# 

**КЪЭБЭРДЕЙ - БАЛЪКЪЭР РЕСПУБЛИКЭ**   **КЪАБАРТЫ - МАЛКЪАР РЕСПУБЛИКА**

**КАБАРДИНО-БАЛКАРСКАЯ РЕСПУБЛИКА**

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа имени В.Х.Кагазежева» с.п.Псынабо**

**361319, КБР, с. Псынабо, школьный блок ул. Пролетарская,24 (86635) 40-8-16**

**дошкольный блок ул. Архестова, 26 (86635) 40-8-10**

# 

# Принято «Утверждаю»

# на заседании педагогического совета Директор МКОУ СОШ

# МКОУ СОШ им. В.Х.Кагазежева с.п. Псынабо им. В.Х.Кагазежева с.п. Псынабо

# Протокол № от 28.03.2020 года. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Х.Теувова

# приказ №50 -ОД от 28.03.2020 года.

# Инструкция

**по профилактике коронавирусной инфекции (COVID-19) для обучающихся МКОУ СОШ им. В.Х.Кагазежева**

**с.п. Псынабо.**

## Общие положения

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

## Общие сведения о коронавирусе

* 1. *Коронавирус* — это респираторный вирус. Он передается в основном воздушно- капельным путем. В процессе дыхания человек вдыхает капли, выделяемые из дыхательных путей больного. Например, при кашле или чихании, а также капель слюны или выделений из носа. Также он может распространяться, когда больной касается любой загрязненной 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 передается не только воздушно- капельным путем, но и через мелкодисперсную пыль. Также опасным считается любой контакт с другим человеком. Это может быть не только, например, рукопожатие, но и использование одного бытового предмета.

## Основные симптомы коронавируса

3.1. Основные симптомы COVIND-19:

* повышенная температура;
* чихание;
* кашель;
* затрудненное дыхание;
* повышенная утомляемость;
* озноб;
* бледность;
* заложенность носа;
* боль в горле и мышцах;
* ощущение тяжести в грудной клетке.

## Меры предосторожности

* 1. Для профилактики коронавирусной инфекции, а также других вирусных и инфекционных заболеваний необходимо соблюдать целый ряд мер по предупреждению заболевания.
  2. Правила предосторожности, которые необходимо выполнять в условиях риска

заразиться вирусом:

* + Регулярно мыть руки с мылом, не менее 30 с. Это убивает вирусы, которые попали на поверхность кожи. Поэтому мыть руки следует каждый раз после посещения общественных мест, туалета, перед едой и просто в течение дня.
  + Соблюдать респираторную гигиену. Во время чихания или кашля, прикрывать рот и нос салфеткой. Использованную салфетку следует завернуть в пакет, завязать его выбросить в мусорное ведро с крышкой. Если салфетки нет, то необходимо прикрыть лицо сгибом локтя.
  + Держать дистанцию в общественных местах 1,5-2 м. Через мелкие капли изо рта и носа больного человека коронавирус может передаваться другим людям при вдыхании того же воздуха. В общественных местах желательно надевать маску.
  + Не следует трогать руками лицо. Вирус легко перенести с кожи рук в организм, если трогать глаза, нос и рот.
  + На период опасности заражения коронавирусной инфекцией желательно прекратить рукопожатия. При любом телесном контакте с человеком повышается риск заражения. Поэтому лучше использовать словесное приветствие.
  + Чтобы организм не пустил вирус или инфекцию внутрь, нужно создать благоприятную среду вокруг себя, вести здоровый образ жизни. Выполнять регулярные физические нагрузки, соблюдать режим труда и отдыха, пить витамины, часто проветривать помещение.
  + Если появилась повышенная температура, кашель и затрудненное дыхание, необходимо сразу обратиться к взрослому для оказания первой медицинской помощи и вызова врача. Не стоит заниматься самолечением. Специалисты выяснят причины и назначат грамотное лечение, чтобы остановить болезнь.