



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДЮСШ №2

В.Н. ПАВЛОВ /

20 20 г.

МГ

## Инструкция по профилактике коронавирусной инфекции (COVID-19) среди работников ДЮСШ №2

Настоящая инструкция по профилактике коронавируса разработана для работников (сотрудников) организации (учреждения) в соответствии с рекомендациями Роспотребнадзора по профилактике новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

### **1. Выполняйте правила личной гигиены и производственной санитарии**

1.1. Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

1.2. Часто мойте руки с мылом или обрабатывайте кожными антисептиками – в течение всего рабочего дня, после каждого посещения туалета. Руки необходимо обрабатывать после возвращения с улицы, контакта с посторонними людьми, пользования оргтехникой, посещения санитарной комнаты, перед приемом пищи, прикосновения к дверным ручкам.

1.3. Для механического удаления загрязнений и микрофлоры руки необходимо мыть теплой проточной водой с мылом в течение 1-2 минут, в том числе после мобильного телефона, обращая внимание на околоногтевые пространства. Затем руки промыть водой для удаления мыла и обработать дезинфекционными средствами. Если мыло и вода недоступны, необходимо использовать антибактериальные средства для рук, содержащие не менее 60% спирта, (влажные салфетки или гель).

1.4. После мытья рук полное их осушение необходимо провести одноразовыми бумажными полотенцами. Использованное одноразовое полотенце следует скомкать, а затем выбросить в урну. Не рекомендуется использовать для этой цели тканевое полотенце или электросушилку.

1.5. На рабочем месте работники обязаны носить одноразовые либо многоразовые маски.

### **2. Соблюдайте расстояние и этикет**

2.1. Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 - 2 метра от больных.

2.2. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Коронавирус распространяется этими путями.

2.3. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

2.4. Избегайте излишние поездки и посещения многолюдных мест, таким образом, вы уменьшите риск заболевания.



2.5. При планировании отпусков воздержитесь от посещения стран, где регистрируются случаи заболевания новой коронавирусной инфекцией (COVID-19).

### **3. Защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски**

#### **3.1. Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:**

- ✓ при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- ✓ при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- ✓ при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- ✓ при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

#### **3.2. Правильно носите маску:**

- ✓ маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- ✓ старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- ✓ влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- ✓ не используйте вторично одноразовую маску;
- ✓ использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

3.3. При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

3.4. Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

3.5. Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит. Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

### **4. Ведите здоровый образ жизни**

4.1. Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции, включая коронавирусную инфекцию.

4.2. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

### **5. Симптомы коронавируса и порядок действий при их обнаружении**

#### **5.1. Определены следующие симптомы заражения коронавирусной инфекцией:**

- ✓ высокая температура тела;
- ✓ озноб;
- ✓ головная боль;
- ✓ слабость;
- ✓ заложенность носа;
- ✓ сухой кашель;
- ✓ затрудненное дыхание;
- ✓ боли в мышцах, конъюнктивит.

В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

#### **5.2. В случае обнаружения симптомов коронавирусной инфекции:**



- ✓ оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу;
- ✓ сообщите своему непосредственному руководителю и специалисту по персоналу о заболевании;
- ✓ следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

Инструкцию разработал:

 , Михайлова В. К. ,

С инструкцией ознакомлен (а)  
«25» марта 2020 г.

 , Иванов Н. С.