

**Обучающие материалы по  
охране труда  
по предотвращению распространения  
вирусов**

Тренинг для сотрудников всех компаний группы Ингка



# Меры по охране труда

- Этот тренинг содержит основные требования по охране труда по предотвращению распространения вирусов, предъявляемые к сотрудникам наших юнитов. Эти требования распространяются на всех сотрудников, находящихся на территории, принадлежащей группе компаний Ингка
  - Обеспечение твоей безопасности, а также безопасности твоих коллег и покупателей является нашим приоритетом.
-

# СОДЕРЖАНИЕ

- Требования госорганов
- Основные меры профилактики
- Особые категории сотрудников
- Руководство по применению масок / перчаток / очков и щитков для лица

# ТРЕБОВАНИЯ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА

ТРЕБОВАНИЯ РОССИЙСКОГО ПРАВИТЕЛЬСТВА И  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА, А ТАКЖЕ ДРУГИЕ ПРАВИЛА  
ЯВЛЯЮТСЯ ОБЯЗАТЕЛЬНЫМИ И ВСЕ СОТРУДНИКИ  
ДОЛЖНЫ СЛЕДОВАТЬ ИМ

[Ссылка на официальный сайт Роспотребнадзора](#)

[Официальная информация о коронавирусе в России](#)



# Основные меры профилактики:

- Везде соблюдай социальную дистанцию 1,5 метра;
  - Мой руки с мылом и используй антисептик;
  - Воздержись от приветственных рукопожатий, объятий и поцелуев;
  - Избегай большого скопления людей;
  - Используй для встреч и собраний средства видео- и аудиоконференций;
  - Если ты чихаешь или кашляешь, прикрывай лицо сгибом локтя или салфеткой;
  - Не касайся лица руками;
  - Дезинфицируй телефон, оборудование и инструменты, которые ты используешь в работе;
  - Если ты почувствовал себя плохо, останься дома и проконсультируйся с врачом;
-

# 1. СОЦИАЛЬНАЯ ДИСТАНЦИЯ

Каждый должен соблюдать социальную дистанцию 1,5 метра на всей территории, уделяя особое внимание таким зонам как:

- Вход для сотрудников
- Раздевалки
- Туалеты
- Офисы
- Торговый зал
- Информационные стойки
- Ресторан для сотрудников
- Место для курения



## 2. ИЗМЕРЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА

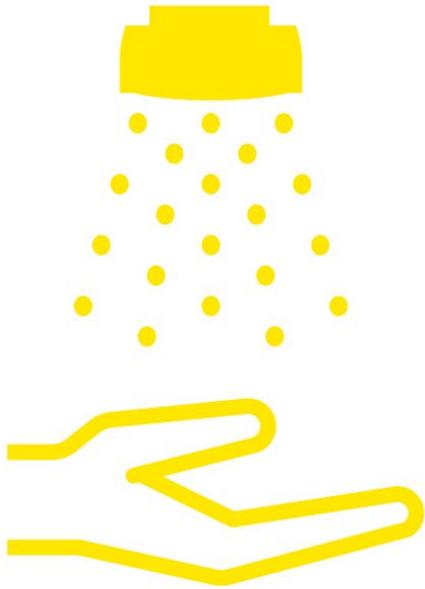


У всех сотрудников и подрядчиков на входе к нам на территорию проводится измерение температуры тела бесконтактным способом

Если температура тела превышает 37.2 С, человек не будет допущен на территорию. Он должен будет поехать домой и проконсультироваться с врачом.

В некоторых регионах проводятся повторные замеры в течение рабочего времени.

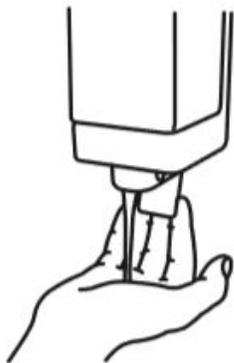
# 3. ГИГИЕНА



- Регулярно мой руки с мылом, в том числе до и после перерыва.
- Намыливай руки как минимум 20 секунд или столько, сколько нужно чтобы назвать 10 товаров ИКЕА.
- Используй антисептик, если нет возможности помыть руки

