

**ZASADY  
ZAPEWNIENIA BEZPIECZEŃSTWA I OCHRONY ZDROWIA PRACOWNIKÓW  
I STUDENTÓW UNIwersYTETU PODCZAS REALIZACJI ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH  
LABORATORYJNYCH, PRAKTYCZNYCH, PRZEPROWADZANIA OBRON PRAC  
DYPLOMOWYCH I OBRON ROZPRAW DOKTORSKICH W ZWIĄZKU Z PANUJĄCĄ  
W KRAJU PANDEMIĄ COVID-19**

Wszyscy pracownicy Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego oraz studenci i interesanci, którzy przebywają na terenie uczelni zobowiązani są do stosowania się do poniższych rygorów sanitarnych określonych w celu zapewnienia maksymalnej ochrony przed możliwością zakażenia wirusem SARS-CoV-2.

**Rygory sanitarne obowiązujące w obiektach i na terenie Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach.**

**DLA PRACOWNIKÓW WYKONUJĄCYCH OBOWIĄZKI SŁUŻBOWE ORAZ STUDENTÓW I  
INTERESANTÓW ZEWNĘTRZNYCH, PRZYBYWAJĄCYCH DO UPH W CELU ZAŁATWIENIA  
SPRAW ADMINISTRACYJNYCH  
(Z WYJĄTKIEM REALIZACJI ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH W TRADYCYJNY SPOSÓB)**

1. Pracownicy UPH, których obowiązki służbowe mogą być wykonywane na odległość powinni realizować je w miejscach, gdzie z uwagi na obsługę studentów i zewnętrznych interesantów jest to konieczne.
2. Wszystkie osoby przebywające w UPH obowiązują częste mycie rąk wodą z mydłem lub ich dezynfekcja. Unikanie dotykania dłońmi twarzy, zwłaszcza okolic ust, nosa i oczu. Zakrywanie ust i nosa maseczką, chustą lub w inny skuteczny sposób, albo noszenie przyłbic w przestrzeni publicznej zamkniętej.
3. Zachowanie odległości 2 m w przestrzeni publicznej, a jeżeli z różnych przyczyn jest to niemożliwe, ograniczenie przebywania w bliskiej odległości z innymi osobami do niezbędnego minimum.
4. Z zakrywania ust i nosa zwolnione są osoby, które mają problemy z oddychaniem spowodowane chorobą lub gdy nie są w stanie samodzielnie jej założyć z tytułu posiadanej niepełnosprawności.
5. Na terenie uczelni pracownicy, którzy nie uczestniczą w bezpośredniej obsłudze spraw interesantów lub studentów nie mają obowiązku zakrywać ust i nosa, starając się zachować odstęp 2 metrów między sobą, gdy jest to niemożliwe z uwagi na charakter pracy powinni przed podjęciem tych czynności umyć lub zdezynfekować ręce i jeżeli praca nie wymaga dużego wysiłku fizycznego założyć maseczkę na usta i nos. Należy również do minimum ograniczyć czas wykonywania czynności pracy w bliskiej odległości od siebie.
6. Pracownicy, którzy bezpośrednio obsługują studentów lub interesantów z zewnątrz, mają obowiązek stosowania maseczek ochronnych na usta i nos, a także rękawic ochronnych gumowych.
7. Stanowiska obsługi studentów oraz interesantów na uczelni należy oddzielić ekranami z pleksi, a także wyznaczyć miejsca w odległości 2 metrów dla oczekujących na załatwienie sprawy. Jeżeli jest to niemożliwe pracownicy obsługi powinni używać przyłbic oraz w miarę możliwości

