

Автономная некоммерческая организация
Межрайонный центр социального обслуживания населения
«Хорошая жизнь»
(АНО ЦСОН «Хорошая жизнь»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор

АНО ЦСОН «Хорошая жизнь»

Д.В. Демьяненко

«31» августа 2023 г.

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда для сиделки
№ 15

Введено с «31» августа 2023 г.

с. Корткерос
2023 г.

Инструкция по охране труда разработана в соответствии с требованиями Приказа Минтруда России от 29.10.2021 N 772н "Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда, разрабатываемых работодателем", раздела X Трудового кодекса Российской Федерации и иных нормативно-правовых актов регламентирующих требования охраны труда.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА

1.1. Настоящая инструкция регламентирует основные требования охраны труда для сиделки.

1.2. К самостоятельной работе допускаются лица, прошедшие вводный инструктаж и инструктажи на рабочем месте по охране труда и пожарной безопасности, инструктаж по электробезопасности, стажировку, обучение по охране труда, первой помощи пострадавшим и правилам использования (применения) средств индивидуальной защиты (при необходимости в установленном порядке).

Обучение работников требованиям охраны труда осуществляется в соответствии с «Положением об организации обучения и проверки знаний по охране труда, порядке и форме стажировки и допуска к самостоятельной работе», утвержденным руководителем учреждения.

1.3. При поступлении на работу работник должен проходить предварительный медицинский осмотр, а в дальнейшем – периодические медицинские осмотры в установленные сроки.

1.4. Работник обязан соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, утвержденные в АНО ЦСОН «Хорошая жизнь».

1.5. Сиделка должна быть ознакомлена с режимом труда и отдыха в учреждении и обязательно соблюдать его.

1.6. При работе на сиделку возможно воздействие следующих опасных и вредных производственных факторов:

- нервно-психические перегрузки;
- повышенное значение напряжения в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека.

1.7. Перечень профессиональных рисков и опасностей при исполнении должностных обязанностей сиделки:

- опасность удара из-за падения снега или сосулек с крыши;
- опасность удара из-за падения случайных предметов;
- опасность падения из-за потери равновесия при поскользывании, при передвижении по скользким поверхностям или мокрым полам;
- опасность падения из-за потери равновесия при спотыкании;
- столкновение с неподвижным предметом или элементом конструкции, оказавшимся на пути следования;
- опасность поражения током вследствие контакта с токопроводящими частями, которые находятся под напряжением из-за неисправного состояния (косвенное прикосновение) до 1000 В.;
- опасность перенапряжения зрительного анализатора;
- опасность нагрузки на голосовой аппарат;

- опасность психических нагрузок, стрессов;
- опасность физических перегрузок при неудобной рабочей позе;
- опасность от вдыхания дыма, паров вредных газов и пыли при пожаре.

Данный перечень является перечнем наиболее вероятных опасностей, но не является исчерпывающим, и может дополняться в процессе управления профессиональными рисками в учреждении.

1.8. Сиделка должна извещать своего непосредственного руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью сотрудников и посетителей, о каждом несчастном случае, происшедшем в учреждении, об ухудшении состояния своего здоровья.

1.9. При обнаружении какой-либо неисправности оборудования необходимо сообщить о выявленных недостатках своему непосредственному руководителю. До устранения неисправностей к работе не приступать.

1.10. Работник должен соблюдать санитарные нормы и правила личной гигиены. По окончании работы, перед приемом пищи необходимо мыть руки с мылом.

1.11. При выполнении работ соблюдать требования установленные санитарно-эпидемиологические требования.

1.12. Во избежание электротравм и поражений электрическим током сиделка не должна прикасаться к открытой электропроводке и кабелям.

1.13. Сиделка не должна приступать к выполнению разовых работ, не связанных с ее прямыми обязанностями по специальности, без получения целевого инструктажа.

1.14. Работник должен соблюдать правила пожарной безопасности, уметь пользоваться средствами пожаротушения, знать места их расположение.

