


Согласованно:

Председатель профсоюзной организации

 Ю.В. Петрова

Протокол от 16.03.2020



Утверждено:

Директор МБУ ДО ЭВИ

 Ю.А. Рущенко

Приказ от 16.03.2020 №10



ИНСТРУКЦИЯ № 55

Правила поведения и техника безопасности для обучающихся во время угрозы распространения вирусных инфекционных заболеваний.

I. Общие требования безопасности

Воздушно-капельные инфекции (ВКИ) - это инфекции, которые передаются при чихании и кашле. К ним относятся: острые респираторные вирусные заболевания, грипп, ветряная оспа, корь, краснуха, коклюш, менингококковая инфекция, коронавирусной инфекции (2019-nCoV).

Мы хотим дать вам некоторые рекомендации как уберечься от ВКИ, особенно во время эпидемических вспышек этих заболеваний.

II. Правила поведения защиты от коронавируса 2019-nCoV

Что такое коронавирусы?

Коронавирусы это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку. Обычно заболевания, вызванные коронавирусами, протекают в лёгкой форме, не вызывая тяжёлой симптоматики. Однако, бывают и тяжёлые формы, такие как ближневосточный респираторный синдром (Mers) и тяжёлый острый респираторный синдром (Sars)-

Каковы симптомы заболевания, вызванного новым коронавирусом?

- Чувство усталости
- Затруднённое дыхание
- Высокая температура
- Кашель и / или боль в горле
- Симптомы во многом сходны со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, могут походить на грипп.
- Если у вас есть аналогичные симптомы, подумайте о следующем:
- Вы посещали в последние две недели зоны повышенного риска (Китай и прилегающие регионы)?
- Вы были в контакте с кем-то, кто посещал в последние две недели зоны повышенного риска (Китай и прилегающие регионы)?
- Если ответ на эти вопросы положителен- к симптомам следует относиться максимально внимательно.

Как передаётся коронавирус?

Как и другие респираторные вирусы, коронавирус распространяется через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает. Кроме того, он может распространяться, когда кто-то касается любой загрязнённой поверхности, например дверной ручки. Люди заражаются, когда они касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз.

Изначально, вспышка произошла от животных, предположительно, источником стал рынок морепродуктов в Ухани, где шла активная торговля не только рыбой, но и такими животными, как сурки, змеи и летучие мыши.

Как защитить себя от заражения коронавирусом?

Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя, это поддерживать чистоту рук и поверхностей.

Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство.

Также старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно свершаются нами в среднем 15 раз в час).

Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки.

Всегда мойте руки перед едой.

Будьте особенно осторожны, когда находитесь в людных местах, аэропортах и других системах общественного транспорта. Максимально сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам, и не касайтесь лица.

Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете, и обязательно утилизируйте их после использования.

Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.

Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку.

На работе- регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульта, дверные ручки и поручни).

Аккуратно закройте нос и рот маской и закрепите её, чтобы уменьшить зазор между лицом и маской.

Не прикасайтесь к маске во время использования. После прикосновения к использованной маске, например, чтобы снять её, вымойте руки.

После того, как маска станет влажной или загрязнённой, наденьте новую чистую и сухую маску.

Не используйте повторно одноразовые маски. Их следует выбрасывать после каждого использования и утилизировать сразу после снятия.

Можно ли вылечить новый коронавирус?

Не существует специфического противовирусного препарата от нового коронавируса- так же, как нет специфического лечения от большинства других респираторных вирусов, вызывающих простудные заболевания.

Но есть схемы лечения и препараты, которые помогут выздороветь,

Самым опасным осложнением является вирусная пневмония. Чтобы вовремя начать лечение нужно своевременно обратиться за медицинской помощью.

Кто в группе риска?

Люди всех возрастов рискуют заразиться вирусом. В заявлении комиссии по здравоохранению Ухани говорится, что в основном заболели люди старше 50-ти лет. Однако, как и в случае большинства других вирусных респираторных заболеваний, люди с ослабленной иммунной системой, имеющие сопутствующие болезни - в зоне риска.

В чем разница между коронавирусом и вирусом гриппа?

Коронавирус и вирус гриппа могут иметь сходные симптомы, но генетически они абсолютно разные.

Вирусы гриппа размножаются очень быстро - симптомы проявляются через два-три дня после заражения, а коронавирусу требуется для этого до 14 дней.

Новый коронавирус страшнее прошлых эпидемий?

Испанка, или испанский грипп, вызванный вирусом H1N1 - остаётся самой разрушительной пандемией гриппа в современной истории. Заболевание охватило весь земной шар в 1918 году и, по оценкам, привело к гибели от 50 до миллионов человек.

Коронавирус 2019 nCoV - поможет маска!

В условиях сложившейся ситуации в отношении увеличения потенциального» риска завоза и распространения на территории российской Федерации нового коронавируса 2019 nCoV, напоминаем О целесообразности использования одноразовой медицинской маски в качестве эффективной меры профилактики заражения и распространения инфекции.

