

ИНСТРУКЦИЯ

о действиях студентов, проживающих в общежитии, в целях предотвращения и предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции COVID-2019

Профилактика коронавируса



Настоящая инструкция разработана в целях предотвращения, предупреждения и снижения риска заболеваемости в техникуме коронавирусом COVID-2019 и других вирусных инфекционных заболеваний (далее по тексту – коронавирус).

Настоящая инструкция содержит основные требования, предъявляемые к санитарно-противоэпидемиологическому режиму в общежитии и личной гигиене студентов, особенностям режимов доступа в помещения общежития и другие необходимые мероприятия для предотвращения распространения коронавируса.

ЧТО ТАКОЕ КОРОНАВИРУС

Коронавирусы – большое семейство вирусов, которые поражают органы дыхания и вызывают разные болезни: от простуды до пневмонии.

Коронавирус начинается как любой другой вирус или инфекция. Сначала появляются первые симптомы:

- повышенная утомляемость;
- повышение температуры и озноб;
- бледность;
- заложенность носа, чихание, кашель;
- боль в горле и мышцах;
- ощущение тяжести в грудной клетке.

Первые симптомы могут привести к осложнениям, таким как отит, синусит, бронхит, пневмония и другие болезни. Поэтому при появлении

симптомов вызовите врача на дом. Не занимайтесь самолечением. Вызовите врача на дом, если повысилась температура, начался кашель, трудно дышать.

Сейчас нет лекарств и вакцины от коронавируса. Не верьте рекламе и не тратьте деньги.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ В СВЯЗИ С РАСПРОСТРАНЕНИЕМ КОРОНАВИРУСА

Какие меры предосторожности помогут не заболеть:

- регулярно мойте руки после посещения общественных мест, туалета, перед едой, просто в течение дня. Это убивает вирусы, которые попадают на поверхность кожи, поэтому мойте руки регулярно, то есть каждый раз после посещения общественных мест, туалета, перед едой и просто в течение дня.
- не трогайте лицо грязными руками, чтобы вирусы с кожи не попали в организм;
- соблюдайте респираторную гигиену, при чихании или кашле прикрывайте нос и рот одноразовой салфеткой, после выкиньте ее в мусорное ведро с крышкой, если салфетки нет, то прикройте лицо хотя бы сгибом локтя.
- держите дистанцию в людных местах. Всемирная организация здравоохранения рекомендует соблюдать дистанцию минимум 1,5 метра, особенно от людей с признаками заболевания, т.к. через мелкие капли изо рта и носа больного человека вирус может передаваться другим людям при вдыхании того же воздуха.
- проветривайте рабочее пространство. Спертый воздух – благоприятная среда для вирусов и других микробов;
- не давайте подсыхать слизистым носа. Регулярно промывайте нос и увлажняйте воздух в помещении;
- помогайте защищаться организму: соблюдайте режим труда и отдыха, выполняйте физнагрузки, гуляйте на воздухе, высыпайтесь и пейте витамины.
- если появилась повышенная температура, кашель и затрудненное дыхание, обратитесь к врачу.

АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ В СЛУЧАЕ ПОДОЗРЕНИЯ В ЗАБОЛЕВАНИИ КОРОНАВИРУСОМ

1. Студент, у которого имеются подозрения на заболевания коронавирусом или ОРВИ остается в комнате общежития, вызывает врача и извещает куратора и воспитателя о своем состоянии.

2. При подтверждении у студента заражения коронавирусом, воспитатель формирует сведения о контактах студента, в период обучения за последние 14 дней, и уведомляет администрацию техникума и всех студентов, входящих в данный список, о необходимости соблюдения режима самоизоляции.

Если у студента появились симптомы заболевания, ему следует взять больничный, иначе его могут обвинить в нарушении санитарно-эпидемиологических правил. Коронавирус внесен в перечень заболеваний, которые опасны для окружающих (Постановление Правительства от 31.01.2020).

КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ

Наиболее эффективным способом обеспечения гигиены рук считается комплексный подход, при котором мытье рук сочетается с использованием **кожного антисептика**. Увеличение времени мытья и

дезинфекции рук позволяет уничтожить большее количество бактерий и вирусов. Соблюдение этих правил приводит к увеличению эффективности гигиенической обработки рук и уменьшению распространения инфекций.

Как правильно мыть руки

Намочить руки.

Нанести на руки необходимое количество жидкого мыла.

Намылить руки.

Правой ладонью вымыть обратную поверхность левой ладони, поменять руки.

Вымыть внутренние поверхности пальцев движениями вверх и вниз.

Охватить основание большого пальца большим и указательным пальцами правой руки, вымыть. Повторить для большого пальца правой руки.

Тереть круговыми движениями ладонь левой руки кончиками пальцев правой руки, поменять руки.

При необходимости можно обработать околоногтевую область мягкой щеткой.

Охватить запястье левой руки большим и указательным пальцами правой руки, вымыть. Повторить для запястья правой руки.

Промыть руки под проточной водой.

Сушка рук

Поскольку вода уменьшает действие антисептика, необходимо тщательно высушить руки перед применением дезинфицирующего средства.

Использовать бумажное полотенце.

Высушить руки бумажным полотенцем.

Дезинфекция рук

Начать нанесение дезинфицирующего средства на руки.

Согнуть и разогнуть пальцы рук для лучшего нанесения средства.

Проследить, чтобы дезинфектант был нанесен на всю поверхность кожи рук.

Растереть дезинфицирующее средство в руках.

Тереть круговыми движениями ладонь левой кисти кончиками пальцев правой руки, поменять руки.

Правой ладонью растереть обратную поверхность левой ладони, поменять руки.

Соединить пальцы одной руки в межпальцевых промежутках другой, растереть внутренние поверхности пальцев движениями вверх и вниз.

Растереть большой палец левой руки, обхватив его большим и указательным пальцами правой руки. Повторить для правой руки.

Растереть запястье левой руки, обхватив его большим и указательным пальцами правой руки. Повторить для правой руки.

Растирать дезинфицирующее средство до полного высыхания.