1.15. Курить на территории учреждения запрещается.

1.16. Сиделка должна знать приемы оказания первой помощи пострадавшему в соответствии с Инструкцией по оказанию первой помощи, утвержденной руководителем учреждения.

1.17. Употребление алкогольных и слабоалкогольных напитков, наркотических веществ на работе, а также выход на работу в нетрезвом виде запрещается.

1.18. Не допускается хранить и принимать пищу и напитки на рабочих местах.

1.19. Работник должен соблюдать требования данной инструкции по охране труда. За невыполнение требований данной инструкции по охране труда, работник несет ответственность согласно действующему законодательству РФ.

2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

2.1. Перед началом работы проверить внешним осмотром:

- состояние полов (отсутствие щелей, выбоин, набитых планок, неровностей, скользкости);
- исправна и удобно ли расположена мебель;

- удобно ли расположено оборудование рабочего места и необходимые для работы материалы на рабочем столе;
- свободны ли подходы к рабочим местам;
- освещенность рабочего места. При недостаточной освещенности необходимо организовать местное освещение, расположить светильники местного освещения так, чтобы при выполнении работы источник света не ослепил глаза как самому работающему, так и окружающим.

2.2. Перед началом работы необходимо:

- застегнуть одежду на все пуговицы (завязать завязки), не допуская свисающих концов;
- не закалывать одежду булавками, иголками, не держать в карманах одежды острые, бьющиеся предметы;
- вымыть руки с мылом.

2.3. Содержать в чистоте и исправности одежду, обувь и средства индивидуальной защиты (рукавицы, сумки и др.)

2.4. Перед началом работы проверить внешним осмотром:

- исправность оборудования, пусковой электроаппаратуры;
- целостность электропроводки, розеток, выключателей, штепсельной вилки, исправность кабеля (шнура), целостность изоляционных деталей корпуса оборудования;
- отсутствие свисающих и оголенных концов электропроводки;
- отсутствие трещин, пропусков в сварочных швах, течи в заклепочных и болтовых соединениях и т. п. в водогрейном оборудовании;
- исправность применяемого инвентаря, приспособлений и инструмента: поверхность разделочных досок, ручки ножей, совков, лопаток и т. п. должны быть чистыми, гладкими, без сколов, трещин и заусениц;
- чайная и столовая посуда должна быть без трещин, сколов и щербинок;
- кастрюли, сотейники и другая кухонная посуда должны иметь прочно прикрепленные ручки, ровное недеформированное дно и хорошо пригнанные крышки;
- в обтирочном материале и тряпках для мытья полов не должно быть колющих и режущих предметов.

2.5. При выполнении работ на высоте проверить наличие на нижних концах лестниц-стремянков резиновых наконечников, наличие и прочность креплений, не допускающих их произвольное раздвижение во время работы.

3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

3.1. Работник должен выполнять только ту работу, для которой прошел обучение, инструктаж по охране труда и к которой допущен лицом, ответственным за безопасное выполнение работ. Запрещается перепоручать свою работу необученным и посторонним лицам.

3.2. При выполнении работ необходимо быть внимательным, не отвлекаться посторонними делами и разговорами, не отвлекать других от работы.

3.3. Небрежное отношение к работе может привести к травмированию себя или находящегося рядом человека.

3.4. Работник обязан применять необходимые для безопасной работы исправное оборудование, инвентарь, приспособления, использовать их только для тех работ, для которых они предназначены.

3.5. Не загромождать проходы и проезды, проходы между оборудованием, лестничные марши, стеллажами, штабелями, проходы к пультам управления, рубильникам, пути эвакуации и другие проходы порожней тарой, инвентарем, грузами.

3.6. Соблюдать правила перемещения в помещениях и на территории организации, пользоваться только установленными проходами.

3.7. При использовании различного оборудования и приспособлений нужно руководствоваться правилами (инструкциями), изложенными в технических паспортах, прилагаемых к оборудованию.