- zachować 2 metrowy odstęp we wszystkich momentach, nie wymagających bliskiego kontaktu z załatwiającym sprawę interesantem lub studentem.
8. Zaleca się aby ww. stanowiska były wyposażone w pojemniki na dokumenty. Przekazywane dokumenty powinny być dezynfekowane lub poddane kwarantannie (min. 24 h).
  9. Studenci oraz interesanci wchodzący do Uniwersytetu mają obowiązek zakrywać usta i nos maseczkami, a jeżeli ich nie mają należy zabezpieczyć na portierniach awaryjny zapas maseczek jednorazowych, które w sytuacjach szczególnych będą mogły być im wydane. O wydaniu maseczki decyduje portier.
  10. Przed każdym wejściem do budynku UPH studenci lub interesanci zewnątrzni powinni założyć rękawice jednorazowe gumowe lub obowiązkowo zdezynfekować ręce.
  11. Przy portierni lub w innym ogólnodostępnym miejscu powinny być wystawione płyny dezynfekcyjne z informacją o konieczności dezynfekcji rąk dla studentów i interesantów z zewnątrz przybywających do Uniwersytetu. Portierzy mają obowiązek pilnować, aby dezynfekcja rąk była bezwzględnie realizowana. W miejscu wystawienia płynów dezynfekcyjnych powinna być wyłożona instrukcja dezynfekcji rąk, instrukcja nakładania lub zdejmowania maseczek oraz rękawic jednorazowych, a także informacja o sposobie postępowania w sytuacji, gdy osoba przebywająca na uczelni źle się poczuje lub zgłosi objawy świadczące o możliwości zakażenia koronawirusem.
  12. Przy wyjściach z budynków UPH powinny być wystawione pojemniki na zużyte maseczki lub rękawice, które powinny być zbierane oddzielnie i w fioletowych workach odbierane przez służby oczyszczania miasta.
  13. Studenci i interesanci przed przyjściem do Uniwersytetu w celu załatwienia spraw osobiście powinni uzgodnić termin i godzinę wizyty z pracownikiem załatwiającym sprawę, aby uniknąć sytuacji oczekiwania na pracownika pod jego pokojem, a także w celu ograniczenia liczby osób jednocześnie przybywających do UPH.
  14. W pomieszczeniach dydaktycznych i na korytarzach budynków UPH krzesła oraz inne miejsca siedzące powinny być odpowiednio oznakowane, w sposób informujący o możliwości ich zajmowania przy zachowaniu dystansu minimum 1,5 m.
  15. Wyznaczeni pracownicy Działu Administracyjno-Gospodarczego mają obowiązek regularnej dezynfekcji powierzchni dotykowych, w tym biurek, lad i stołów, klamek, włączników światła, poręczy schodów itp., w korytarzach i pomieszczeniach, które w ramach obowiązków służbowych na co dzień sprzątają. Obowiązek sprzątania i dezynfekcji powierzchni dotykowych w laboratoriach oraz pracowniach specjalistycznych spoczywa na pracownikach technicznych poszczególnych wydziałów.
  16. Ponadto należy wszystkie obszary często używane, takie jak toalety, pomieszczenia wspólne (aule, sale dydaktyczne, strefy samodzielnej nauki) regularnie i starannie sprzątać, z użyciem wody z detergentem. W łazienkach powinny być wywieszane instrukcje mycia rąk.
  17. Pracownicy kierujący samochodem służbowym, jeżeli jadą sami nie muszą zakładać maseczki zakrywającej usta i nos, jednak w przypadku gdy wiozą pasażerów obowiązek zakładania maseczki oraz dezynfekcji rąk lub zakładania rękawic jednorazowych obowiązuje wszystkich uczestników podróży. Ponadto w miarę możliwości należy tak zajmować miejsca w pojeździe, aby zachować jak największą odległość pomiędzy pasażerami.
  18. W samochodzie powinien być na wyposażeniu worek foliowy na zużyte maseczki lub rękawice gumowe oraz płyn dezynfekcyjny, do dezynfekcji rąk oraz do dezynfekcji powierzchni we wnętrzu samochodu, po każdym dłuższym przewozie osób lub regularnie w określonych odstępach czasu. Dezynfekcji wnętrza samochodu dokonuje każdorazowo kierowca.
  19. Środki dezynfekcyjne, maseczki i rękawice ochronne oraz inne środki ochrony na potrzeby poszczególnych jednostek organizacyjnych uczelni zakupuje i dostarcza Dział Administracyjno-Gospodarczy, natomiast koszt ich zakupu ponoszą jednostki organizacyjne, zgłaszające potrzeby, w tym zakresie do Działu Administracyjno-Gospodarczego.

**DLA NAUCZYCIELI AKADEMICKICH PROWADZĄCYCH ZAJĘCIA DYDAKTYCZNE W UPH  
W FORMIE TRADYCYJNEJ ORAZ STUDENTÓW ODBYWAJĄCYCH ZAJĘCIA  
LABORATORYJNE I PRAKTYCZNE W BUDUNKACH I POMIESZCZENIACH UPH**

1. Przed przystąpieniem do zajęć laboratoryjnych lub praktycznych w budynkach i pomieszczeniach UPH należy dostosować liczbę osób w poszczególnych grupach

do możliwości sal dydaktycznych, aby na jedną osobę przebywającą jednocześnie w pomieszczeniu przypadało minimum 4m<sup>2</sup> powierzchni oraz aby odstęp pomiędzy stanowiskami pracy dla poszczególnych studentów wynosił co najmniej 1,5 m.

