

Директор школы С.Н. Овчинников Утверждаю



## **Инструкция профилактических и дезинфекционных мероприятий по предупреждению распространения новой коронавирусной инфекции в МБОУ «Школа №13»**

### **ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ**

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

#### **Технология мытья рук:**

1. Намочите руки.
2. Выдавите мыло или используйте кусковое, чтобы намылить руки.
3. Вспеньте мыло, потерев ладони друг о друга.
4. Потрите тыльную сторону каждой ладони и между пальцами.
5. Потрите между пальцам, сложив ладони.
6. Сложите руки в замок и поведите ими так, чтобы потереть пальцы.
7. Потрите большие пальцы.
8. Потрите кончики пальцев о вторую ладонь.
9. Смойте мыло.
10. Вытрите руки (бумажным полотенцем, или личным полотенцем, которое вы меняете раз в несколько дней) либо используйте сушилку.
11. Важно, чтобы руки были сухими, иначе на них легко осядут вирусы и бактерии.
12. Если вы используете бумажное полотенце, закройте кран с его помощью

Также не забывайте, что руки нужно мыть не только, когда они грязные, а именно:

1. Перед едой
2. После посещения сан. узла
3. До, в процессе и после готовки еды
4. После того, как вы высморкались, чихнули или кашлянули
5. После прикосновения контакта с животными
6. После посещения общественных мест
7. После поездки в общественном транспорте
8. После уборки дома
9. До и после обработки ран

### **ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ**

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно -капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после

### **ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

### **ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ**

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

### **КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?**

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит. Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

### **ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

**КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ** 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.

дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит. В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

### КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких. Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

### ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ/ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Вызовите врача.

Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Часто мойте руки с мылом.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.). Ухаживать за больным должен только один член семьи.

С инструкцией ознакомлены:

Сагдиева У.З. *[Signature]*  
Андреевская А.А. *[Signature]*  
Работанова Р.И. *[Signature]*  
Закирова Р.М. *[Signature]*  
Петрова Т.Т. *[Signature]*  
Буларкова К.А. *[Signature]*  
Дегтерева У.И. *[Signature]*  
Жумагулова Д.А. *[Signature]*  
Мухамедов А.В. *[Signature]*  
Курбанова Л.А. *[Signature]*  
Мемсифовичеве У.И. *[Signature]*  
Степанова Ч.И. *[Signature]*  
Юдина З.А. *[Signature]*  
Оршиева Е.А. *[Signature]*  
Мамиева Н.Т. *[Signature]*

Тажиева Л.И. *[Signature]*  
Закирова З.Б. *[Signature]*  
Шаидуллина Т.А. *[Signature]*  
Зубайдуллина Ф.А. *[Signature]*  
Хайруллина Д.Р. *[Signature]*  
Хайруллина Д.И. *[Signature]*  
Закирова А.З. *[Signature]*  
Закирова А. *[Signature]*  
Закирова Д.Т. *[Signature]*  
Закирова Н.А. *[Signature]*  
Саидуллина Н.Б. *[Signature]*  
Шаидуллина Т.А. *[Signature]*  
Жумагулова Е.К. *[Signature]*  
Муратов Д.В. *[Signature]*  
Васильков И.В. *[Signature]*  
Идрисов М.Р. *[Signature]*  
Васильков К.В. *[Signature]*  
Идрисов Е.В. *[Signature]*