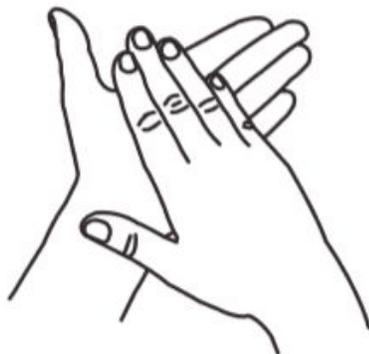
# Как правильно мыть руки

1



Нанесите достаточное количество мыла на ладонь (нажмите на рычаг дозатора локтем)

2



Распределите средство по всей поверхности рук

3



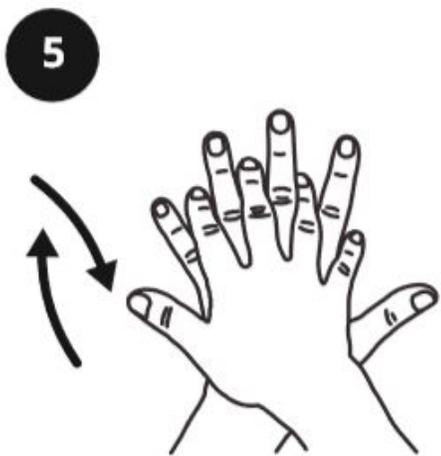
Намочите руки водой

4

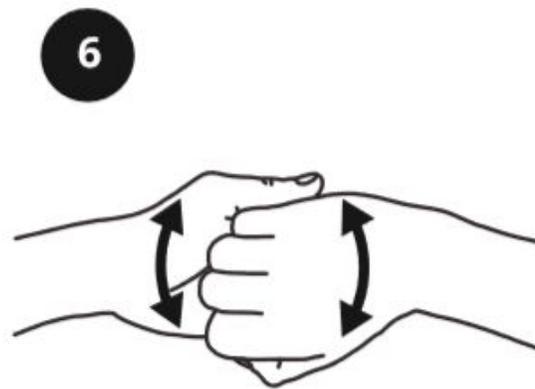


Потрите руки до создания пены

# Как правильно мыть руки



Намыльте тыльную часть ладони каждой руки и между пальцами



Потрите руки сжав пальцы



Потрите большие пальцы рук



Потрите кончики пальцев о ладони

# Как правильно мыть руки

9



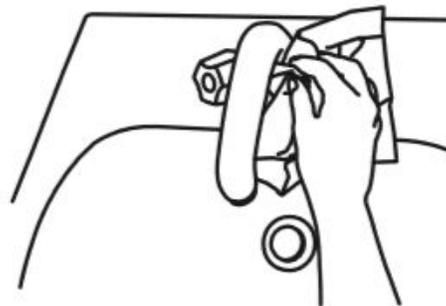
Ополосните руки водой

10



Высушите руки бумажным полотенцем

11



Выключите и протрите кран, используя бумажное полотенце

12



Выбросьте использованное бумажное полотенце в мусорное ведро

## 4. ФИЗИЧЕСКИЙ КОНТАКТ



- Избегай рукопожатий и другого телесного контакта
- Воздержись от приветственных объятий и поцелуев
- Не касайся лица руками

## 5. КАШЕЛЬ И ЧИХАНИЕ



- Если ты чихаешь или кашляешь, прикрывай лицо сгибом локтя или салфеткой

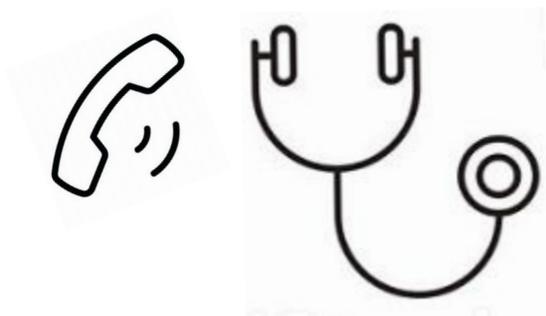
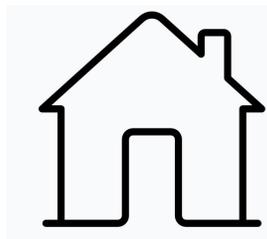


