

Памятка по профилактике COVID-19 и гриппа в образовательной организации

- Обращайте внимание на состояние здоровья: не приходите в образовательную организацию с признаками респираторной инфекции (кашлем, насморком, головной болью, повышением температуры тела, недомоганием)
- Если перечисленные признаки появились уже в ходе образовательного процесса - следует сразу обратиться к медицинскому работнику для получения инструкций о дальнейших действиях. Не занимайтесь самолечением!
- Соблюдайте правила профилактики инфекций – мытьё рук, социальная дистанция, личная гигиена, использование антисептиков. При чихании и кашле пользуйтесь одноразовыми носовыми платками (причём каждым платочком один раз!), в крайнем случае – чихайте в локоть. Далее обработайте руки антисептиком.
- При ухудшении эпидемической обстановки (резком росте заболеваемости инфекциями) соблюдайте масочный режим. Не забывайте, что одноразовые и многоразовые маски меняются каждые 2 часа!
- Обращайте особое внимание на режим проветривания помещений и влажную уборку. Проветривайте аудитории каждую перемену!
- Во время приёма пищи в столовой соблюдайте социальную дистанцию и строго следите за гигиеной – тщательно мойте руки перед едой с мылом, пользуйтесь хорошо обработанными столовыми приборами, стоящими на раздаче в кассетах.
- Соблюдайте температурный режим в помещениях образовательной организации. Одевайтесь тепло при отсутствии отопления.
- Ведите здоровый образ жизни, правильно питайтесь, соблюдайте режим, уделяя достаточно времени сну (8-9 часов), снизьте время работы с гаджетами, придерживайтесь позитивного настроения, формируйте осознанное желание выполнять требования профилактики инфекций.
- Сделайте прививку от COVID-19 и сезонного гриппа (можно делать в один день в разные руки), так вы надёжно защитите себя от серьёзных осложнений этих коварных инфекций. Желательно привить своих домочадцев, чтобы создать коллективный иммунитет в семье.

Соблюдайте данные рекомендации, защитите себя и окружающих от респираторных инфекций!