



# **Zasady bezpieczeństwa podczas organizacji i prowadzenia zajęć terenowych dla studentów i pracowników Uniwersytetu Szczecińskiego w związku z występowaniem wirusa SARS-CoV-2**

---

## **I. Objawy zakażenia COVID-19**

COVID-19 to choroba wywołana zakażeniem wirusem SARS-CoV-2. Najczęstsze objawy to gorączka, kaszel, duszność i problemy z oddychaniem. Towarzyszy temu ogólne zmęczenie. Niektórzy pacjenci mogą mieć katar, ból gardła, mięśni lub biegunkę. Objawy rozwijają się stopniowo.

## **II. Ogólne sposoby ograniczenia ryzyka zakażenia się koronawirusem SARS-CoV-2**

1. Należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem co najmniej przez 30 sekund, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekować je płynami (żelami) na bazie alkoholu (min. 60%). Dezynfekcja rąk jest zalecana również jako dodatkowy środek ochrony, niezależnie od mycia rąk.
2. Należy stosować zasady ochrony podczas kichania i kaszlu. Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – po czym jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce używając mydła i wody lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (min. 60%). Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym wirusów. Jeśli nie przestrzega się tej zasady można łatwo zanieczyścić przedmioty, powierzchnie lub dotykane osoby, np. przy powitaniu. Wirus ma zdolność do krótkotrwałego przebywania na powierzchniach i przedmiotach jeśli skażone zostały wydzieliną oddechową (w trakcie kaszlu, czy kichania) osób chorych. Istnieje ryzyko przeniesienia wirusa z zanieczyszczonych powierzchni na rękach np. poprzez dotyk twarzy lub pocieranie oczu.
3. Trzeba zachować w kontaktach z innymi osobami bezpieczną odległość, co najmniej 1,5 m.
4. Należy unikać dotykania oczu, nosa i ust, bowiem dłonie mają kontakt z wieloma powierzchniami, które mogą być zanieczyszczone wydzieliną oddechową chorego. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, może spowodować przeniesienie się wirusa.
5. Należy unikać kontaktu z osobami z gorączką, objawami przeziębienia i grypy.
6. Należy unikać dotykania powierzchni w miejscach publicznych np. poręczy, przycisków w windzie, ekranów dotykowych, terminali płatniczych i klamek.
7. Należy unikać powitania przez podanie ręki lub uścisk, a także zminimalizować bezpośredni kontakt z innymi osobami.

### **III. Zasady organizacji podczas zajęć terenowych dla studentów i pracowników Uniwersytetu Szczecińskiego**

1. Opiekun grupy jest zobowiązany przygotować listę osób uczestniczących w zajęciach terenowych.
2. Przed rozpoczęciem zajęć terenowych należy zapoznać uczestników dokładnie z niniejszymi zasadami bezpieczeństwa obowiązującymi w związku z występowaniem się koronawirusa SARS-CoV-2
3. Każdy student zobowiązany jest do podpisania oświadczenia potwierdzającego zapoznanie się z zasadami bezpieczeństwa (załącznik nr 1). Oświadczenie należy doręczyć opiekunowi grupy najpóźniej na zbiorce przed wyjazdem na zajęcia terenowe. Prowadzący wypełnione oświadczenia składa po zakończeniu zajęć terenowych w Sekcji Kształcenia.
4. Należy na bieżąco śledzić komunikaty Głównego Inspektoratu Sanitarnego oraz władz Uniwersytetu Szczecińskiego w związku z przeciwdziałaniem rozprzestrzeniania się wirusa SARS-CoV-2.
5. W zajęciach terenowych może uczestniczyć wyłącznie osoba zdrowa, bez objawów chorobowych sugerujących chorobę zakaźną.
6. Do zajęć terenowych nie mogą być dopuszczeni pracownicy, którzy są chorzy lub przebywają w domu z osobą odbywającą kwarantannę, albo izolację w warunkach domowych.
7. Przed wyjazdem na zajęcia terenowe należy zaopatrzyć grupę w odpowiednią ilość środków ochrony osobistej (maseczki bądź przyłbice, płyny do dezynfekcji, rękawiczki jednorazowe).
8. W trakcie użytkowania płynu do dezynfekcji należy ściśle przestrzegać zaleceń producenta tego środka.
9. W zajęciach terenowych mogą uczestniczyć jedynie osoby z osłoną na usta i nos.
10. Każdorazowo przed wejściem do środka transportu należy zdezynfekować ręce.
11. Podczas podróży danym środkiem transportu należy posiadać osłonę na usta i nos.
12. Korzystając z wybranych środków transportu należy dostosować się do obowiązujących przepisów sanitarnych w danym pojeździe.
13. W trakcie przerw w czasie podróży autokarem, korzystając z infrastruktury przeznaczonej dla podróżnych należy stosować się do przepisów porządkowych i sanitarnych obowiązujących w danym miejscu, a w szczególności nosić maseczkę osłaniającą usta i nos, zachować dystans 1,5 od pozostałych użytkowników.
14. W trakcie poruszania się w otwartym terenie należy unikać zgromadzeń, gdyż stwarza to znaczne ryzyko zakażenia wirusem.
15. W każdej sytuacji należy zachować dystans 1,5 metra od osób postronnych.
16. Podczas zwiedzania obiektów należy zachować szczególną ostrożność i zwracać uwagę na wszystkie informacje i instrukcje, które obowiązują w danym miejscu. Należy stosować się do komunikatów przekazywanych przez personel.
17. W trakcie korzystania z usług hotelarskich należy stosować się do wymogów sanitarnych i porządkowych obowiązujących w danym obiekcie.
18. Podczas spotkań w większej grupie m.in. w trakcie spożywania posiłków należy dostosować się do instrukcji obowiązujących w danym miejscu oraz zachowywać odpowiedni dystans min. 1,5 m między osobami. Nie należy zajmować miejsca przy stolikach, które są wyłączone z użytkowania.
19. Każda osoba uczestnicząca w zajęciach terenowych korzysta z własnych, o ile to możliwe przyborów (przedmiotów). Konieczna jest dezynfekcja przedmiotów używanych wspólnie po każdym użyciu.
20. Przerwy na posiłki oraz inne przerwy powinny być zorganizowane w taki sposób, aby ograniczyć liczbę osób przebywających w tym samym czasie w danych miejscach