## 6. ОБОРУДОВАНИЕ



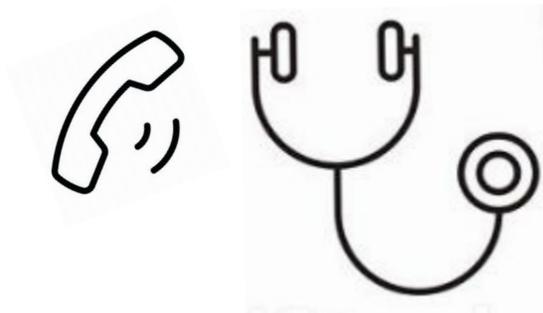
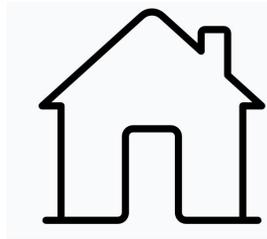
Дезинфицируй телефон,  
оборудование и  
инструменты, которые ты  
используешь в работе

## 7. ЗАБОЛЕВАЕШЬ?



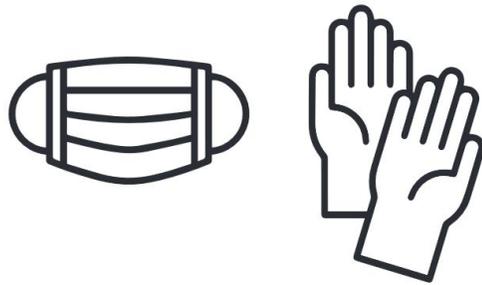
- Оставайся дома, если у тебя температура, кашель и другие признаки ОРВИ
- Проконсультируйся с врачом при необходимости и проинформируй своего руководителя
- Горячая линия страховой компании Альянс  
8(800) 100-58-00

# 8. ОСОБЫЕ КАТЕГОРИИ СОТРУДНИКОВ



- Сотрудники, которым также необходимо остаться дома:
  - Беременные;
  - Имеющие некоторые хронические заболевания;
  - Старше 60 лет;
  - Те, у кого дома есть родственники, заболевшие коронавирусной инфекцией или ОРВИ;
  - Те, кто получил предписание государственных органов;
- Такие сотрудники должны проинформировать своего руководителя об имеющихся особых состояниях здоровья или ситуациях.

# 9. ОТХОДЫ



- Используй отдельные контейнеры с двумя пластиковыми пакетами, вставленными один в один, для утилизации масок, перчаток и носовых платочков.
- При работе с отходами используй перчатки или одноразовую салфетку. Утилизируй их сразу после использования.
- Когда контейнер с отходами заполнен, завяжи каждый пакет по отдельности и утилизируй их вместе с остальным мусором или вызови клининг.
- После утилизации отходов помой руки с мылом или обработай их антисептиком.

# МАСКИ

НА ТЕРРИТОРИИ, ПРИНАДЛЕЖАЩЕЙ ГРУППЕ КОМПАНИЙ ИНГКА, ВСЕ СОТРУДНИКИ ДОЛЖНЫ НАХОДИТЬСЯ В МАСКАХ

- Просим тебя всегда быть на работе в маске;

**\*Снять маску можно только работая в отдельном помещении, когда там нет других сотрудников и покупателей. При появлении других людей необходимо незамедлительно надеть маску;**

- Никогда не используй повторно одноразовую маску;
- Сразу утилизируй одноразовую маску после использования;
- Следуй всем рекомендациям о том, как правильно надевать и снимать маску;

# МАСКА

как правильно надеть и  
утилизировать



1. Тщательно вымой  
руки с мылом или  
используй  
антисептик для рук



2. Хорошо закрепил  
маску на лице



3. Не прикасайся к  
маске руками. Если  
прикоснулся, вымой  
руки с мылом или  
используй  
антисептик для рук

# МАСКА

## как правильно надеть и утилизировать



4. Меняй маску каждые 3 часа или если почувствовал, что она стала влажной



5. Аккуратно сними маску за ляжки, не касаясь её руками. Выкинь одноразовую маску в специальный мусорный контейнер. Вымой руки с мылом или используй антисептик.

6. Многократную маску помести в пакет и сразу убери его, чтобы потом взять домой и провести обработку. Дома постирай маску с моющим средством, обработай с помощью парогенератора (при его наличии) и хорошо прогладь горячим утюгом

# ОЧКИ И ЛИЦЕВЫЕ ЩИТКИ

---

•Очки и лицевые щитки необходимы кассирам кассовой линии и отдела Питания и другим сотрудникам, имеющим непосредственный контакт с покупателями, если не установлены стационарные экраны.

