

«УТВЕРЖДАЮ»

Ректор ГАУ ДО РС(Я) «МАН РС(Я)

 В.К. Павлов

«23 марта 2020 г.

Правила профилактики коронавирусной инфекции. (для обучающихся).

Симптомы заболевания новой коронавирусной инфекции (COVID-19) сходны с симптомами обычного (сезонного) гриппа:

- высокая температура тела;
- головная боль;
- слабость;
- кашель;
- затрудненное дыхание;
- боли в мышцах;
- тошнота;
- рвота;
- диарея. Но может протекать и бессимптомно.

Вирусы коронавирусной инфекции вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идет быстрыми темпами, и у многих заболевших уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.

Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни, поэтому при появлении у Вас каких-либо из вышеперечисленных симптомов, срочно обратитесь руководителю.

ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками. Тщательно мойте руки после каждого посещения занятий, общественных мест и обязательно перед приемом пищи.

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы коронавируса передаются от человека к человеку преимущественно воздушно- капельным путём, через микрокапли респираторных выделений, которые образуются, когда инфицированные люди говорят, чихают или кашляют. С воздухом эти



капли могут попасть на поверхность слизистой оболочки верхних дыхательных путей людей, которые находятся рядом с больным, поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга. Это расстояние необходимо придерживаться на занятиях в кабинетах, при полевых исследовательских работах. Ни в коем случае не толпиться в кучу.

Также заражение может происходить в результате непосредственного или косвенного контакта здорового человека с респираторными выделениями инфицированного.

Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

ПРАВИЛО 3. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Медицинская маска, при правильном использовании — безопасный и эффективный метод профилактики заболевания и предотвращения его распространения.

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.

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.

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

ПРАВИЛО 4. 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 5. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС ПОЯВИЛИСЬ СИМПТОМЫ ЗАРАЖЕНИЯ КОРОНАВИРУСОМ?

При появлении симптомов заражения болезнью срочно обратитесь к руководителю, который немедленно должен вызвать врача. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.