3.8. Во время служебных разъездов необходимо соблюдать следующие правила дорожного движения для пешеходов:

- ходить только по тротуару, а где его нет – по краю проезжей части;
 - переходить проезжую часть в обозначенных местах (дорожный знак – пешеходный переход, дорожная разметка – «зебра»), а там где их нет – на перекрестках улиц;
 - прежде, чем переходить улицу или дорогу, следует убедиться в отсутствии транспортных средств слева, а дойдя до середины проезжей части – справа;
 - при наличии светофора переходить дорогу только по разрешающему (зеленому) сигналу. Пешеход, не успевший закончить переход по разрешающему сигналу светофора, должен ждать разрешающего сигнала светофора на островке безопасности, при его отсутствии – на середине улицы;
 - ожидать общественный транспорт разрешается на посадочных площадках (остановках), а там где их нет – на тротуаре (обочине дороги).
 - при обходе транспортных средств и других препятствий, ограничивающих видимость проезжей части, соблюдать осторожность.
 - входить (выходить) в общественный транспорт разрешается только на остановках и при полной остановке транспорта;
 - не следует использовать попутный транспорт, не предназначенный для перевозки людей;
 - переходить через железнодорожные пути только в предназначенных для этого местах;
 - при наличии сосулек на крышах домов, запрещается стоять и проходить близко к зданию, заходить за предупреждающие ограждения;
 - при нахождении на территории и в помещениях посещаемых учреждений, сиделка обязана ознакомиться с правилами безопасности, действующими в данной организации, со схемами движения по территории и расположением помещений, схемами пожарной эвакуации и выполнять их требования.
- 3.9. Во время служебных разъездов запрещается:
- наступать на крышки колодцев (без крайней необходимости);
 - стоять и проходить под грузом, перемещаемым грузоподъемным механизмом, под настилами лесов, под приставными лестницами;
 - заходить в опасные зоны производства работ, зоны действия машин и механизмов, работающего оборудования, за ограждения;

- ходить без надобности по территории и помещениям, отвлекаться от работы самому и отвлекать других;
- курить вне специально оборудованных и обозначенных мест.

3.10. По лестничным маршам следует идти, держась за перила, а при пользовании лифтом соблюдать правила пользования лифтами и заходить в кабину лифта без посторонних лиц. Бегать по лестничным маршам, придерживать дверки лифтов и перегружать лифт запрещается.

3.11. Во время уборки квартир необходимо соблюдать следующие правила безопасности:

- применять исправное уборочное оборудование и инструмент, использовать их только для тех работ, для которых они предназначены;
- отключать от электрической сети используемое уборочное оборудование и электроприборы при перерывах в работе (окончании работы) или в подаче электроэнергии;
- протирать влажной тряпкой электролампы и электроприборы только отключив их от сети (вынув вилку из розетки);
- расположенные в помещении закрытые (открытые) электрощиты, розетки, выключатели протирать только сухой ветошью;
- при работе электрический кабель приборов (пылесоса, полотера и т.д.) не должен находиться под ногами и прикасаться к острым или горячим предметам (утюг, электрокамин и т.д.);
- прежде чем передвигать столы и другую мебель, убрать с их поверхности предметы, которые могут упасть;
- наполняя ведро водой, сначала нужно наливать холодную, а затем горячую воду;
- переносить горячую воду в закрытой посуде, а если применяется посуда без крышки, то заполнять ее не более чем на три четверти вместимости;
- перед мытьем полов подмести их и удалить травмоопасные предметы, используя щетку и совок (гвозди, битое стекло, иглы и другие острые предметы);
- мытье полов производить ветошью с применением швабры, выжимать только промывную ветошь;
- мытье окон при помощи тряпки и моющих средств производить только с внутренней стороны, с внешней стороны окна моются специальными приспособлениями.

3.12. При уборке помещений запрещается:

- оставлять без присмотра включенные электроприборы;
- пользоваться электроприборами при обнаружении неисправностей штепсельного соединения, изоляции кабеля, нечеткой работы выключателя, появлении дыма и (или) характерного запаха горелой изоляции, трещин в корпусе машины (прибора);
- носить неустойчивую обувь (на высоких каблуках, без задников и т.д.);
- производить уборку мусора и уплотнять его в урне (ведре, бачке и подобном) непосредственно руками;
- прикасаться тряпкой или руками к открытым токоведущим частям машин и оборудования, подвижным контактам рубильника, оголённым и с поврежденной изоляцией проводам;
- пользоваться неисправными вентилями и кранами;
- применять для уборки воду с температурой выше 50 градусов, а также сильнодействующие ядовитые и горючие вещества (кислоты, растворители, бензин и т.п.);

- переносить горячую воду, наполняя ведро более чем на $\frac{3}{4}$ емкости;
- мыть окна с подоконника, держась за раму.

3.13. При проведении манипуляций по уходу с получателем социальных услуг следует применять рациональную рабочую позу, что способствует уменьшению утомляемости.

3.14. При оказании помощи при приготовлении пищи:

- осторожно обращаться с острыми и режущими предметами;
- не допускать включения электрокомфорок на максимальную и среднюю мощность без загрузки;
- соблюдать технологические процессы приготовления кулинарной продукции;
- укладывать полуфабрикаты на разогретые сковороды и противни движением «от себя»;
- передвигать посуду на поверхности плиты осторожно, без рывков и больших усилий;
- открывать крышки посуды для приготовления и разогрева с горячей пищей осторожно, движением «на себя»;
- снимать с плиты кастрюлю с горячей пищей без рывков, соблюдая осторожность, используя сухие полотенца или рукавицы.

3.15. Во время работы сиделке следует быть вежливой и внимательной, вести себя спокойно и выдержанно.

В случае возникновения конфликтной ситуации, которая может потенциально угрожать жизни и здоровью, немедленно прекратить любые контакты, а при необходимости вызвать полицию на место происшествия.

3.16. Требования электробезопасности:

- оборудование должно быть правильно подключено и заземлено;
- неисправное или непроверенное оборудование не должно применяться;
- обращайте внимание на целостность изоляции проводов;
- провода не должны быть натянуты на гвоздях, крючках, перепутаны, и проложены вокруг предметов с острыми краями;
- переноски и удлинители должны быть проложены в местах, где никто не может за них споткнуться, не допускается наличие незаизолированных скруток проводов;
- оборудование должно быть обесточено перед чисткой и обслуживанием;
- запрещается вытягивать за шнур вилку из розетки;
- не производить ремонт неисправных приборов самостоятельно;
- не включать и не выключать электроприборы влажными руками;
- отключать все приборы при прекращении подачи электроэнергии.

Запрещается:

- прикасаться к незаизолированным токоведущим частям электрических устройств;
- подвешивание различных предметов на осветительные приборы, а также на выключатели и электророзетки.

3.16.1. Для предупреждения случаев электротравматизма, нельзя включать в электрическую сеть приборы с поврежденной изоляцией шнура питания или корпуса штепсельной вилки.

3.16.2. Нельзя наступать на электрические кабели или шнуры электрических потребителей.

3.16.3. Не допускать натягивания, скручивания, перегиба и пережима шнуров электропитания оборудования, проводов и кабелей, не допускать нахождения на них каких-либо предметов и соприкосновения их с нагретыми поверхностями.

3.17. В регламентированные перерывы периодически осуществлять проветривание кабинета. Окна фиксировать в открытом положении ограничителями.

3.18. Проветривание производить через фрамуги и форточки. Открывая фрамугу, следует стоять на полу, не допускать резких движений при пользовании фрамужными устройствами, во избежание отрыва фрамуг и выпадения её.

3.19. Запрещается принимать пищу и напитки на рабочем месте. Прием пищи должен осуществляться только во время регламентированных перерывов в специально отведенных для этих целей помещениях с соблюдением правил личной гигиены.

