

СОГЛАСОВАНО

Председатель ПК



ПРИНЯТ

На общем собрании трудового коллектива МКУ ДО СШ «Олимп»

Протокол № 9

«19» декабря 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
муниципального казенного учреждения дополнительного образования спортивной школы «Олимп» Апшеронского района



М.Н. Симонова

2023 г.

Инструкция №13

для обучающихся МКУ ДО СШ «Олимп» по профилактике коронавирусной инфекции

1. Общие положения.

1.1. Настоящая инструкция по профилактике коронавируса разработана на основании рекомендаций Роспотребнадзора по профилактике новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

1.2. Данная инструкция по профилактике новой коронавирусной инфекции содержит основные меры предупреждения распространения коронавируса, а также требования и необходимые мероприятия по противодействию распространения коронавирусной инфекции (COVID-19).

1.3. 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.

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

- высокая температура тела;
- головная боль;
- слабость;
- сухой кашель;
- затрудненное дыхание;
- боль в мышцах;
- возможны тошнота, рвота, диарея

2. Способы передачи коронавирусной инфекции

- воздушно-капельным путём (при кашле, чихании, разговоре);
- воздушно-пылевым путём (с пылевыми частицами в воздухе);
- контактно-бытовым путём (через рукопожатия, предметы обихода).

3. Основные симптомы коронавирусной инфекции

- высокая температура тела;
- кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты);

- отдышка, ощущения сдавленности в грудной клетке;
- повышенная утомляемость;
- боль в мышцах, боль в горле;
- заложенность носа, чихание.

Редкие симптомы

- головная боль, озноб;
- кровохарканье;
- диарея, тошнота, рвота.

4. Меры профилактики коронавирусной инфекции:

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

4.2. Закрывайте рот и нос при чихании и кашле. Используйте для этого платок или салфетку, а не собственную ладонь. После чихания, кашля обработайте руки дезинфицирующим средством либо помойте с мылом.

4.3. Тщательно мойте руки с мылом и водой после возвращения с улицы, из туалета, контактов с посторонними людьми, перед едой.

4.4. Постарайтесь не дотрагиваться до лица грязными руками. Если необходимо дотронуться до лица предварительно воспользуйтесь дезинфицирующим средством либо помойте руки с мылом.

4.5. Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.

4.6. Не пожимайте руки и не обнимайтесь в качестве приветствия и прощания.

4.7. Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка).

4.8. Старайтесь соблюдать дистанцию и держитесь от людей на расстоянии как минимум 1.5 метра, особенно если у них кашель, насморк или другие признаки заболевания

4.9. Не посещайте общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий.

4.10. Старайтесь избегать передвигаться на общественном транспорте в час пик.

4.11. Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2–3 часа.