



СОГЛАСОВАНО:

Председатель профкома МБОУ «Начальная школа – детский сад» города Чебоксары

Р.И. Зиновьева
протокол от 02.03.2020 г. № 26

УТВЕРЖДАЮ:

дир. директора МБОУ «Начальная школа-детский сад» города Чебоксары

И.В. Васильева
приказ от 03.03.2020 г. №73-0



**Инструкция
по профилактике гриппа, ОРВИ и коронавирусной инфекции
ИТБ-045-2020**

Грипп, коронавирусная инфекция и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) находятся на первом месте по числу ежегодно заболевающих людей. Несмотря на постоянные усилия, направленные на борьбу с возбудителями гриппа, коронавирусной инфекции и других ОРВИ победить их до сих пор не удается. Ежегодно от осложнений гриппа погибают тысячи человек. Это связано с тем, что вирусы, прежде всего вирусы гриппа и коронавирусы обладают способностью менять свою структуру и мутировавший вирус, способен поражать человека вновь. Так, переболевший гриппом человек имеет хороший иммунный барьер, но тем не менее новый измененный вирус, способен легко проникать через него, так как иммунитета против этого вида вируса организм пока не выработал.

1. Как не заразиться!

- 1.1. Мыть руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике общественного пользования на рабочем месте, перед едой и приготовлением пищи. Уделите особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд), и последующему полному осушению рук.
- 1.2. После возвращения с улицы домой - вымыть руки и лицо с мылом, промыть нос изотоническим раствором соли.
- 1.3. Прикасаться к лицу, глазам - только недавно вымытыми руками. При отсутствии доступа к воде и мылу, для очистки рук использовать дезинфицирующие средства на спиртовой основе. Или воспользоваться одноразовой салфеткой, при необходимости прикосновения к глазам или носу.
- 1.4. Надевать одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте. Менять маску на новую надо каждые 2-3 часа, повторно использовать маску нельзя.
- 1.5. Отдавать предпочтение гладким прическам, когда вы находитесь в местах скопления людей, распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.
- 1.6. Избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
- 1.7. Не прикасаться голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных пространствах.
- 1.8. Ограничить приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.
- 1.9. Чаще проветривать помещения.
- 1.10. Не пользоваться общими полотенцами.
- 1.11. Активируйте защитные силы организма. Занимайтесь спортом, придерживайтесь здорового питания. Употребляйте пищу, богатую витаминами и минералами.
- 1.12. Такие продукты питания как мясо, рыба, яйца и молоко необходимо употреблять в пищу только после термической обработки.
- 1.13. В ближайшее время воздержитесь от заграничных поездок, особенно в страны Азии и Европы.
- 1.14. Не контактируйте с дикими животными.
- 1.15. Не посещать рынки, где продаются морепродукты животные.

1.16. Не посещать культурно-массовые мероприятия, особенно с участием животных.

2. Как не заразить окружающих!

- 2.1. Минимизировать контакты со здоровыми людьми (приветственные рукопожатия, поцелуи).
- 2.2. Если вы испытываете недомогание, но вынуждены общаться с другими людьми или пользоваться общественным транспортом - использовать одноразовую маску, обязательно менять ее на новую каждый час.
- 2.3. При кашле или чихании обязательно прикрывать рот, по возможности - одноразовым платком, если его нет - ладонями или локтевым сгибом.
- 2.4. Пользоваться только личной или одноразовой посудой.
- 2.5. Изолировать от домочадцев свои предметы личной гигиены: зубную щетку, мочалку, полотенца.
- 2.6. Проводить влажную уборку дома ежедневно, включая обработку дверных ручек, выключателей, панелей управления оргтехники.
- 2.7. При первых признаках заболевания обращайтесь за медицинской помощью! Оставайтесь дома и вызовите врача!

3. Правила пользования маской.

В период активной циркуляции возбудителей гриппа, коронавирусной инфекции, и других возбудителей острых респираторных вирусных инфекций напоминаем о целесообразности использования одноразовой медицинской маски в качестве эффективной меры профилактики заражения и ограничения распространения инфекции. Эти вирусы 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 здоровых людей, которые находятся рядом с заражённым человеком. Заражение может происходить и в результате непосредственного или косвенного контакта здорового человека с респираторными выделениями инфицированного.

Использование одноразовой медицинской маски предотвращает попадание в организм здорового человека капель респираторных выделений, которые могут содержать вирусы, через нос и рот.

- 3.1. Надевайте маску, когда ухаживаете за членом семьи с симптомами вирусного респираторного заболевания.
- 3.2. Если вы больны, или у вас симптомы вирусного респираторного заболевания, наденьте маску перед тем, как приближаться к другим людям.
- 3.3. Если у вас симптомы вирусного респираторного заболевания и вам необходимо обратиться к врачу, заблаговременно наденьте маску, чтобы защитить окружающих в зоне ожидания.
- 3.4. Надевать маску следует так, чтобы она закрывала рот, нос и подбородок, плотно фиксировалась. Если одна из поверхностей имеет цвет, то маску одевают белой стороной к лицу.
- 3.5. Носите маску, когда находитесь в людных местах.
- 3.6. Используйте маску однократно, повторное использование маски недопустимо.
- 3.7. Меняйте маску каждые 2-3 часа или чаще.
- 3.8. Если маска увлажнилась, её следует заменить на новую.
- 3.9. После использования маски, выбросьте её и вымойте руки.