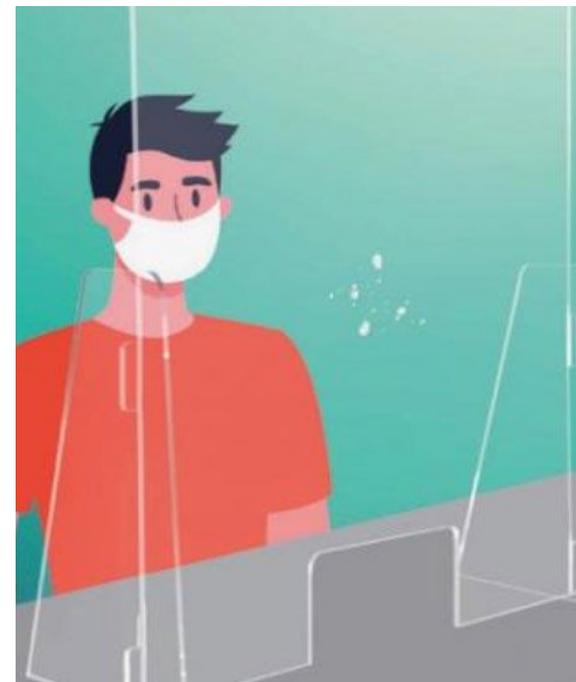
Каждый раз обрабатывай очки / щиток специальным дезинфицирующим раствором перед тем, как надеть их.

•Очки и щитки не являются 100% защитой. Всегда используй их совместно с маской и соблюдай правила личной гигиены.



# ЗАЩИТНЫЕ ЭКРАНЫ

- В некоторых зонах устанавливаются защитные экраны, чтобы минимизировать риск заражения вирусом.
- Защитный экран не является 100% защитой. Всегда используй маску и соблюдай правила личной гигиены.



# ПЕРЧАТКИ

- Используй перчатки, как дополнительную защиту
- Не касайся лица руками в перчатках;
- Не используй одноразовые перчатки повторно;
- Перчатки не являются 100% защитой. Всегда используй маску и соблюдай правила личной гигиены;
- Следуй всем рекомендациям о том, как правильно надевать и снимать перчатки;

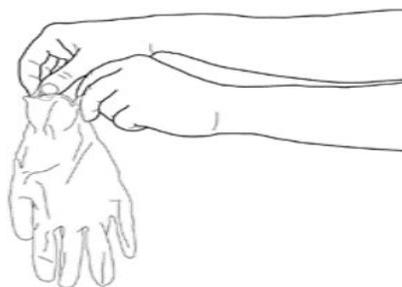


# ПЕРЧАТКИ

как правильно надеть,  
снять и утилизировать



1. Достаньте  
одноразовые  
перчатки из  
упаковки



2. Держите перчатку  
за манжету

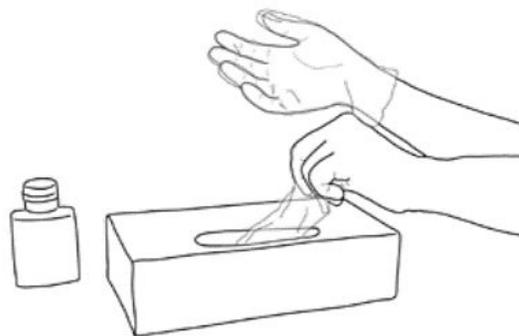


3. Наденьте первую  
перчатку

---

# ПЕРЧАТКИ

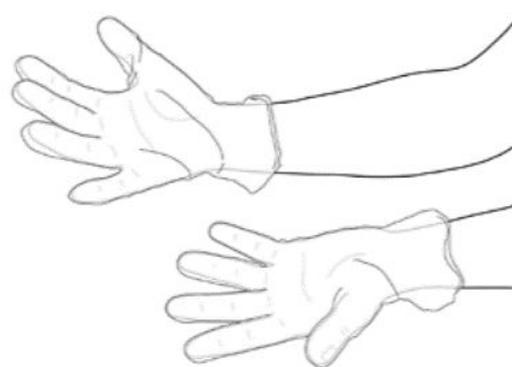
## как правильно надеть и утилизировать



4. Рукой без перчатки достаньте вторую перчатку из упаковки. Держите её за манжету.