#### IV. Postępowanie w przypadku podejrzenia zakażenia u pracownika lub studenta

Jeżeli pracownik lub student w czasie trwania zajęć terenowych przejawia niepokojące objawy choroby zakaźnej należy:

1. Niezwłocznie odsunąć od pracy (zajęć) daną osobę i odizolować od reszty grupy.
2. Powiadomić bezpośredniego przełożonego osoby prowadzącej zajęcia o zaistniałej sytuacji.
3. Sporządzić listę osób przebywających w tym czasie w miejscach, w których przebywała dana osoba podejrzana o zakażenie, co będzie pomocne w prowadzeniu dochodzenia epidemiologicznego przez Państwową Inspekcję Sanitarną.
4. Uzyskać informację od chorego, jakim środkiem lokomocji przyjechał do pracy (na zajęcia).
5. Powiadomić rodzinę chorego, a w razie braku transportu u chorego, poprosić o jego odbiór,
6. Zaoferować pomoc w uzyskaniu ewentualnej pomocy medycznej z poszanowaniem zasad prywatności.
7. W sytuacji pogarszania się stanu zdrowia osoby należy wezwać pogotowie ratunkowe, celem przewiezienia do najbliższego oddziału zakaźnego, a o zaistniałej sytuacji niezwłocznie poinformować właściwą Powiatową Stację Sanitarно-Epidemiologiczną, która przeprowadzi wstępny wywiad epidemiologiczny.
8. Miejsce i obszar, w którym przebywała osoba należy poddać dezynfekcji (z uwzględnieniem powierzchni dotykowych takich jak klamki, poręcze, uchwyty) zgodnie z obowiązującymi procedurami.

*Powyższą instrukcję opracowano na podstawie dokumentu pt. „Środowiskowe wytyczne w związku z częściowym przywracaniem działalności uczelni” z dnia 12.05.2020 r., zaleceń Głównego Inspektoratu Sanitarnego oraz wytycznych zawartych w Rozporządzeniu Rady Ministrów z dnia 07.08.2020 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku wystąpieniem stanu epidemii. W przypadku wprowadzania i znoszenia zaleceń przez Główny Inspektorat Sanitarny oraz właściwe Ministerstwo, należy na bieżąco stosować się do wytycznych podawanych przez wymienione organy.*

Zatwierdził

**PROREKTOR**  
ds. Kształcenia

.....  
dr inż. Renata Piórkowska, prof. US

.....  
Imię i nazwisko

.....  
Kierunek/rok studiów

.....  
Adres zamieszkania

.....  
Numer telefonu

## OŚWIADCZENIE

Niniejszym oświadczam, że przystępując do zajęć terenowych (podać ich nazwę)

..... w terminie

.....

- jestem zdrowy/a, nie wykazuję objawów chorobowych sugerujących chorobę zakaźną,
- nie jestem objęty/a kwarantanną lub izolacją w warunkach domowych,
- nie przebywałem/am w domu z osobą odbywającą kwarantannę lub izolację w warunkach domowych.
- zapoznałem/zapoznałam się z Zasadami bezpieczeństwa organizacji i prowadzenia zajęć terenowych dla studentów i pracowników Uniwersytetu Szczecińskiego w związku z występowaniem wirusa SARS CoV - 2.

.....

*podpis*