«УТВЕРЖДАЮ»

Директор АНПОО БиТЭК

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В.Киданов

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г

**Инструкция № 16**

**по профилактике распространения COVID -19**

**(целевой)**

**Коронавирус** - это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

**Пути распространения:**

- воздушно-капельный (при чихании и кашле);

- контактный (когда кто-то касается любой загрязнённой поверхности, например, дверной ручки, люди заражаются, когда они касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз).

**Кто в группе риска?**

Люди всех возрастов рискуют заразиться вирусом. Однако, как и в случае большинства других вирусных респираторных заболеваний, дети и люди старше 65 лет, люди с ослабленной иммунной системой - в зоне риска тяжёлого течения заболевания.

**Клинические проявления.** У людей коронавирусы вызывают острые респираторные заболевания, атипичную пневмонию и гастроэнтериты. У детей возможны бронхиты и пневмония.

**Симптомы заболевания, вызванного новым коронавирусом:**

Чувство усталости;

Затруднённое дыхание;

Высокая температура;

Кашель и / или боль в горле.

Симптомы во многом сходны со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, могут походить на грипп. Если у вас есть аналогичные симптомы, подумайте о следующем: Вы посещали в последние две недели в зоны повышенного риска (страны, где зафиксировано множество случаев коронавирусной инфекции)? Вы были в контакте с кем-то, кто посещал в последние две недели в зоны повышенного риска (страны, где зафиксировано множество случаев коронавирусной инфекции)?  Если ответ на эти вопросы положителен - к симптомам следует отнестись максимально внимательно.

**Меры предосторожности:**

1. Использование дезинфицирующих и антисептических средств.
2. Мытье рук с моющими средствами.
3. Избегание участия в массовых мероприятиях, мест массового скопления людей.
4. Избегание близкого контакта с другими людьми.
5. Использование маски при появлении признаков ОРВИ, при уходе и оказании медицинской помощи человеку с респираторной инфекцией, меняя ее каждые 2-3 часа.
6. Самоизоляция в случае появления признаков ОРВИ, не заниматься самолечением.

**Как защитить себя от заражения коронавирусом?**

* 1. Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя, - это поддерживать чистоту рук и поверхностей. Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство.

Также старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно свершаются нами в среднем 15 раз в час).

* 1. Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки.
  2. Всегда мойте руки перед едой.
  3. Будьте особенно осторожны, когда находитесь в людных местах, аэропортах и других системах общественного транспорта. Максимально сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам, и не касайтесь лица.
  4. Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете, и обязательно утилизируйте их после использования.
  5. Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди уже прикасались к ней.

1. Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется.
2. На работе регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульты, дверные ручки и поручни).

**Основные правила при подозрении на заболевание:**

1.Оставайтесь дома. При ухудшении самочувствия вызовите врача, проинформируйте его о местах своего пребывания за последние 2 недели, возможных контактах. Строго следуйте рекомендациям врача.

2.Минимизируйте контакты со здоровыми людьми, особенно с пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями. Ухаживать за больным лучше одному человеку.

3.Пользуйтесь при кашле или чихании одноразовой салфеткой или платком, прикрывая рот. При их отсутствии чихайте в локтевой сгиб.

4.Пользуйтесь индивидуальными предметами личной гигиены и одноразовой посудой.