3.20. Ходить по коридорам и лестничным маршам, придерживаясь правой стороны, осторожно и не спеша.

3.21. При прохождении по лестничному маршу держаться за перила и не допускать поспешности в передвижении. Не наклоняться за перила. Не перешагивать и не перепрыгивать через ступеньки.

3.22. При хождении по территории учреждения проявлять внимание, опасаясь падения о выступающую тротуарную плитку или другие неровности.

3.23. Не проходить ближе 1,5 метра от стен здания учреждения.

3.24. Не ходить по мокрому полу.

3.25. Не использовать для сидения случайные предметы, оборудование.

3.26. Данная инструкция не может предугадать все опасные производственные факторы. Всегда будьте аккуратны во время производства работ.

4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. На рабочем месте сиделки основными причинами возможных аварий и аварийных ситуаций могут являться:

- получение травм, ушибов и других повреждений по причине нарушения правил эксплуатации, неисправности и несовершенство технологического оборудования;
- поражение электрическим током по причине нарушения правил эксплуатации и неисправности электрооборудования;
- получение травм, ушибов и других повреждений по причине нарушения требований правил организации и ведения технологических процессов;
- возникновение пожара по причине нарушения общего противопожарного режима, курение в не предназначенных (не отведенных) для этого местах.

4.2. Сиделка обязана немедленно извещать своего непосредственного руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью работников и посетителей, о каждом несчастном случае, происшедшем на территории работодателя, или об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления), о всех нарушениях, обнаруженных неисправностях.

4.3. Если произошел несчастный случай, очевидцем которого стала сиделка, ей следует прекратить работу, немедленно вывести или вынести пострадавшего из опасной зоны, оказать пострадавшему первую помощь, вызвать скорую медицинскую помощь,

помочь организовать доставку пострадавшего в ближайшее медицинское учреждение и сообщить о случившемся руководителю АНО ЦСОН «Хорошая жизнь», а также сохранить обстановку и состояние оборудования таким, какими они были в момент происшествия (если это не угрожает жизни, здоровью окружающих работников и не приводит к аварии).

4.4. Если несчастный случай произошел с самим сиделкой, ему следует прекратить работу, по возможности обратиться в медицинское учреждение, сообщить о случившемся руководителю АНО ЦСОН «Хорошая жизнь» или попросить сделать это кого-либо из окружающих.

4.5. Сиделке необходимо уметь оказывать первую помощь пострадавшему.

4.6. При возникновении пожара:

- прекратить работу и по возможности отключить электрооборудование;
- нажать кнопку пожарной сигнализации и подать сигнал о пожаре;
- сообщить о случившемся работодателю;
- принять меры по эвакуации людей;
- принять меры по локализации пожара имеющимися средствами пожаротушения, руководствуясь инструкцией по пожарной безопасности;
- при необходимости вызвать пожарную охрану (при этом необходимо назвать адрес объекта, место возникновения пожара, а также сообщить свою фамилию, имя, отчество, тел.) и организовать встречу пожарных подразделений.

Вызов экстренных служб с сотовых телефонов МТС, МЕГАФОН, Билайн

101 — Вызов пожарной охраны

103 — Вызов скорой помощи

Службы городской экстренной помощи:

01 — Вызов пожарной охраны

03 — Вызов скорой помощи

Также для экстренного вызова специальных служб работает номер **112**.

5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

5.1. Выключить все используемые средства (демонстрационные, учебные, электронагревательные), питающиеся от электрической сети.

5.2. Привести в порядок помещение.

5.3. Внимательно осмотреть кабинет, обратить внимание на наличие опасных и вредных факторов.

5.4. Проветрить помещения в течение не менее 20-30 мин, закрыть окна и фрамуги.

5.5. Вымыть руки теплой водой с мылом.

5.6. Обо всех недостатках, обнаруженных во время работы известить непосредственного руководителя или вышестоящее руководство.

5.7. Покинуть территорию учреждения.