2. Planując zajęcia dydaktyczne należy również uwzględnić liczbę osób, jaka jednocześnie może przebywać na korytarzach w oczekiwaniu na zajęcia, aby zachować bezpieczny dystans 2 m w przestrzeni publicznej i normatyw 4 m<sup>2</sup> powierzchni na jednego studenta.
3. Możliwie każda grupa, uczestnicząca w zajęciach danego dnia powinna przebywać w tej samej pracowni dydaktycznej.
4. Planując zajęcia należy przewidzieć, przerwy na wietrzenie pomieszczeń laboratoryjnych po każdym zakończonym etapie ćwiczeń, a także na dezynfekcję sprzętów i stołów laboratoryjnych po każdym zakończonym ćwiczeniu.
5. Na kondygnacji, gdzie odbywać się będą zajęcia należy wyznaczyć pomieszczenie, usuwając z niego wszelkie sprzęty i materiały, których nie można w łatwy sposób zdezynfekować, na zdeponowanie podręcznych torebek, plecaków i innych, których studenci nie mogą wnieść do pracowni dydaktycznych. Klucz do wyznaczonego pomieszczenia powinien pobrać nauczyciel akademicki wraz z kluczami do pracowni dydaktycznej.
6. Zajęcia powinny być tak zaplanowane, aby studenci nie musieli długo oczekiwać na zajęcia przed salą dydaktyczną. W tym celu wcześniej drogą elektroniczną należy powiadomić studentów o której godzinie rozpoczynają się zajęcia oraz przekazać do zapoznania się:
  - 1) regulamin pracowni z zasadami bhp w niej obowiązującymi;
  - 2) informację o rygorach sanitarnych, jakich należy dochować podczas ich odbywania;
  - 3) wstępną ankietę dopuszczającą do zajęć (wzór ankiety – określony w załączniku Nr 1);
  - 4) informację o temacie i warunkach realizacji bieżących zajęć.

Studenci powinni w formie informacji zwrotnej potwierdzić, że zapoznali się z przesłanymi materiałami i przed każdymi zaplanowanymi zajęciami w dniu ich odbywania wypełnić i przesłać do wykładowcy wstępną ankietę dopuszczającą do zajęć.

7. W każdej sali dydaktycznej w pobliżu wejścia powinny być wystawione płyny dezynfekcyjne z informacją o konieczności dezynfekcji rąk, a także pojemniki lub worki na zużyte maseczki lub rękawice oraz instrukcje prawidłowej dezynfekcji rąk, zakładania i zdejmowania rękawic oraz zakładania i zdejmowania maseczek.
8. Nauczyciele prowadzący zajęcia ze studentami mają obowiązek stosować maseczki ochronne na usta i nos oraz jednorazowe rękawice gumowe. Maseczki w przypadku, gdy prowadzenie w nich zajęć jest uciążliwe mogą być zamienione na przyłbicę. Pamiętać jednak należy o zachowaniu bezpiecznego odstępu 2 m od innych osób jeżeli jest to możliwe.
9. Nauczyciel akademicki przed rozpoczęciem zajęć ze studentami wcześniej otwiera salę oraz pilnuje, aby zbierający się na zajęcia studenci nie gromadzili się w jednym miejscu bez zachowania odstępów 2m.
10. Gdy już zbiorą się studenci, którzy będą zmuszeni pozostawić swoje rzeczy podręczne w wyznaczonym pomieszczeniu otwiera je i po zdeponowaniu rzeczy studentów w ich obecności zamyka je na klucz, który zabiera ze sobą na zajęcia.
11. Studenci do wyznaczonej sali wchodzi pojedynczo i zajmują miejsca wskazane przez wykładowcę z zachowaniem bezpiecznego odstępu. Do sali mogą wnieść jedynie wymagane na zajęciach materiały piśmienne oraz butelkę plastikową z wodą.
12. Na salę ćwiczeniową nie można wносить reklamówek, torebek podręcznych, plecaków itp., a także włączonych telefonów komórkowych i ubrań wierzchnich. Ubrania zewnętrzne należy pozostawiać w szatni, a podręczne rzeczy osobiste, jeżeli student nie ma co z nimi zrobić, należy zdeponować w wyznaczonym pomieszczeniu, które przed rozpoczęciem zajęć w obecności studentów będzie zamykane na klucz, a po ich zakończeniu również w obecności studentów otwierane. Klucz do wyznaczonego pomieszczenia będzie miał wykładowca prowadzący zajęcia.
13. Studenci na zajęcia przychodzą w białym fartuchu lub innym uniformie (jeżeli wymaga tego regulamin pracowni) oraz maseczce zakrywającej usta i nos, a także dezynfekują ręce lub zakładają jednorazowe rękawice gumowe, jeżeli tak zaleci wykładowca w przysłanych drogą elektroniczną rygorach sanitarnych. Jeżeli student z różnych przyczyn na zajęcia przyjdzie bez maseczki lub nie będzie miał wymaganych rękawic jednorazowych, należy zabezpieczyć w pracowniach awaryjny zapas maseczek jednorazowych oraz rękawic, które w sytuacjach szczególnych będą mogły być im wydane. O wydaniu maseczki decyduje wykładowca.