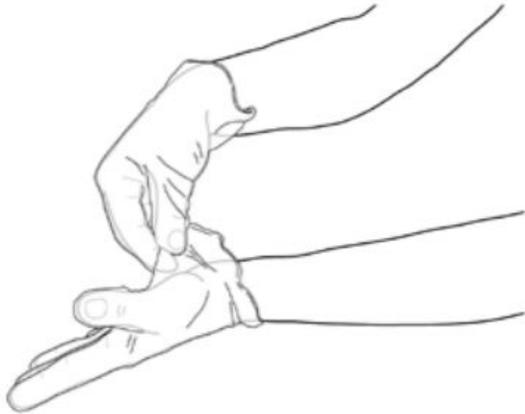
5. Чтобы надеть вторую перчатку на руку и не касаться пальцами кожи предплечья, просуньте согнутые пальцы под отворот перчатки и аккуратно натяните перчатку на руку.



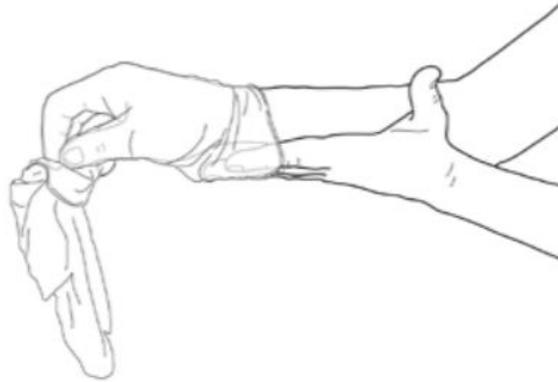
6. Не касайся лица руками в перчатках, избегайте физического контакта (рукопожатий и тд).

# ПЕРЧАТКИ

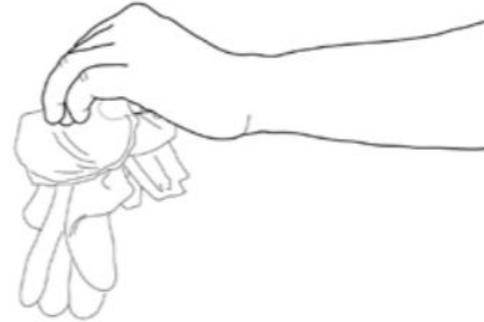
## как правильно надеть и утилизировать



1. Возьмите пальцами одну перчатку в районе запястья, и стягивайте ее с руки так, чтобы она вывернулась наизнанку



2. Снятую перчатку держите в руке с надетой перчаткой. Заведите пальцы руки, с которой снята перчатка, внутрь – между второй перчаткой и запястьем. Скатайте вторую перчатку с руки вниз, так чтобы она покрыла первую перчатку



3. Утилизируйте перчатки в специальный контейнер. Тщательно вымойте руки с мылом или используйте антисептик

\*При использовании многоразовых перчаток положите их в пакет. После работы их необходимо постирать с моющим средством.

# Мы должны сделать это все вместе!

Все покупатели, посетители и подрядчики должны следовать принципам социального дистанцирования, соблюдать правила личной гигиены и носить маску.

Если ты видишь, что кто-то не соблюдает дистанцию в 1,5м или не применяет маску, напони ему об этом в вежливой и дружелюбной форме.

Если у тебя возникают какие-то сложности, обратись к своему непосредственному руководителю или к дежурному менеджеру





# К КОМУ ОБРАТИТЬСЯ?

Если тебе не хватает каких-то средств индивидуальной защиты (маски, перчатки, очки или лицевые щитки и т.д.), возникают вопросы о мерах безопасности или тебе нужна дополнительная информация, помни, что твой непосредственный руководитель, менеджер по безопасности и управлению корпоративными рисками, руководитель отдела по управлению персоналом и корпоративной культуре, а также специалист, ответственный за охрану труда, всегда будут рады помочь тебе и ответить на все вопросы!

---

**Помни об основных  
правилах гигиены!**

**Береги себя и своих  
близких и будь здоров!**

# Спасибо!

Я подтверждаю, что я прочитал весь материал и понял основные требования по охране труда по предотвращению распространения вирусов и буду следовать им на работе и дома.

---