


Свердловская область
Горноуральский городской округ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 4
622933, Свердловская обл., Пригородный район, с. Лая,
ул. Зеленая площадь, 2, тел./факс 8(3435) 478830. ou4laya@mail.ru

СОГЛАСОВАНО:

Председатель Совета ТК

 Е.В. Зыкова

протокол № 1
от «24» 08 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 4

 О.П. Гафурова

введено в действие приказом № 73/1
от «25» 08 2020 г.

Правила личной гигиены при коронавирусе

На данной странице представлены **Правила личной гигиены при коронавирусе** в виде памятки, которую можно использовать для работников и сотрудников, посетителей и детей в рамках организации работы по профилактике новой коронавирусной инфекции во время (в период) распространения пандемии Covid-19, а также гриппа и других ОРВИ.

Рекомендуем: Памятки по коронавирусу для работников Памятки по коронавирусу для детей и родителей

Настоящая *Памятка по правилам личной гигиены при коронавирусе* направлена на информирование людей в школе об основных мерах гигиенической профилактики коронавирусной инфекции Covid-19, поясняет как не заразиться и не заразить окружающих людей коронавирусом, гриппом или другими ОРВИ. Соблюдение перечисленных правил гигиены позволит снизить риск заражения человека и дальнейшего распространения коронавирусной инфекции, гриппа и других ОРВИ.

Что нужно делать в период активной циркуляции возбудителей гриппа, коронавирусной инфекции и других возбудителей острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) для того, чтобы предотвратить собственное заражение и обезопасить окружающих, если заболели вы?

Возбудители всех этих заболеваний высоко заразны и передаются преимущественно воздушно-капельным путем. При чихании и кашле в воздухе вокруг больного человека распространяются микрокапли его слюны, мокроты и респираторных выделений, которые содержат вирусы. Крупные капли оседают на предметах, и поверхностях, мелкие - долго находятся в воздухе и переносятся на расстояния до нескольких сот метров, при этом вирусы сохраняют способность к заражению от нескольких часов до нескольких дней.

Основные меры гигиенической профилактики направлены на предотвращение контакта здоровых людей с содержащими вирусы

частицами выделений больного человека. Соблюдение гигиенических правил позволит существенно снизить риск заражения или дальнейшего распространения гриппа, коронавирусной инфекции и других ОРВИ.

Как не заразиться

- 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.

- После возвращения с улицы домой - вымыть руки и лицо с мылом, промыть нос изотоническим раствором соли. 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.

- Надевать одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте. Менять маску на новую надо каждые 2-3 часа, повторно использовать маску нельзя.

- Отдавать предпочтение гладким прическам, когда вы находитесь в местах скопления людей, распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.

- Избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).

- Не прикасаться голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных пространствах.

- Ограничить приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия. Чаше проветривать помещения.

- Не пользоваться общими полотенцами.

Как не заразить окружающих

- Минимизировать контакты со здоровыми людьми (приветственные рукопожатия, поцелуи).

- Если вы испытываете недомогание, но вынуждены общаться с другими людьми или пользоваться общественным транспортом - использовать одноразовую маску, обязательно меняя ее на новую каждый час.

- При кашле или чихании обязательно прикрывать рот, по возможности - одноразовым платком, если его нет - локтевым сгибом.

- Пользоваться только личной или одноразовой посудой.

- Изолировать от домочадцев свои предметы личной гигиены: зубную щетку, мочалку, полотенца.

- Проводить влажную уборку дома ежедневно, включая обработку дверных ручек, выключателей, панелей управления оргтехникой.