14. W trakcie realizacji zajęć studenci zobowiązani są do ścisłego przestrzegania regulaminu pracowni oraz zaleceń prowadzącego zajęcia z zachowaniem ustalonych rygorów sanitarnych.
15. W przypadku, gdy zakres realizowanych ćwiczeń praktycznych wymaga zmniejszenia odległości pomiędzy studentami, bezwzględnie wówczas należy stosować maseczki zakrywające usta i nos oraz rękawice jednorazowe gumowe, starając się aby czas niezachowania bezpiecznej odległości był jak najkrótszy.
16. Studenci mogą wychodzić na przerwy pomiędzy poszczególnymi zajęciami, zachowując przy tym bezpieczną odległość 2 m, nie gromadząc się w grupach na korytarzu.
17. Po każdym zakończonym etapie ćwiczeń pracownie dydaktyczne powinny być wietrzone, a po zakończeniu całości ćwiczeń stoły i sprzęty laboratoryjne wykorzystywane do zajęć, których używało wielu studentów dezynfekowane przez pracowników technicznych, a jeżeli ich nie ma przez nauczycieli prowadzących zajęcia.
18. Po zakończeniu zajęć studenci, po odebraniu swoich rzeczy podręcznych, niezwłocznie powinni opuścić teren uczelni, pozostawiając wymianę informacji o spostrzeżeniach i uwagach z zajęć do formy komunikacji na odległość.
19. Po zakończeniu zajęć w danym dniu wykorzystywane do zajęć i jako pomieszczenia pomocnicze sale powinny zostać umyte wodą z wykorzystaniem detergentu, wywietrzone, a krzesła, stoły i sprzęty, których używali studenci zdezynfekowane. Czynności tych w zależności od przeznaczenia pomieszczenia dokonują pracownicy Działu Administracyjno-Gospodarczego odpowiadający za utrzymanie w nich porządku i czystości lub pracownicy techniczni, odpowiedzialni za porządek i czystość stołów laboratoryjnych oraz ustawionych na nich sprzętów.
20. W przypadku zajęć praktycznych w jednostkach służby zdrowia lub innych konieczne jest zastosowanie się przez studentów i opiekunów do rygorów sanitarnych panujących w jednostkach przyjmujących studentów na praktyki.
21. Uczelnia zapewnia studentom i opiekunom skierowanym przez UPH środki ochrony wymagane przez te jednostki, dlatego odpowiednio przed rozpoczęciem praktyk opiekunowie praktyk powinni dowiedzieć się jakie wymogi w tym zakresie obowiązują i w formie e-mailowej powiadomić studentów o tych wymaganiach, a także o zasadach bhp obowiązujących w miejscu odbywania praktyk.
22. Przed wejściem do jednostek zewnętrznych lub na wniosek opiekunów praktyk może być realizowany obowiązek pomiaru temperatury ciała, dlatego odpowiednio wcześniej należy uzyskać zgodę pisemną studenta na wykonywanie tej czynności przed zajęciami.
23. Opiekunowie praktyk oraz studenci bezwzględnie muszą przestrzegać rygorów określonych w jednostkach, do których zostali skierowani na praktykę i wykonywać polecenia prowadzących zajęcia.
24. W zakresie przestrzegania ogólnych zasad ochrony przed zarażeniem koronawirusem, o ile odrębne procedury jednostek zewnętrznych przyjmujących studentów na praktykę nie stanowią inaczej, należy stosować się do rygorów sanitarnych określonych w niniejszej procedurze.

