
- **капиллярные** - при ссадинах, порезах, царапинах.
- **смешанные** - кровотечения, при которых имеются одновременно артериальное, венозное и капиллярное кровотечение.

Способы временной остановки наружного кровотечения:

- **прямое давление на рану.** Рана закрывается стерильным бинтом, после чего на область раны осуществляется давление рукой с силой, достаточной для остановки кровотечения. Допустимо давить на рану рукой в медицинских перчатках.
- **наложение давящей повязки.** Осуществляется для более продолжительной остановки кровотечения. На рану кладутся стерильные салфетки из аптечки, бинт должен раскатываться по ходу движения, по окончании наложения повязку закрепить, завязав свободный конец бинта вокруг конечности. Повязка накладывается с усилием.
- **пальцевое прижатие артерии.** Давление осуществляется в определенных точках между раной и сердцем. Выбор точек обусловлен возможностью прижатия артерии к кости. Прижатие артерии предшествует наложению кровоостанавливающего жгута и используется в первые секунды после обнаружения кровотечения.
- **максимальное сгибание конечности в суставе.** Приводит к перегибу и сдавливанию кровеносного сосуда. Для повышения эффективности в область сустава вкладывают 1-2 бинта или свернутую валиком одежду. После сгибания конечность фиксируют руками, несколькими турами бинта или подручными средствами.
- **наложение кровоостанавливающего жгута.** Применяется для более продолжительной временной остановки сильного артериального кровотечения.

**Оказание первой помощи при носовом кровотечении.** Если пострадавший находится в сознании, усадить его со слегка наклоненной вперед головой и зажать ему нос в районе крыльев носа на 15-20 минут, при этом положить холод на переносицу. Если спустя указанное время кровотечение не остановилось, вызвать скорую медицинскую помощь, до приезда которой продолжать выполнять те же мероприятия.

#### 9.16. Первая помощь при обмороке (потери сознания):

Признаки обморока: резкая бледность кожи лица и слизистых оболочек, слабый пульс, слабое дыхание, появление пота на лице. Необходимо расстегнуть одежду, которая препятствует дыханию, открыть окна или вынести потерпевшего на свежий воздух и положить его, слегка приподняв ноги, дать стакан крепкого чая. Лицо и грудь можно смочить холодной водой, но прикладывать к голове холодные примочки не следует.

**10. Ознакомление с инструкциями по охране труда по должности и рабочему месту**

1. Инструкция по охране труда для уборщика служебных помещений
2. Инструкция по охране труда при работе на стремянке
3. Инструкция о порядке действий при обнаружении взрывного устройства

*Программу инструктажа разработал:* \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /