

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №10» имени учителя В.А. Смирнова города Ржева Тверской области

УТВЕРЖДАЮ:

М.А. Иванова

2020 г.



ИНСТРУКЦИЯ № 28
Основные меры профилактики коронавируса

Коронавирусы — это семейство РНК-содержащих вирусов, которые чаще всего вызывают заболевания у животных, а некоторые из них — у людей. У людей инфекция обычно протекает в легкой форме с симптомами ОРВИ, не вызывая тяжелых осложнений.

Заболевание передается через мелкие капли, выделяемые из носа или рта больного при кашле или чихании. Эти капли попадают на окружающие человека предметы и поверхности. Другие люди могут заразиться в результате прикосновения сначала к таким предметам или поверхностям, а затем — к глазам, носу или рту. Кроме того, заражение может произойти при вдыхании мелких капель, которые выделяются при кашле или чихании человека с COVID-19.

Как правило, коронавирусная инфекция COVID-19 протекает в легкой форме, особенно у детей и здоровых молодых людей. Тем не менее существует тяжелая форма инфекции: примерно в одном из пяти случаев заболевшим необходима госпитализация. Поэтому беспокойство за себя и близких оправдано.

Поэтому очень важно при возможности соблюдать карантинные меры, чтобы сдержать распространение инфекции и предотвратить неконтролируемое ее распространение.

Правила профилактики заболевания:

- Регулярно мойте руки с мылом.
- Избегайте посещения мест массового скопления людей.
- Пользуйтесь масками или ватно-марлевыми повязками. Однако помните о правилах использования — маску следует менять каждые 3-4 часа.
- Если нет масок в аптеке, PROFILAKTIKA.SU рекомендует сделать ватно-марлевую повязку своими руками (ссылка: <http://profilaktika.su/kak-sdelat-meditsinskuyu-masku-svoimi-rukami/>).
- Не контактируйте с лицами, имеющими явные симптомы заболевания коронавирусом.
- При общении с людьми соблюдайте минимальную дистанцию — 1 м.
- Активируйте защитные силы организма. Занимайтесь спортом, придерживайтесь здорового питания. Употребляйте пищу, богатую витаминами и минералами.
- Такие продукты питания как мясо, рыба, яйца и молоко необходимо употреблять в пищу только после термической обработки.
- В ближайшее время воздержитесь от заграничных поездок, особенно в страны Азии и Европы.
- Не контактируйте с дикими животными.
- Не используйте поцелуй при приветствии близких Вам людей.
- Избегайте контакта рук со слизистой носа и глаз. Для очистки носа и глаз пользуйтесь специальными средствами: ватными дисками и ватными палочками.

Симптомы коронавируса: высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит. В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

Правила поведения при подозрении на коронавирусную инфекцию:

1. Оставайтесь дома. При ухудшении самочувствия вызовите врача, проинформируйте его о местах своего пребывания за последние 2 недели, возможных контактах. Строго следуйте рекомендациям врача.
2. Минимизируйте контакты со здоровыми людьми, особенно с пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями. Ухаживать за больным лучше одному человеку.
3. Пользуйтесь при кашле или чихании одноразовой салфеткой или платком, прикрывая рот. При их отсутствии чихайте в локтевой сгиб.
4. Пользуйтесь индивидуальными предметами личной гигиены и одноразовой посудой.
5. Обеспечьте в помещении влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание.

Использованы для составления данной инструкции следующие интернет ресурсы:

<http://profilaktika.su/>

<https://rospotrebnadzor.ru/>

Настоящую Инструкцию составила
заместитель директора по ВР



Е.П. Бояркина