Коронавирус 2019 - nCoV передаётся от человека к человеку при близком контакте, через микрокапли респираторных выделений, которые образуются, когда инфицированные люди говорят, чихают или кашляют.

Также, заражение может происходить 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.

Надевайте маску, когда ухаживаете за членом семьи с симптомами вирусного респираторного заболевания,

Если вы больны, или у вас СИМПТОМЫ вирусного респираторного заболевания, наденьте маску перед тем, как приближаться к другим людям.

Если у вас симптомы вирусного респираторного заболевания и вам необходимо обратиться к врачу, заблаговременно наденьте маску, чтобы защитить окружающих в зоне ожидания.

Носите маску, когда находитесь в людных местах,

Используйте маску однократно, повторное использование маски недопустимо.

Меняйте маску каждые 2-3 часа или чаще,

Если маска увлажнилась, её следует заменить на новую,

После использования маски, выбросьте её и вымойте руки.

Одноразовая медицинская маска, при правильном использовании — надёжный и эффективный метод снижения риска заражения коронавирусом и предотвращения распространения гриппа.

III . Требования по профилактике вирусных заболеваний

1. Неоценимое значение в профилактике заболеваний имеет **закаливание организма**. Дети, занимающиеся спортом, гимнастикой, водными процедурами, значительно меньше подвержены заболеваниям и воздействию вируса, и даже если заболеют, то заболевание протекает значительно легче.
2. Необходимо строгое **соблюдение санитарного минимума**, как в домашней обстановке, так и в общественных местах. Убирать помещение нужно влажным способом.
3. **Нужно соблюдать личную гигиену**: мыть руки с мылом, пользоваться личным полотенцем; следить за чистотой воздуха в помещениях, которые нужно проветривать 3-4 раза в день, не менее 30-40 минут каждый раз, так как свежий воздух губительно действует на вирусы.
4. При появлении первых признаков заболевания **нельзя посещать центр**.
5. При эпидемии **не следует посещать общественные заведения**.
6. Любая инфекция - это большая нагрузка для организма, перенося инфекцию на ногах, вы можете причинить себе большой вред - **болезнь может дать тяжелые осложнения**.
7. Больной не должен сам идти в поликлинику, необходимо вызвать врача на дом! **Без назначения врача принимать какие-либо лекарства нельзя**.
8. Пытаться с помощью ацетилсалициловой кислоты или анальгина «сбить» температуру **не рекомендуется**. Повышенная температура - нормальная защитная реакция организма.

9. Больной должен **иметь отдельную посуду**, которую необходимо тщательно мыть с хозяйственным мылом.

10. Немаловажное значение во время эпидемии и до нее приобретают **правильный режим питания, калорийность пищи**, ее насыщенность витаминами.

11. Необходимо понимать, что воздушно-капельная инфекция может передаваться на расстоянии 1,5-3 метра. Больному **при чихании и кашле нужно прикрывать рот носовым платком**.

12. При появлении больного в доме рекомендуется **надевать четырехслойную марлевую повязку**, которая должна закрывать рот и нос.

13. **Не следует долго разговаривать с больным**, садиться на его кровать, целовать и т.д. после соприкосновения с больным или его вещами **необходимо тщательно вымыть руки с мылом**.

Выполнение всех мер, предупреждающих распространение и развитие инфекционного заболевания - лучшее средство в борьбе с вирусом.

IV. Требования по профилактике острых кишечных заболеваний

Дизентерия и сальмонеллезы, брюшной тиф, холера, иерсиниозы и пищевые токсикоинфекции, возникающие при попадании в организм различных кишечных бактерий и токсинов очень опасны для здоровья. Как минимум, они вызывают дисбактериоз желудочно-кишечного тракта, брюшной тиф и холера при отсутствии своевременной медицинской помощи могут привести к смерти.

Вполне возможно защититься от кишечных инфекций при соблюдении достаточно простых санитарных правил:

1. **тщательно мыть руки** после посещения туалета, возвращения с улицы, а также перед тем как готовить или употреблять еду.
2. Необходимо употреблять только кипяченую воду, где бы вы не находились.
3. Молоко и молочные продукты также могут нести заразу. Именно по этой причине рекомендуется (особенно в жаркое время года) употреблять их только после термической обработки. Молоко прокипятите, творог используйте для приготовления сырников и запеканок.
4. Мясо, мясные продукты, кур, куриные яйца тоже подвергайте длительной термообработке.
5. Хорошо вымойте приобретенные овощи фрукты чистой проточной водой.
6. Защищайте продукты от мух - разносчиков заразы.
7. Если все же заболите - значит где-то нарушили достаточно простые правила защиты от болезни, **срочно обратиться за помощью врача**, не заниматься самолечением.

Инструкция №55 разработана:

Заместителем директора по УВР Л.М. Батищева