

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5»

Утверждаю  
директор МБОУ СОШ №5  
Корнилова О.В.  
приказ № 150 - ОД от 06.05.2020.

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по правилам личной гигиены обучающихся**  
**для профилактики коронавирусной инфекции**  
**ИОТ-093-2020**

**Общие положения.**

Настоящая инструкция разработана для ознакомления обучающихся с понятием коронавируса, основными симптомами COVID-19 и мерами предосторожности, с целью изучения профилактических мероприятий по не распространению коронавирусной инфекции, а также уяснения необходимости соблюдения правил личной гигиены в общественных местах и в школе, соблюдение которых поможет сохранить здоровье и жизнь.

**Общие сведения о коронавирусе**

1. Коронавирус – это респираторный вирус. Он передаётся в основном воздушно-капельным путём. В процессе дыхания человек вдыхает капли, выделяемые из дыхательных путей больного. Например, при кашле или чихании, а также из капель слюны или выделений из носа. Вирус также может распространяться, когда человек касается любой загрязнённой поверхности, например, дверной ручки. В этом случае заражение происходит при касании рта, носа или глаз грязными руками.
2. По устойчивости к дезинфицирующим средствам коронавирус относится к вирусам с низкой устойчивостью.
3. По данным ВОЗ коронавирусная инфекция может передаваться через мелкодисперсную пыль. Также опасным считается любой контакт с другим человеком. Это может быть не только рукопожатие, но и использование одного бытового предмета.

**Основные симптомы коронавируса**

Среди основных симптомов COVID-19 выделяют:

- повышенную температуру тела;
- повышенную утомляемость и слабость;
- кашель, чихание;
- нарушения дыхания;
- боль в горле и мышцах;
- дискомфортные ощущения в грудной клетке, сменяющиеся болью за грудиной.

## **Меры предосторожности**

Правила личной гигиены, которые необходимо выполнять в условиях риска заразиться вирусом:

1. Регулярно мыть руки с мыло не менее 40 - 60 секунд. Длительность обработки рук антисептиками должна составлять не менее 20–30 секунд. Это убивает вирусы, которые попали на поверхность кожи. Поэтому руки следует мыть (обрабатывать) каждый раз после посещения общественных мест, туалета, перед едой и просто в течение дня.
2. Соблюдать респираторную гигиену. Во время чихания или кашля, прикрывать нос и рот салфеткой. Использованную салфетку следует завернуть в пакет и выбросить в мусорное ведро с крышкой. Если салфетки нет, то необходимо прикрыть лицо сгибом локтя.
3. Держать дистанцию в общественных местах 1,5 – 2 метра и желательно надевать маску.
4. Не следует трогать руками лицо, особенно глаза, рот, нос.
5. Избегать рукопожатий, лучше использовать словесное приветствие.
6. Обрабатывать свой телефон, ключи, транспортные и банковские карты антисептиком.
7. Следить за чистотой поверхностей в школе и дома. Инфекция живет на различных поверхностях от нескольких часов до пары суток.
8. Вести здоровый образ жизни. Один из главных факторов инфекционной болезни — ослабленный иммунитет. Чтобы укрепить защитные свойства организма и не допустить развития инфекции (или обеспечить легкое течение болезни), следует больше двигаться, высыпаться, соблюдать режим труда и отдыха, принимать витамины.
9. В случае появления сухого кашля, лихорадки, затрудненного дыхания, насморка и прочих симптомов гриппа и других острых респираторных вирусных инфекций, сопровождающихся общей слабостью, следует обратиться за помощью к медицинскому работнику в школе или вызвать врача на дом.

### **Правила поведения обучающихся в школе для профилактики коронавирусной инфекции**

1. Следует строго придерживаться графика прихода обучающихся в школу и проходить только через обозначенный вход
2. Обязательно проходить термометрию при входе в школу. Обучающиеся, имеющие температуру 37,1°C и выше или признаки инфекционных заболеваний (респираторных, кишечных, с повышенной температурой тела) к занятиям не допускаются.
3. Рекомендуются использовать санитайзеры, которые установлены на каждом входе в школу, входе в столовую, в туалетах и комнатах личной гигиены
4. В течение учебного дня обучающиеся должны находиться только в закреплённом за их классом кабинете, передвигаться через обозначенные лестничные проходы и рекреации
5. Строго соблюдать график посещения столовой
6. Ношение масок желательно, смена маски необходима каждые два часа

**Берегите себя и окружающих. Будьте здоровы!**