

Утверждаю

Директор МБОУ «Школа № 89» г.о. Самара


27.08.2021



И.Ф. Новосельцева

ИНСТРУКЦИЯ

для обучающихся по профилактике новой коронавирусной инфекции

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

Коронавирус COVID – 19 – возбудитель вирусной инфекции, который вызывает выраженную интоксикацию организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

Как и другие респираторные вирусы, коронавирус распространяется через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает. Кроме того, он может распространяться, когда кто-то касается любой загрязнённой поверхности, например, дверной ручки. Люди заражаются, когда они касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз.

Симптомы заболевания новой коронавирусной инфекции (COVID-19) сходны с симптомами обычного (сезонного) гриппа:

- высокая температура тела
- головная боль
- слабость
- кашель
- затруднённое дыхание
- боли в мышцах
- тошнота
- рвота
- диарея

2. МЕРЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

- Мыть руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике общественного пользования на рабочем месте, перед едой и приготовлением пищи. Уделять особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд), и последующему полному осушению рук.

- После возвращения с улицы домой - вымыть руки и лицо с мылом, промыть нос изотоническим раствором соли.

- Прикасаться к лицу, глазам - только недавно вымытыми руками. При отсутствии доступа к воде и мылу, для очистки рук использовать дезинфицирующие средства на спиртовой основе. Или воспользоваться одноразовой салфеткой при необходимости прикосновения к глазам или носу.

- Надевать одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте. Менять маску на новую надо каждые 1,5 – 2 часа, повторно использовать маску нельзя.

- Отдавать предпочтение гладким прическам, когда вы находитесь в местах скопления людей, так как распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.

- Избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).

- Не прикасаться голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных пространствах.

- Ограничить приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.

- Чаще проветривать помещения.

- Не пользоваться общими полотенцами.

3. КАК НЕ ЗАРАЗИТЬ ОКРУЖАЮЩИХ

- Минимизировать контакты со здоровыми людьми (приветственные рукопожатия, поцелуи).

Использовать одноразовую маску, обязательно меняя ее на новую.

- При кашле или чихании обязательно прикрывать рот, по возможности - одноразовым платком, если его нет - ладонями или локтевым сгибом.
- Пользоваться только личной или одноразовой посудой.
- Изолировать от домочадцев свои предметы личной гигиены: зубную щетку, мочалку, полотенца.
- Проводить влажную уборку дома ежедневно, включая обработку дверных ручек, выключателей, панелей управления оргтехники.

4. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ПОДОЗРЕНИИ НА ЗАБОЛЕВАНИЕ КОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ

1. Оставайся дома. При ухудшении самочувствия вызови врача, проинформируй его о местах своего пребывания за последние 2 недели, возможных контактах. Строго следуй рекомендациям врача.

2 Минимизируй контакты со здоровыми людьми, особенно с пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями.

3. Пользуйся при кашле или чихании одноразовой салфеткой или платком, прикрывая рот. При их отсутствии чихайте в локтевой сгиб.

4. Пользуйся индивидуальными предметами личной гигиены и одноразовой посудой.

5. Обеспечь в помещении влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание.