

ШАРГОРОДСЬКИЙ ЛІЦЕЙ №2
ШАРГОРОДСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

ЗАТВЕРДЖЕНО
Наказ директора
Шаргородського ліцею №2
від 25.10.2022 року № 142
_____ З.Дубчак

ІНСТРУКЦІЯ № 17-В
З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ
ЗАХОДИ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ ТА БОРОТЬБИ З ВІРУСОМ ГРИПУ

Навколо нас у зовнішньому середовищі знаходиться величезна невидимих для ока маленьких живих істот. Їх можна побачити лише за допомогою спеціальних приладів – мікроскопів, які у тисячі та мільйони разів збільшують зображення. Збудники грипу вчені та лікарі побачили під дуже сильним електронним мікроскопом і назвали вірусом. Віруси, що викликають грип оселяються в ротовій порожнині та в горлі хворого. Коли хворий розмовляє, кашляє або чхає, з його рота чи носа вилітають найдрібніші крапельки слини і слизу. В них знаходяться віруси грипу. Якщо здорова людина разом з повітрям буде вдихати ці крапельки, то вона може заразитись і захворіти на грип.

Запам'ятайте:

в організм людини хвороботворних мікроорганізмів називається інфекцією, тобто зараженням.

Перші ознаки захворювання на грип:

- посилення виділення з носа (нежить);
- ніс закладений, дихання утруднене;
- кашель;
- біль у горлі, вухах, охриплість голосу;
- висока температура, слабкість.
-

Правила запобігання захворювання на грип:

1. Під час кашлю і чхання прикривайте рот і ніс хусточкою. Потрібно знати, що при одноразовому чханні чи кашлі утворюється 40 тисяч краплин слини з мікробами, які розповсюджуються на відстань 3-5 метрів. Носова хустинка, складена в четверо, затримує 94 % мікробів, що видихаються хворими.
2. Користуйтеся тільки своєю носовою хусточкою і рушником.
Запам'ятайте: *без носової хустинки йти не маєте права нікуди.*
3. Оберегайте себе від різкого прохолодження.
4. Промоклий одяг і взуття зніміть із себе якомога швидше.
5. Частіше провітрюйте кімнату.
6. Добре споліскуйте склянку загального користування перед тим, як будите пити з неї воду.
7. Частіше мийте руки з милом.
8. Намагайтесь не ходити в дім, де є хворі на грип.

9. Щоранку робіть ранкову гімнастику.

10. Загортовуйтеся.

Правила боротьби з грипом:

1. Якщо доводиться доглядати хворого на грип, то захищайте рот і ніс марлевою пов'язкою, склавши її в четверо.

2. Щоденно кип'ятіть і періть марлеву пов'язку, носові хустинки та рушники хворого, прасуйте їх.

3. Не користуйтеся для своїх потреб посудом хворого на грип.

4. Вологе прибирання приміщення здійснюйте 0,5% розчином хлораміну.

5. Не займайтесь самолікування, дотримуйтеся порад лікаря.

Розроблено:

Медична сестра _____ (І.Зарицька)

Погоджено:

Заступником директора, який відповідає за організацію роботи з безпеки життєдіяльності: _____ (Л.Кришина)