

ПАМЯТКА

по профилактике и предотвращению распространения новой вирусной инфекции COVID-19 в ЧОУ «Интерлицей». Частная школа

Вирусы коронавирусной инфекции вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста. .

ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ И ОБУЧАЮЩИХСЯ ШКОЛЫ

ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения 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.

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 1,5 метра друг от друга — социальное дистанцирование.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Коронавирус, как и другие респираторные заболевания, распространяется 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 использования нужно выбрасывать.

Избегая излишних поездок и посещений многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

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

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. Нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя.

Какой стороной внутрь носить медицинскую маску — непринципиально, но если одна сторона маски цветная, то маску надевают белой стороной к лицу.

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

- специальные складки на маске надо развернуть, вшитую гибкую пластину в области носа следует плотно прижать к спинке носа для обеспечения более плотного прилегания к лицу;
- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот, нос и подбородок, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- меняйте маску 1 раз в 2-3 часа или чаще;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, в учебных классах.

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.

ПРАВИЛА СОБЛЮДЕНИЯ САНИТАРНЫХ НОРМ СОТРУДНИКАМИ ШКОЛЫ

ПРАВИЛО 1. ПРИЕМ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Организовать работу «утреннего фильтра» для выявления обучающихся с признаками коронавирусной инфекции путем бесконтактного контроля температуры тела, принять все необходимые меры к недопущению их к занятиям, отправлять таких детей домой.

ПРАВИЛО 2. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

При проведении учебных занятий исключить возможность перемещения детей по этажам и классам, занятия проводить в одном кабинете.

Продолжительность одного учебного занятия установить 45 минут, с перерывом между занятиями 20 минут. Во время перерыва необходимо проводить сквозное проветривание кабинета.

При проведении учебных занятий соблюдать «социальное дистанцирование», обучающиеся должны сидеть по одному за партой.

В одном кабинете должно находиться не более 10 обучающихся.

ПРАВИЛО 3. САНИТАРНАЯ ОБРАБОТКА

До начала учебных занятий и после их окончания необходимо проводить влажную уборку с применением средств вирулицидного действия, дезинфицирующих средств на основе хлора. Осуществлять дезинфекцию необходимо на всех поверхностях — столы, стулья, двери, дверные ручки, выключатели, полы, а также раковины, краны, унитазы в санузлах.

До начала учебных занятий, а также в перерывах между ними и после окончания для дезинфекции необходимо использовать переносную бактерицидную лампу,

Следить за наличием в санузлах для сотрудников и обучающихся мыла в дозаторах, одноразовых бумажных полотенец.