
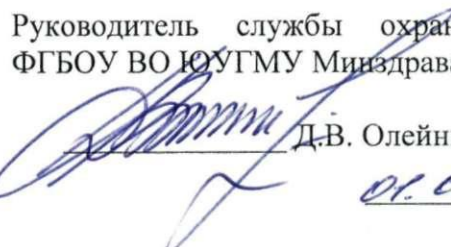


МИНЗДРАВ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Южно-Уральский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО ЮУГМУ Минздрава России)

Согласовано:

Председатель Первичной профсоюзной
организации Южно-Уральского
государственного медицинского
университета Профсоюза работников
здравоохранения Российской Федерации

_____ И.А. Анфимова
01.02 2024

Утверждаю:

Руководитель службы охраны труда
ФГБОУ ВО ЮУГМУ Минздрава России

_____ Д.В. Олейник
01.02 2024

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при работе
на персональном компьютере

№ ИОТ- 06 - 24

Челябинск
2024

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА

1.1. Настоящая инструкция предназначена для работников организации (далее работники) ФГБОУ ВО ЮУГМУ Минздрава России, использующие в своей работе персональные компьютеры (далее-ПК).

1.2. К самостоятельной работе на ПК допускаются лица, обладающие соответствующей квалификацией, не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие инструктаж по охране труда

1.3. При работе на ПК работник должен проинформирован работодателем об условиях труда, профессиональных рисках, предоставляемых гарантиях, полагающихся компенсациях и средствах индивидуальной защиты (СИЗ).

1.4. Условия труда при работе на ПК должны соответствовать требованиям безопасности труда санитарным правилам и гигиеническим нормативам.

1.5. При организации рабочего места для работы на ПК запрещается:

– устанавливать системный блок или подключаемые к нему устройства вблизи отопительных приборов (например, батарей центрального отопления), а также в местах повышенной влажности и запыленности;

– устанавливать ПК во влажных, пыльных и сильно загрязненных местах;

– устанавливать системный блок на неустойчивые поверхности, откуда он может упасть, травмировав работника.

1.6. Санитарно-гигиенические требования к рабочему месту при использовании ПК:

– площадь на одно рабочее место пользователя ПК должна составлять не менее 4,5 кв.м.;

– конструкция рабочего стола должна обеспечивать оптимальное размещение на рабочей поверхности используемого оборудования с учетом его количества и конструктивных особенностей (размер ПЭВМ, клавиатуры и др.), характера выполняемой работы. При этом допускается использование рабочих столов различных конструкций, отвечающих современным требованиям эргономики;

– конструкция рабочего стула (кресла) должна обеспечить поддержание рациональной рабочей позы при работе на ПК позволять изменять позу с целью снижения статического напряжения мышц шейно-плечевой области спины для предупреждения развития утомления;

– светопроницаемые конструкции и оконные проемы должны оснащаться устройствами, позволяющими регулировать параметры световой среды в помещении (например, жалюзи);

– ПК следует размещать таким образом, чтобы показатели освещенности не превышали установленных гигиенических нормативов. Параметры световой среды при работе на ПК должны соответствовать СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

1.7. Работник может обеспечиваться рабочей одеждой (халат) и при необходимости СИЗ (например, защитной маской для лица при неблагоприятной эпидемической ситуации), смывающими и при необходимости обезвреживающими средствами.

1.8. В соответствии со статьей 215 ТК РФ работник обязан:

– соблюдать требования охраны труда;

– правильно применять средства индивидуальной и коллективной защиты;

– проходит в установленном порядке обучение по охране труда, в том числе обучение безопасным методам и приемам выполнения работ, обучение по оказанию первой помощи пострадавшим на производстве, обучение по использованию (применению) СИЗ, инструктаж по охране труда, проверку знания требований охраны труда;

– незамедлительно проинформировать лично или по телефону своего непосредственного или вышестоящего руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, происшедшем на производстве, об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления), а также о неисправностях ПК и электропроводки.