**Ankieta  
dopuszczająca do zajęć**

**Nr albumu studenta.....**

- 1. Czy w okresie ostatnich 14 dni miał(a) Pani(i) kontakt z osobą, u której potwierdzono zakażenie koronawirusem SARS CoV-2 ?**
  - Tak
  - Nie
  
- 2. Czy w okresie ostatnich 14 dni miał(a) Pan(i) kontakt z osobą, która przebywała w rejonach transmisji koronawirusa ?**
  - Tak
  - Nie
  
- 3. Czy występują lub w ciągu ostatnich 24 godzin występowały u Pana(i) objawy: gorączka powyżej 38 °C, kaszel, uczucie duszności – trudności w oddychaniu ?**
  - Tak
  - Nie

**Jeżeli na chociaż jedno z powyższych pytań udzielona zostanie odpowiedź twierdząca student nie powinien przychodzić na wyznaczone zajęcia, tylko pozostać w domu przez okres 14 dni, powiadamiając o tym drogą telefoniczną lub e-mailową właściwą miejscowo stacją sanitarno-epidemiologiczną. Przesłanie powyższej ankiety traktowane będzie jak powiadomienie o tym fakcie jednostek organizacyjnych uczelni.**

**Data .....**



# Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć rękawice



Przed nałożeniem na dłonie rękawic **dokładnie umyj ręce wodą z mydłem** przez minimum 20 sekund

## ZAKŁADANIE:



1

Wymij rękawicę z opakowania



2

Uchwyc ją w miejscu, w którym powinien znajdować się nadgarstek i płynnym ruchem wsuń ją na dłoń



3

Nałóż pierwszą rękawicę



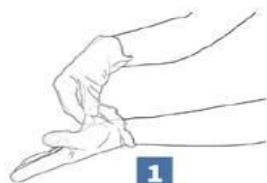
4

Drugą rękawicę wymij gołą dłonią



5

Odwiń zewnętrzną powierzchnię nakładanej rękawicy zgiętymi palcami dłoni w rękawicy i nałóż na drugą rękę



1

Złap palcami jedną rękawicę na wysokości nadgarstka i ściągnij ją wywracając rękawicę wewnętrzną stroną na wierzch



2

Trzymaj zdjętą rękawicę w ręce w rękawiczce i ruchem ślizgowym włóż palce gołej ręki między rękawicę a nadgarstek. Zdejmij drugą rękawicę zdejmując ją wzdłuż dłoni, a następnie naciągnij na trzymaną w palcach rękawicę



3

Wrzuć zdjęte rękawice do kosza

## ZDJEMOWANIE:



**Nie wrzucaj rękawiczek do toalety!**



**Nie dotykaj twarzy w rękawiczkach!**

# Jak skutecznie myć ręce?



**1** Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



**2** Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



**3** Spleć palce i namydl je.



**4** Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



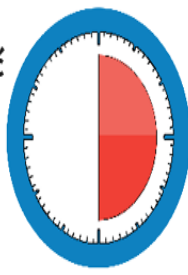
**5** Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



**6** Namydl obydwie nadgarstki.

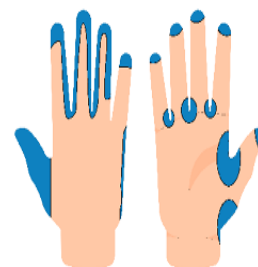


**7** Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:  
30 sekund**

**Nie zapomnij umyć tych obszarów:**



## Jak skutecznie dezynfekować ręce?

Użyj środka do dezynfekcji rąk,  
który zawiera co najmniej 60% alkoholu.

Czas trwania:  
do wyschnięcia  
dłoni



**1** Nanieś taką ilość preparatu, aby dłonie były całkowicie zwilżone



**5** Pocieraj górną część palców prawej dłoni o wewnętrzną część lewej dłoni i odwrotnie



**2** Pocieraj dłoń o dłoń rozprowadzając preparat na całą powierzchnię



**6** Ruchem obrotowym pocieraj kciuk lewej dłoni wewnętrzną częścią prawej dłoni i odwrotnie



**3** Pocieraj wewnętrzną częścią prawej dłoni o grzbietową część lewej dłoni i odwrotnie



**7** Ruchem okrężnym opuszkami palców prawej dłoni pocieraj wewnętrzne zagłębienie lewej dłoni i odwrotnie



**4** Spleć palce i pocieraj wewnętrznymi częściami dłoni



**8** Po wyschnięciu ręce są zdezynfekowane



Ministerstwo Zdrowia





# Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć maseczkę



1



Przed nałożeniem maski **umyj ręce mydłem i wodą** lub  **płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu**

2



**Zakryj usta i nos maską** i upewnij się, że między twarzą a maską **nie ma żadnych przerw**



3



**Unikaj dotykania maski podczas jej używania;** jeśli to zrobisz, umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu

4



**Wymień maskę na nową, gdy tylko będzie wilgotna,** nie używaj ponownie masek jednorazowych



5



**Aby zdjąć maskę - chwyć ją od tyłu za wiązanie** (nie dotykaj przodu maski!)

6



**Wyrzuć maseczkę do zamykanego pojemnika;** umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu



**Nie wrzucaj maseczki do toalety!**

Ministerstwo Zdrowia

