

ІНСТРУКЦІЯ № 28
з безпеки життєдіяльності та поведінки учнів під час пандемії, спричиненої
коронавірусною хворобою COVID-19

1. При перших симптомах респіраторних захворювань (підвищеній температурі, появі кашлю, нежитю або ускладненні дихання), які ви відчули у закладі освіти, негайно звертайтеся за медичною допомогою. Повідомте класного керівника чи іншого педагогічного працівника.
2. Якщо ви відчули перелічені симптоми поза межами закладу освіти, то негайно повідомте батьків чи зателефонуйте сімейному лікарю. Залишайтеся вдома! Самоізоляція – найдієвіший спосіб убезпечити себе від інфікування.
3. Амбулаторне (домашнє) лікування суворо заборонене у разі, якщо людина перебуває в групі ризику або має наступні симптоми: ускладнене дихання, кровохаркання, нудоту, задуху, блювання, сплутаність свідомості.
4. Після кожного уроку провітрюйте приміщення. Доступ чистого повітря перешкоджає розповсюдженню вірусів.
5. Протягом дня необхідно дотримуватися правил знезараження рук:
 - перед початком навчання та під час перерви;
 - після відвідування санвузла (обов'язкова обробка дезінфікуючим засобом);
 - після чхання, ськання, кашлю, витирання очей, причісування;
 - у будь-яких інших випадках контакту в процесі роботи з предметами, які можуть забруднити руки.
6. Для гігієнічного знезараження рук нанесіть мінімум 3 мл. антисептика на сухі долоні, активно втирайте його протягом 30 секунд.
Мити руки з милом слід протягом 30-40 секунд. Якщо на поверхні рук є вірус, миття рук або їх обробка спиртовмісним розчином вб'є його.
7. Перебуваючи на перервах та в громадських місцях, носіть маску або респіратор. Під час навчальних занять маску або респіратор учням носити не обов'язково. Перед тим, як одягати маску, вимийте руки з милом або обробіть їх спиртовмісним розчином. Одягніть маску так, щоб вона закривала рот і ніс без проміжків між обличчям і маскою. Не торкайтеся маски під час використання, в разі дотику, обробіть руки спиртовмісним розчином або вимийте їх з милом. Не використовуйте одноразові маски повторно. Безпечно знімайте маску, торкаючись її тільки заду (не торкайтеся передньої частини маски). Використану маску відразу викиньте у спеціальний контейнер для сміття.

8. По можливості не чіпайте руками очі, ніс, рот. Торкаючись руками очей, носа або рота, можна перенести вірус з поверхні рук до організму.
9. Дотримуйтесь правил респіраторної гігієни. При кашлі або чханні прикривайте рот і ніс серветкою або згином ліктя. Використану серветку відразу викидайте у спеціальний контейнер для сміття.
10. Уникайте контактів з потенційно зараженими відходами або рідиною тваринного походження.
11. Дотримуйтесь звичайних правил гігієни в продуктових магазинах, де продаються м'ясо, риба, інші продукти тваринного походження.
12. Не вживайте в їжу сирі продукти тваринного походження (м'ясо, птицю, рибу, яйця) або ті продукти, які не пройшли належну термічну обробку.
13. Категорично уникайте будь-яких контактів з тваринами (бродячими котами, собаками, птахами, гризунами, кажанами).
14. Дотримуйтесь дистанції. Тримайтесь від людей на відстані мінімум 1,5 - 2 метра, особливо, якщо у них кашель, нежить, підвищена температура. Кашляючи або чхаючи, людина, яка хворіє на респіраторну інфекцію, поширює навколо себе дрібні краплі, що містять вірус. Якщо ви перебуваєте занадто близько до такої людини, то можете заразитися при вдиханні повітря.
15. Пройдіть лабораторне дослідження, якщо ви мали контакт з людиною хворою на COVID – 19.

Критерії за якими людина може вважатися контактною:

- особа, яка проживає в одному домі з хворим на COVID-19;
- особа, що мала прямий фізичний контакт з хворим на COVID-19 (наприклад, через рукостискання);
- особа, яка мала контакт із слизовими виділеннями з дихальних шляхів хворого на COVID-19 та не використовувала засоби індивідуального захисту;
- особа, яка контактувала із хворим на COVID-19 на відстані до одного метру протягом 15 хвилин і не використовувала засоби індивідуального захисту;
- особа, яка контактувала в транспорті в межах двох сидінь з хворим на COVID-19 (супутники подорожі).

РОЗРОБЛЕНО

Заступник директора з виховної роботи _____

Киченко О.І.

З інструкцією ознайомлений (-а) _____

