

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждения
«Савинская основная общеобразовательная школа»
Парфеньевского муниципального района Костромской области



Инструкция по профилактике коронавирусной инфекции (COVID-19) обучающихся

1. Общие положения

1.1. Настоящая инструкция разработана для ознакомления обучающихся с понятием коронавируса, основными симптомами COVID-19 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 поможет сохранить здоровье и жизнь.

2. Общие сведения о коронавирусе

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 каплей слюны или выделений из носа. Также он может распространяться, когда больной касается любой загрязненной поверхности, например дверной ручки. В этом случае заражение происходит при касании рта, носа или глаз грязными руками.

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

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.

3. Основные симптомы коронавируса

3.1. Основные симптомы COVID-19:

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

4. Меры предосторожности

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

Правила предосторожности, которые необходимо выполнять в условиях риска заразиться вирусом:

- Регулярно мыть руки с мылом, не менее 30 с. Это убивает вирусы, которые попали на поверхность кожи. Поэтому мыть руки следует каждый раз после посещения общественных мест, туалета, перед едой и просто в течение дня.
- Соблюдать респираторную гигиену. Во время чихания или кашля, прикрывать рот и нос салфеткой. Использованную салфетку следует завернуть в пакет, завязать его выбросить в мусорное ведро с крышкой. Если салфетки нет, то необходимо прикрыть лицо сгибом локтя.
- Держать дистанцию в общественных местах 1,5-2 м. Через мелкие капли изо рта и носа 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 инфекцией 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 затрудненное дыхание, необходимо сразу 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.