

Администрация Ленинского муниципального района Волгоградской области
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Ленинская средняя общеобразовательная школа № 2»
Ленинского муниципального района Волгоградской области

ПРИНЯТО:

На заседании

педагогического совета

Протокол № 1

от 21.08.2020

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МКОУ «Ленинская СОШ № 2»

Пачина М.Г.

Приказ № 132 от 21.08.2020



Инструкция
по профилактике коронавирусной инфекции (COVID-19)
обучающихся МКОУ «Ленинская СОШ №2»

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

2.1. *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 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.

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. 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

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

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

*Регулярно мыть руки с мылом, не менее 30с. 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 1,5-2м. 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.