

## Соблюдение правил гигиены

- ✓ Во время работы используйте защитные маски, меняйте их каждые 2-3 часа.
- ✓ Поддерживайте чистоту рук - тщательно мойте руки с мылом и водой после возвращения с работы, с улицы, из туалета, контактов с посторонними людьми, перед едой.
- ✓ Не дотрагивайтесь до лица грязными руками - старайтесь не касаться рта, носа, глаз, если необходимо дотронуться до лица предварительно воспользуйтесь дезинфицирующим средством или вымойте руки с мылом.
- ✓ Регулярно дезинфицируйте телефоны, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.
- ✓ Не пожимайте руки и не обнимайтесь в качестве приветствия и прощания.
- ✓ Не контактируйте с людьми, имеющими видимые признаки заболевания - кашель, чихание, выделения из носа.
- ✓ Закрывайте рот и нос при чихании и кашле одноразовым платком или салфеткой. Сразу после использования выбросьте салфетку, обработайте руки дезинфицирующим средством либо помойте с мылом.

- ✓ В транспорте и при посещении общественных мест (торговых центров, кинотеатров, зрелищных мероприятий) обязательно используйте защитную маску и перчатки, меняя их каждые 2-3 часа. Соблюдайте дистанцию не менее 1,5 метра.
- ✓ Контролируйте состояние здоровья учащихся. Если появились признаки заболевания - кашель, чихание, выделения из носа, повышенная температура - немедленно изолируйте учащегося.
- ✓ При появлении признаков заболевания - оставайтесь дома и обратитесь за медицинской помощью. Чем раньше начато лечение, тем выше шанс быстро вылечиться и не распространять инфекцию.



ГБУЗ НСО  
«Региональный центр  
медицинской профилактики»  
[www.rcmp-nso.ru](http://www.rcmp-nso.ru)



Памятка для педагогов

# Коронавирусная инфекция

Что важно знать,  
чтобы защитить себя  
и учеников



**Коронавирусная инфекция** – острая респираторно вирусная инфекция с выраженной интоксикацией и преимущественным поражением дыхательной и пищеварительной систем.

### **Способы передачи коронавирусной инфекции**

**воздушно-капельный** - при кашле, чихании, разговоре;

**воздушно-пылевой** - с пылевыми частицами в воздухе;

**контактно-бытовой** - через рукопожатия, предметы обихода, мобильные устройства, оргтехнику.

### **Симптомы коронавирусной инфекции**

- ✓ высокая температура тела, озноб;
- ✓ кашель - сухой или с небольшим количеством мокроты;
- ✓ одышка, ощущения сдавленности в грудной клетке;
- ✓ повышенная утомляемость, слабость;
- ✓ боль в мышцах, боль в горле;
- ✓ заложенность носа, чихание;
- ✓ головная боль;
- ✓ диарея, тошнота, рвота;
- ✓ кровохарканье.

### **Как не допустить заражения коронавирусной инфекцией в образовательной организации**

#### **Общие требования к организации образовательного процесса**

- ✓ Запрещение проведения массовых мероприятий.
- ✓ Закрепление за каждым классом кабинета для занятий, за исключением предметов, которые требуют специального оборудования (физика, химия, физическая культура, трудовое обучение и технология, информатика).
- ✓ Ежедневная бесконтактная термометрия ученикам и сотрудникам на входе перед началом занятий (работы).
- ✓ Немедленное отстранение от занятий и изоляция учащихся или сотрудников с повышенной температурой или наличием признаков острой респираторной инфекции.
- ✓ Установление дозаторов с кожными антисептиками на входе, в санитарных узлах, помещениях для приема пищи.
- ✓ Установление для каждого класса собственного времени начала уроков, перемен и питания.
- ✓ Дезинфекция учебных помещений во время перемен, по окончании занятий.

- ✓ Обязательная ежедневная уборка помещений с использованием дезинфицирующих средств.
- ✓ Еженедельная генеральная уборка помещений.
- ✓ Регулярное проветривание учебных помещений во время перемен, рекреаций и коридоров – во время уроков, при отсутствии детей.
- ✓ Регулярное обеззараживание воздуха в помещениях в соответствии с графиком учебного процесса.
- ✓ Регулярная дезинфекция обеденных столов, посуды и приборов.
- ✓ Работа сотрудников столовой (буфета) в масках и перчатках, регулярная смена их не реже 1 раза в 3 часа.
- ✓ Дезинфекция дозаторов питьевой воды, использование одноразовой посуды для питья.
- ✓ Обеспечение постоянного наличия мыла, туалетной бумаги в санитарных узлах.
- ✓ Проведение лекций (бесед, семинаров) по гигиеническому обучению детей по вопросам профилактики респираторных инфекций, сезонного гриппа и коронавируса.
- ✓ Проведение иммунизации сотрудников против сезонного гриппа.