

# Инструкция по правилам безопасного поведения воспитанников во время карантина и распространения ОРВИ



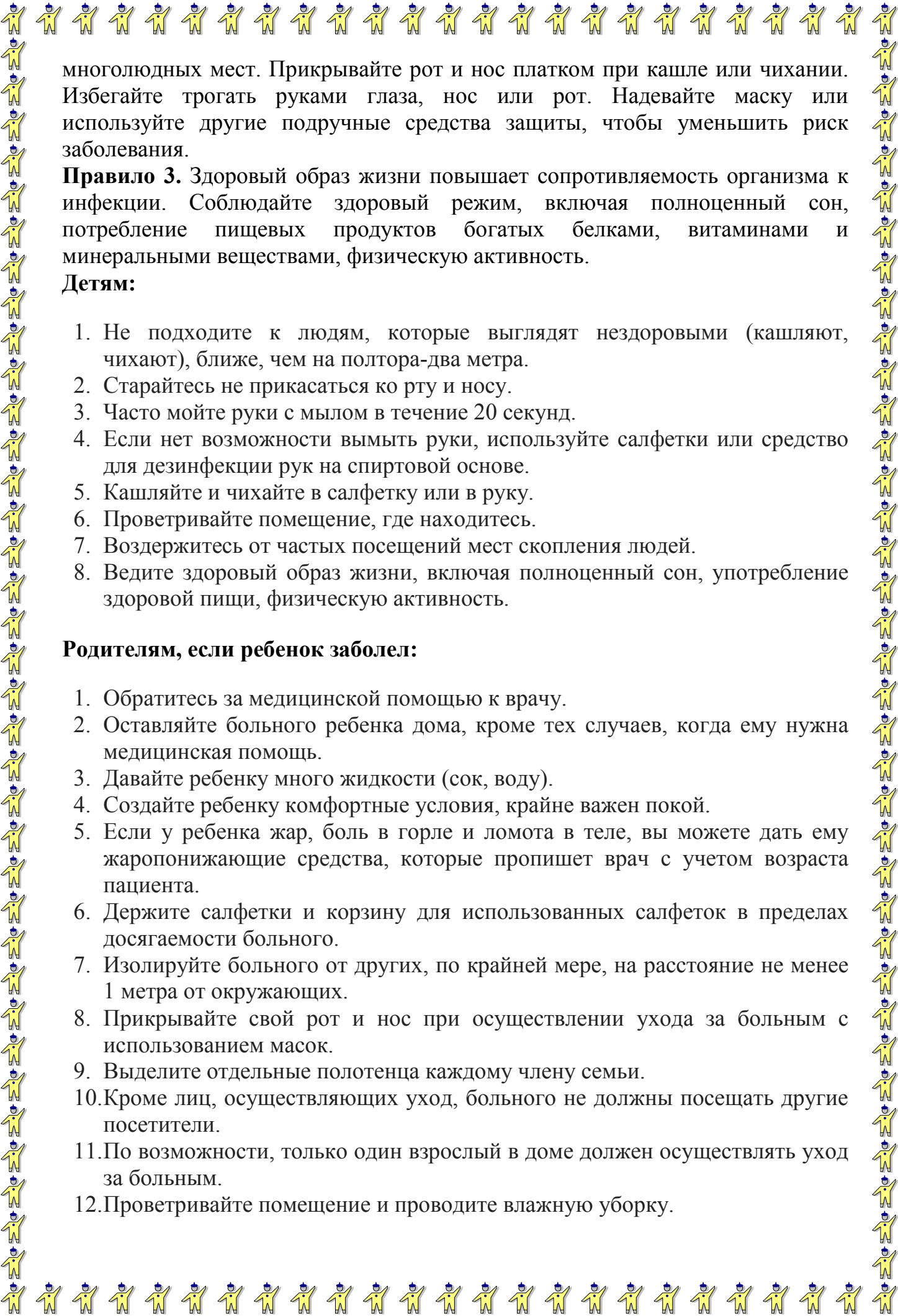
Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) - заболевания, которые передаются воздушно-капельным путем и вызываются различными вирусами (аденовирусы, коронавирусы, вирусы гриппа, парагриппа, респираторно-сентициальные вирусы и другие).

В основном возбудители острых респираторных вирусных инфекций передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного. Любой человек, близко (приблизительно на расстоянии 1 метра) контактирующий с другим человеком с симптомами ОРВИ (высокая температура, чихание, кашель, насморк, озноб, боль в мышцах), подвергается риску воздействия потенциально инфекционных вдыхаемых капель. Вирусы могут попасть в организм (в глаза, нос или рот) через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью.

Если соблюдать правила личной гигиены, можно предупредить распространение возбудителей, вызывающих респираторные инфекции.

**Правило 1.** Часто мойте руки с мылом. Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Гигиена рук – это важная мера профилактики распространения гриппа. Мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.

**Правило 2.** Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее одного метра от больных. Избегайте поездок и



многолюдных мест. Прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

**Правило 3.** 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.

**Детям:**

1. Не подходите к людям, которые выглядят нездоровыми (кашляют, чихают), ближе, чем на полтора-два метра.
2. Старайтесь не прикасаться ко рту и носу.
3. Часто мойте руки с мылом в течение 20 секунд.
4. Если нет возможности вымыть руки, используйте салфетки или средство для дезинфекции рук на спиртовой основе.
5. Кашляйте и чихайте в салфетку или в руку.
6. Проветривайте помещение, где находитесь.
7. Воздержитесь от частых посещений мест скопления людей.
8. Ведите здоровый образ жизни, включая полноценный сон, употребление здоровой пищи, физическую активность.

**Родителям, если ребенок заболел:**

1. Обратитесь за медицинской помощью к врачу.
2. Оставляйте больного ребенка дома, кроме тех случаев, когда ему нужна медицинская помощь.
3. Давайте ребенку много жидкости (сок, воду).
4. Создайте ребенку комфортные условия, крайне важен покой.
5. Если у ребенка жар, боль в горле и ломота в теле, вы можете дать ему жаропонижающие средства, которые пропишет врач с учетом возраста пациента.
6. Держите салфетки и корзину для использованных салфеток в пределах досягаемости больного.
7. Изолируйте больного от других, по крайней мере, на расстояние не менее 1 метра от окружающих.
8. Прикрывайте свой рот и нос при осуществлении ухода за больным с использованием масок.
9. Выделите отдельные полотенца каждому члену семьи.
10. Кроме лиц, осуществляющих уход, больного не должны посещать другие посетители.
11. По возможности, только один взрослый в доме должен осуществлять уход за больным.
12. Проветривайте помещение и проводите влажную уборку.

## Рекомендации по использованию масок:

1. Ношение масок обязательно для лиц, имеющих тесный контакт с больным пациентом.
2. Аккуратно надевайте маску так, чтобы она закрывала рот и нос, и крепко завязывайте ее так, чтобы щелей между лицом и маской практически не было.
3. При использовании маски старайтесь не прикасаться к ней.
4. Прикоснувшись к использованной маске, например при снятии, вымойте руки водой с мылом или с использованием средств для дезинфекции рук на спиртовой основе.
5. Заменяйте используемую маску на новую чистую, сухую маску, как только используемая маска станет сырой (влажной).
6. Не следует использовать повторно маски, предназначенные для одноразового использования.
7. Выбрасывайте одноразовые маски после каждого использования и утилизируйте их сразу после снятия.

