

ИНСТРУКТАЖ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И СОТРУДНИКОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОРОНОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

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 трудной метке.

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.

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;

✓ не трогайте лицо, глаза, нос грязными руками, чтобы вирусы с кожи не попали в организм;

✓ соблюдайте респираторную гигиену, при чихании или кашле прикрывайте нос и рот одноразовой салфеткой или рукавом;

✓ держите дистанцию в общественных местах. ВОЗ рекомендует соблюдать дистанцию минимум 1 метр особенно от людей с признаками заболевания, проветривайте рабочее пространство. Спертый воздух — благоприятная среда для вирусов и других микробов;

✓ не давайте подсыхать слизистым носа, регулярно промывайте нос и увлажняйте воздух, соблюдайте питьевой режим;

✓ в помещении регулярно проводите влажную уборку рабочего места, в том числе с использованием дезинфицирующих средств.