

«СОГЛАСОВАНО»
Председатель профсоюзного
комитета МБОУ «Стан-Бехтемирская
средняя общеобразовательная школа»
С.Ю. Логинова
Протокол № _____
« _____ » _____ 2020 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МБОУ «Стан-Бехтемирская
средняя общеобразовательная школа»
А.В. Ваняев
Приказ № 54-П/14
« 01 » 09 2020 г.

Инструкция

по профилактике коронавирусной инфекции среди обучающихся

Настоящая инструкция разработана для ознакомления обучающихся с понятием коронавируса, основными симптомами COVID-19 и методами предосторожности, с целью изучения профилактических мероприятий по не распространению коронавирусной инфекции, а также умения необходимости соблюдения правил личной гигиены в общественных местах, соблюдение которых поможет сохранить здоровье и жизнь.

1. Общие сведения о коронавирусе

1.1. Коронавирус — это респираторный вирус. Он передается в основном воздушно-капельным путем. В процессе дыхания человек вдыхает капли, выделяемые из дыхательных путей больного. Например, при кашле или чихании, а также капель слюны или выделений износа. Также он может распространяться, когда больной касается любой загрязненной поверхности, например дверной ручки. В этом случае заражение происходит при касании рта, носа или глаза грязными руками.

1.2. По устойчивости к дезинфицирующим средствам коронавирус относится к вирусам с низкой устойчивостью.

1.3. По данным ВОЗ коронавирусная инфекция передается не только воздушно-капельным путем, но и через мелкодисперсную пыль. Также опасным считается любой контакт с другим человеком. Это может быть не только, например, рукопожатие, но и использование одного бытового предмета.

2. Симптомы коронавируса

6.1. Определены следующие симптомы заражения коронавирусной инфекцией:

- высокая температура тела;
- озноб;
- головная боль;
- слабость;
- заложенность носа;
- сухой кашель;
- затрудненное дыхание;
- боли в мышцах, конъюнктивит.

В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

3. Меры предосторожности

4.1. Правила предосторожности, которые необходимо соблюдать в условиях риска заразиться вирусом:

- Регулярно мыть руки с мылом не менее 30 секунд. Это убивает вирусы, которые попали на поверхность кожи. Поэтому мыть руки необходимо обрабатывать после возвращения с улицы, контакта с посторонними людьми, пользования оргтехником, посещения санитарной комнаты, перед приемом пищи, прикосновения к дверным ручкам.
- Соблюдать распространённую гигиену. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Если салфетки нет, то необходимо прикрыть лицо сгибом локтя.
- Соблюдать расстояние не менее 1,5 - 2 метра в общественных местах. Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле). В общественных местах желательно надевать маску.
- Не следует трогать руками лицо. Вирус легко переносится с кожи рук в организм, если рот, нос или глаза грязными руками.
- На период опасностью заражения риск коронавирусной инфекции желательно прекратить рукопожатия. При любом телесном контакте с человеком повышается риск заражения. Поэтому лучше использовать словесное приветствие.
- Чтобы организм не пустил вирус или инфекцию внутрь, нужно создать благоприятную среду вокруг себя, вести здоровый образ жизни. Выполнять регулярные физические нагрузки, соблюдать режим труда и отдыха, пить витамины, часто проветривать помещение.
- Если появилась повышенная температура, кашель и затруднённое дыхание, необходимо сразу обратиться к взрослому для оказания первой медицинской помощи и вызова врача.