1.9. Работник должен:

– соблюдать требования безопасности труда, пожарной безопасности, электробезопасности, санитарные правила и нормы, правила внутреннего трудового распорядка, режим труда и отдыха;

– использовать рабочую одежду и в установленных случаях СИЗ;

– пройти инструктаж по электробезопасности (требования электробезопасности при работе на ПК должны быть в программе инструктажа по охране труда);

– поддерживать порядок на рабочем месте;

– быть внимательным во время работы, не отвлекаться на посторонние дела и разговоры, не отвлекать от работы других;

– выполнять только ту работу, которая входит в трудовые обязанности;

– использовать только исправное оборудование, приспособления, инструменты, оргтехнику в соответствии с инструкциями заводов-изготовителей, соблюдать изложенные в них требования безопасности;

– обращать внимание на поверхность пола для предотвращения падений;

– соблюдать правила личной гигиены;

– принимать пищу только в установленных местах;

– уметь оказывать первую помощь пострадавшим при несчастных случаях.

1.10. Работник должен знать:

– нормативно-правовые и методические документы по охране труда в части касающейся;

– безопасные методы и приемы выполнения работ при работе на ПК, включая требования электробезопасности;

– санитарно-гигиенические требования к рабочему месту пользователя ПК (см. СП 2.2.3670-20 и МР 2.2.0244-21);

– профессиональные риски, действие на человека опасных и вредных производственных факторов, меры по защите от их воздействия;

– порядок действия при несчастном случае на производстве;

– порядок действий при чрезвычайных ситуациях, в том числе при пожаре;

– правила оказания первой помощи пострадавшим, места хранения аптечки первой помощи, номера телефонов для вызова скорой медицинской помощи.

1.11. На работника в процессе его трудовой деятельности возможно воздействие следующих вредных и опасных производственных факторов:

- напряженность труда;
- опасность поражения электрическим током;
- повышенная зрительная нагрузка при работе на ПК;
- воздействие электромагнитного поля и статического электричества;
- вынужденная рабочая поза (преимущественно сидячая работа);
- риск падения на скользкой поверхности;
- иных опасных и вредных производственных факторов, связанных со спецификой трудовой деятельности.

1.12. Работнику при работе на ПК запрещается:

- использовать оборудование при наличии неисправностей;
- пользоваться неисправными розетками, вилками, соединительными проводами при наличии следов подгорания, искрения в розетке и вилке при включении, их нагрева, нарушения изоляции проводов;
- прикасаться к задней панели системного блока, переключать разъёмы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включении питания;
- натягивать или перегибать провода компьютерной техники, а также располагать их в непосредственной близости от нагревательных приборов и батарей системы отопления;
- выдергивать штепсельную вилку из розетки за шнур;
- допускать захламленность рабочего места, загромождать верхние панели устройств бумагами и другими предметами;
- допускать попадания влаги на поверхность системного блока, монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств;
- выполнять без соответствующей подготовки и доступа самостоятельное вскрытие и ремонт ПК и его периферийных устройств.

1.13. На рабочем месте запрещается курить и употреблять алкогольные напитки.

1.14. Работник несет персональную ответственность за соблюдение требований настоящей инструкции в соответствии с действующим законодательством.

1.15. Контроль выполнения требований настоящей инструкции возлагается на специалиста по охране труда и иных уполномоченных на это представителей администрации и работников.

2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

2.1. Осмотрев рабочее место на предмет соблюдения требований техники безопасности, пожарной безопасности, электробезопасности, санитарных правил и гигиенических нормативов, обратить внимание на пути эвакуации при чрезвычайных ситуациях, наличие первичных средств пожаротушения, работу вентиляции.

2.2. Привести в порядок рабочее место (убрать посторонние предметы и лишние бумаги, при необходимости вытереть пыль, протереть экран монитора ПК и т.п.). Протирать влажной или мокрой салфеткой оборудование ПК, находящееся под напряжением, запрещается. Влажную или другую уборку необходимо производить при отключенном оборудовании.

2.3. Отрегулировать освещенность рабочего места.

2.4. Проверить правильность установки рабочего стола, стула, положения оборудования, угла наклона экрана, положение клавиатуры и, при необходимости, произвести регулировку рабочего стола и кресла, а также расположения элементов компьютера в соответствии с требованиями эргономики и в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела.

2.5. Проверить правильность подключения ПК к электросети, целостность изоляции проводов и отсутствие оголенных участков. Включать ПК в электросеть следует через специальные розетки с защитным заземлением.

2.6. При обнаружении неисправности электропроводки, ПК, иных нарушений техники безопасности необходимо поставить в известность непосредственного руководителя. До устранения нарушений к работе не приступать. Самостоятельное устранение нарушений техники безопасности, связанное с ремонтом и наладкой оборудования, электроприборов, электропроводки производить только при наличии соответствующей подготовки и допуска к таким работам.

3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

3.1. Работник во время работы должен:

- соблюдать требования охраны труда, пожарной безопасности, электробезопасности санитарно-гигиенических правил, установленный режим труда и отдыха;
- содержать в порядке и чистоте рабочее место;
- следить за исправностью ПК, его периферийных устройств и электропроводки;
- соблюдать требования инструкций по эксплуатации ПК и иного используемого оборудования;
- следить за чистотой воздуха в помещении, при проветривании не допускать образования сквозняков;
- соблюдать установленные режимом труда и отдыха регламентированные перерывы, выполнять во время перерывов рекомендованные упражнения для глаз, шеи, рук, туловища, ног;
- выполнять только ту работу, которая поручена, не отвлекаться на посторонние дела и разговоры, не пользоваться сотовыми телефонами в личных целях, не отвлекать от работы других.

3.2. Во время работы запрещается:

- располагать системный блок вблизи источников тепла;
- отключать средства заземления;
- прикасаться к задней панели системного блока и (или)
- переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
- загромождать рабочее место и верхние панели системного блока и периферийных устройств бумагами и посторонними предметами;
- производить отключение-включение без необходимости
- допускать попадание влаги на поверхность системного блока, монитора, принтера;
- оставлять ПК во включенном состоянии без наблюдения;
- применять нестандартные предохранители, сетевые и сигнальные кабели;
- самостоятельно вскрывать и ремонтировать ПК и иное оборудование без соответствующей подготовки и допуска к таким работам;
- допускать к работе на ПК посторонних лиц.

4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При работе на ПК возможны следующие аварийные ситуации:

- поломка (неисправность) и (или) неправильная эксплуатация ПК, представляющие опасность для жизни и здоровья людей;
- пожар;
- другие аварийные и (или) чрезвычайные ситуации.

4.2. Работник обязан:

– при обнаружении обрыва или искрении проводов, неисправности заземления, других повреждений электрооборудования, появлении запаха гари немедленно отключить электропитание и сообщить об аварийной ситуации непосредственному руководителю;

– при обнаружении человека, попавшего под напряжение, немедленно освободить его от действия тока путем отключения электропитания и до прибытия врача оказать потерпевшему первую помощь;

– при резком ухудшении самочувствия, появления рези в глазах, резком ухудшении зрения, невозможности сфокусировать взгляд, появлении боли в пальцах и кистях рук, усилении сердцебиения немедленно сообщить о происшедшем непосредственному руководителю и обратиться к врачу;

– при возгорании оборудования отключить питание, вызвать пожарную команду, при отсутствии угрозы для жизни и здоровья принять меры к тушению очага пожара при помощи первичных средств пожаротушения, сообщить о происшествии руководителю работ, оказать содействие при эвакуации.

4.3. При поломке оборудования прекратить его эксплуатацию, обесточить, вызвать представителей технической службы, доложить руководству и действовать в соответствии с полученными указаниями.

4.4. При возникновении пожара действовать в соответствии с инструкцией о мерах пожарной безопасности. Незамедлительно сообщить о пожаре в пожарную охрану по телефону 01, 112 представившись, доложить о месте пожара и источнике огня. Проинформировать лично или по телефону свое руководство. Оказать необходимую помощь в эвакуации в соответствии с утвержденным планом эвакуации. Приступить к ликвидации очага пожара имеющимися первичными средствами пожаротушения. При загорании электросетей и электрооборудования их необходимо обесточить. При наличии опасности для жизни немедленно покинуть место пожара.

4.5. При обнаружении загазованности помещения (появление запаха газа) прекратить работу, сообщить непосредственному и вышестоящему руководству, вызвать аварийную службу газового хозяйства, выключить электроприборы и электроинструменты, открыть окно или форточку. Покинуть здание, оказав необходимую помощь в эвакуации в соответствии с утвержденным планом эвакуации.

4.6. При несчастном случае (травме) оказать первую помощь. При необходимости вызвать скорую медицинскую помощь. О произошедшем несчастном случае (травме) незамедлительно проинформировать своего непосредственного руководителя.

4.7. В соответствии с действующим законодательством каждый работник обязан пройти обучение по оказанию первой помощи пострадавшим на производстве (ст.215 Трудового кодекса РФ). Работник должен обладать навыками оказания первой помощи – это может спасти жизнь ему самому, а также другим людям в случае экстренной ситуации, В свою очередь работодатель обязан обеспечить обучение своих работников оказание первой помощи. Работники, не прошедшие такое обучение, к исполнению своих трудовых обязанностей не допускаются (ст. 214 Трудового кодекса РФ).

4.8. Первая помощь оказывается при следующих состояниях:

- отсутствие сознания;
- остановка дыхания и кровообращения;
- наружные кровотечения;
- инородные тела верхних дыхательных путей;
- травмы различных областей тела;
- ожоги, эффекты воздействия высоких температур, теплового излучения;
- отморожение и другие эффекты воздействия низких температур;
- отравление.

4.9. При указанных состояниях в соответствии с универсальным алгоритмом оказания первой помощи (утвержден 23.11.2022 Минздравом России) выполняются следующие мероприятия:

1. Проводят оценку обстановки и обеспечивают безопасные условия для оказания первой помощи:

- определяют угрожающие факторы для собственной жизни и здоровья;
- определяют угрожающие факторы для жизни и здоровья пострадавшего;
- устраняют угрожающие факторы для жизни и здоровья;
- прекращают действие повреждающих факторов на пострадавшего;
- оценивают количество пострадавших (при необходимости);
- извлекают пострадавшего из транспортного средства или других труднодоступных мест (при необходимости);
- перемещают пострадавшего (при необходимости);

2. Определяют наличие сознания у пострадавшего.

При наличии сознания переходят к п.7. Алгоритма; при отсутствии сознания переходят к п.3. Алгоритма.

3. Восстанавливают проходимость дыхательных путей:

- запрокидывают голову с подъемом подбородка;
 - выдвигают нижнюю челюсть.
- определяют признаки жизни:
- определяют наличие нормального дыхания с помощью слуха, зрения и осязания;
 - определяют наличие кровообращения путем проверки пульса на магистральных артериях (одновременно с определением дыхания и при наличии соответствующей подготовки).

При наличии дыхания переходят к п.6. Алгоритма; при отсутствии дыхания переходят к п.4 Алгоритма.

4. Вызывают скорую медицинскую помощь (по тел. 103 или 112, привлекая помощника или с использованием громкой связи на телефоне) или врачей своей медицинской организации, способных оказать необходимую медицинскую помощь (при их наличии).

5. Начинают проведение базовой сердечно-легочной реанимации путем чередования:

- давления руками на грудину пострадавшего;
- искусственного дыхания «Рот ко рту» или «Рот к носу» с использованием устройств для искусственного дыхания.

При появлении признаков жизни переходят к п.6. Алгоритма.

