


«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «СШ № 1
имени В.А. Федорова»


Л.А. Куликова
приказ №7/1 от 23.01.2024 г.

Инструкция ТБ – 26

Правила гигиены и профилактики гриппа, коронавирусной инфекции и ОРВИ

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ И ОРВИ

Возбудители вирусных заболеваний: гриппа, коронавирусной инфекции, ОРВИ 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. Более крупные капли оседают на окружающих 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.

Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа: высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит. В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Основные меры гигиенической профилактики направлены на предотвращение контакта здоровых людей с содержащими вирусы частицами выделений больного человека.

Соблюдение следующих гигиенических правил позволит существенно снизить риск заражения или дальнейшего распространения гриппа, коронавирусной инфекции и других ОРВИ.

КАК НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ:

1. Мойте руки после посещения общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам и т.д., перед едой и приготовлением пищи. Уделите особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд), и последующему полному осушению рук. Пользуйтесь одноразовыми полотенцами.

2. Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.

3. Промойте нос изотоническим раствором соли.

4. Проводите чистку и регулярную дезинфекцию поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы. Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

5. Чаще проветривайте помещения. Свежий воздух убивает вирусы.

6. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных. Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле). При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

7. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.

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

9. Защищайте органы дыхания одноразовой медицинской маской, носите в людных местах и транспорте. Менять маску на новую надо каждые 2-3 часа, повторно использовать маску нельзя.

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

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

12. Ограничьте приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.

13. Избегайте излишних поездок и посещения многолюдных мест, так вы уменьшите риск заболевания.

14. Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

КАК НЕ ЗАРАЗИТЬ ОКРУЖАЮЩИХ:

1. В случае заболевания гриппом, коронавирусной инфекцией оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

2. Часто проветривайте помещение.

3. Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

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

5. Пользуйтесь только личной или одноразовой посудой.

6. Изолируйте от домочадцев свои предметы личной гигиены: зубную щетку, мочалку, полотенца.

7. Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями

8. Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).

9. Ухаживать за больным должен только один член семьи.

10. Ежедневно проводите влажную уборку дома, включая обработку дверных ручек, выключателей, панелей управления оргтехники.