

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДСОШ
/ Саввин А.А./
« 1 » сентября 20 21 г.



**Инструкция
по профилактике коронавирусной инфекции (Covid19) обучающихся МБОУ «ДСОШ им.
Софр.П.Данилова»**

1. Общие положения

1.1 Настоящая инструкция разработана для обучающихся по ознакомлению с новой коронавирусной инфекцией (Covid19) и методами предосторожности с целью изучения профилактических мероприятий по нераспространению коронавирусной инфекции, а также уяснения необходимости соблюдения правил личной гигиены в общественных местах, соблюдение которых позволяет сохранить здоровье и жизнь.

2. Общие сведения о коронавирусе

2.1 Коронавирус – это респираторный вирус, который передается в основном воздушно-капельным путем. В процессе дыхания человек вдыхает капли, выделяемые из дыхательных путей больного (при кашле, чихании, выделения из носа). Также он может распространяться, когда больной касается любой загрязненной поверхности (дверные ручки). В этом случае заражение происходит при касании носа, рта или глаз грязными руками.

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

2.3 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 рукопожатие, но использование одного бытового предмета.

3. Основные симптомы коронавируса

3.1 Основные симптомы коронавирусной инфекции (Covid19):

- *кашель
- *чихание
- *повышенная температура
- *затрудненное дыхание
- *повышенная утомляемость
- *озноб
- *бледность
- *заложенность носа
- *боль в горле и мышцах
- *ощущение тяжести в грудной клетке

4. Меры предосторожности

4.1 Для профилактики коронавирусной инфекции, а также других вирусных и инфекционных заболеваний необходимо соблюдать целый ряд мер по предупреждению заболеваний.

4.2 Правила предосторожности, которые необходимо выполнять в условиях риска заражения вирусом:

*регулярно мыть руки с мылом не менее 30 секунд. Это убивает вирусы, которые попали на поверхность кожи. Поэтому руки следует мыть каждый раз после посещения общественных мест, туалета, перед едой и в течение дня.

*соблюдать респираторную гигиену. Во время чихания или кашле прикрывать нос и рот салфеткой. Использованную салфетку следует завернуть в пакет, завязать его и выбросить в мусорное ведро с крышкой. Если салфетки нет, то прикрыть лицо сгибом локтя.

*держать дистанцию в общественных местах 1,5 метра. Через мелкие капли из носа и рта больного человека коронавирус может передаваться другим людям при вдыхании того же воздуха. В общественных местах желательно надевать маску.

*не следует трогать руками лицо. Вирус легко перенести с кожи рук в организм, если трогать глаза, нос и рот.

*на период опасности заражения 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, затрудненное дыхание, следует обратиться к взрослому для оказания первой медицинской помощи и вызова врача.

Не стоит заниматься самолечением. Специалисты выяснят причины и назначат грамотное лечение, чтобы остановить болезнь.