6. При появлении (наличии) признаков жизни выполняют мероприятия по поддержанию проходимости дыхательных путей одним или несколькими способами:

- придают устойчивое боковое положение;
- запрокидывают голову с подъемом подбородка;
- выдвигают нижнюю челюсть.

7. Проводит обзорный осмотр пострадавшего и осуществляют мероприятия по временной остановке наружного кровотечения одним или несколькими способами:

- наложением давящей повязки;
- пальцевым прижатием артерии;
- прямым давлением на рану;
- максимальным сгибанием конечности в суставе;
- наложением жгута.

8. Проводят подробный осмотр пострадавшего в целях выявления травм, отравлений и других состояний, угрожающих его жизни и здоровью, осуществляют вызов скорой помощи (если она не была вызвана ранее) и мероприятия по оказанию первой помощи:

- проводят осмотр головы;
- проводят осмотр шеи;
- проводят осмотр груди;
- проводят осмотр спины;
- проводят осмотр живота и таза;
- проводят осмотр конечностей;
- накладывают повязки при травмах различных областей тела, в том числе окклюзионную (герметизирующую) при ранении грудной клетки;
- проводят иммобилизацию (с помощью подручных средств, аутоиммобилизацию, с использованием изделий медицинского назначения);
- фиксируют шейный отдел позвоночника (вручную, подручными средствами, с использованием изделий медицинского назначения);
- прекращают воздействия опасных химических веществ на пострадавшего (промывают желудок путем приема воды и вызывания рвоты, удаляют с поврежденной поверхности и промывают поврежденные поверхности проточной водой);
- проводят местное охлаждение при травмах, термических ожогах и иных воздействиях высоких температур или теплового излучения;

– проводят термоизоляцию при отморожениях и других эффектах воздействия низких температур.

9. Придают пострадавшему оптимальное положение тела.

10. Постоянно контролируют состояние пострадавшего (наличие сознания, дыхания и кровообращения) и оказывают психологическую поддержку.

11. Передают пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи или иным врачам, способным оказать необходимую медицинскую помощь, сообщив им необходимую информацию о происшествии и пострадавшем.

5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

5.1. Осмотреть и привести в порядок рабочее место, убрать в установленные места используемые материалы, бумаги и т.д. Выключить оборудование и электроприборы. Закрыть окна, форточки, выключить свет.

5.2. Снять, осмотреть и убрать в специально отведенные места рабочую одежду, обувь и СИЗ.

5.3. Вымыть руки теплой водой с мылом и вытереть насухо полотенцем, при необходимости провести дезинфекцию рук специальными дезинфицирующими растворами для рук.

5.4. Сообщить руководству и (или) в административно-хозяйственную (техническую) службу о выявленных нарушениях требований охраны труда, неисправностях оборудования и других факторах, влияющих на безопасность труда, при принятии соответствующих мер.

РАЗРАБОТАЛ:

Специалист службы охраны труда



Т.Н. Новикова

КОМПЛЕКСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

ВАРИАНТ 1.

1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1–4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.
2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1–4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.
3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1–4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1–6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вниз и вверх. Повторить 3–4 раза.
4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо, вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1–6, затем налево вверх, направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

ВАРИАНТ 2.

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы на счет 1–4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1–4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1–6. повторить 4–5 раз.
3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону. Затем посмотреть вдаль на счет 1–6. повторить 4–5 раз.
4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1–4 вверх, на счет 1–6 прямо, после чего аналогичным образом вниз–прямо, вправо–прямо, влево–прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1–6. Повторить 3–4 раза.

ВАРИАНТ 3.

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10–15.
2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами посмотреть направо на счет 1–4, затем налево на счет 1–4 и прямо на счет 1–6. Поднять глаза вверх на счет 1–4, опустить на счет 1–4 и перевести взгляд прямо на счет 1–6. повторить 4–5 раз.
3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25–30 см на счет 1–4, потом перевести взгляд вдаль на счет 1–6. повторить 4–5 раз.
4. В среднем темпе проделать 3–4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 1–2 раза.