

от 27.08.21 № 614 / 3301 020

ПАМЯТКА ПЕДАГОГАМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И РАННЕМУ ВЫЯВЛЕНИЮ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

- Обращайте внимание на состояние здоровья детей. Даже если при входе в образовательную организацию у ребенка температура была нормальной, в течение дня у него могут появиться признаки недомогания, причем дети не всегда сразу расскажут об этом. Поэтому Вас должны насторожить появившаяся вялость ребенка, отказ детей от участия в образовательном процессе, иных мероприятиях, отказ от еды, покрасневшие глаза, нос, насморк, кашель, жалобы на головную боль. Если такие признаки появились, следует сразу поставить об этом в известность медицинского работника, изолировать ребенка. При отсутствии медицинского работника в образовательной организации необходимо поставить в известность руководителя образовательной организации, который организует информирование медицинской организации, закрепленной за указанной образовательной организацией.
- При общении с детьми обращайте внимание на соблюдение ими правил профилактики инфекций – мытье рук, социальная дистанция, личная гигиена, использование антисептиков. Научите детей не чихать и не кашлять в ладони. Объясните, что при этом инфекция распространяется с рук на окружающие предметы и легко передается окружающим. Все должны при чихании и кашле пользоваться одноразовыми носовыми платочками (причем пользоваться каждым платочком один раз!), а в крайнем случае – чихать в локоть. После того, как дети воспользовались носовым платком, они должны обработать руки антисептиком.
- Обеспечьте режим влажной уборки и проветривания помещений, в которых планируется нахождение обучающихся. При этом дети должны быть временно переведены в другое помещение.
- Во время приема пищи обучающимися также необходимо соблюдать социальную дистанцию и следить за гигиеной – недопустимо пользование одними и теми же столовыми приборами (вилки, ложки, ножи, стаканы и др.) разными детьми.
- Поддерживайте у детей позитивный настрой, бодрость, формируйте осознанное желание выполнять требования профилактики инфекций.
- Обращайте внимание на свое здоровье. При появлении признаков простудного заболевания: боль в горле, насморк, кашель, повышение температуры, потеря обоняния – наденьте маску, прекратите общение с обучающимися и коллегами по работе, обратитесь в медпункт образовательной организации для получения инструкций о дальнейших действиях, или посетите медицинскую организацию.
Не занимаетесь самолечением!

Что нужно помнить о сезонных инфекционных вирусных заболеваниях



в окружающей среде вирусы остаются живыми более **2 часов!**

■ Источник инфекции - больной человек

Опасен для окружающих до 7 дней с начала заболевания

- Вирусы очень малы. Их нельзя увидеть без микроскопа. Когда заболевший человек кашляет, чихает, разговаривает, вирусы разносятся с капельками слюны. Здоровый человек вдыхает их и заражается

■ Как еще можно заразиться?

- Касание к любой твердой поверхности или предмету незащищенными руками (стол, дверная ручка, телефон, игрушка, поручни в автобусе, перила и т.п.)
- Вы прикаснулись к носу, рту, глазам руками, на которых есть вирус
- При рукопожатии, поцелуях, объятиях

STOP!

ОРВИ ГРИПП COVID-19



■ СИМПТОМЫ

- высокая температура тела
- кашель, чихание, боль в горле
- мышечные боли
- затрудненное дыхание
- головная боль, усталость
- покраснение глаз
- тошнота, рвота, диарея
- заложенность носа, насморк

■ ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ ИЛИ ЕСТЬ ПОДОЗРЕНИЕ НА ИНФЕКЦИЮ

- Оставайтесь дома! Вызовите врача из поликлиники. Расскажите доктору, где Вы были последние 2 недели, с кем контактировали
- Старайтесь не общаться со здоровыми людьми, пожилыми и с хроническими заболеваниями



- Используйте одноразовые медицинские маски (менять каждые 2-3 часа) или многоразовые тканевые (респиратор)



- При кашле/чихании прикрывайте рот одноразовой салфеткой/платком. При их отсутствии - чихайте в локтевой сгиб



- Строго соблюдайте все рекомендации врача

- Пользуйтесь индивидуальной посудой, полотенцами, дезинфицирующими средствами, проветривайте помещение чаще обычного

- В случае если Ваше состояние резко ухудшилось, Вы не можете самостоятельно снизить температуру, вызывайте Скорую медицинскую помощь ■ **03, 112**

профилактика - лучшая защита от вируса



Наиболее эффективный метод профилактики гриппа - вакцинация. Для выработки иммунного ответа после прививки нужно всего 2-3 недели

Поставить прививку Вы можете ежегодно в поликлинике по месту проживания



как не заболеть?

- ❑ Ограничьте посещение общественных мест: кинотеатров, торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, помещении с большим количеством людей, не пользуйтесь транспортом в час пик
- ❑ Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющих видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделение из носа)
- ❑ Пользуйтесь маской для лица, защищайте руки перчатками
- ❑ Используйте средства индивидуальной защиты и дезинфицирующие средства. мойте руки с мылом чаще обычного, соблюдайте личную гигиену и чистоту пространства вокруг
- ❑ Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику, ключи, кошельки и поверхности, к которым прикасаетесь
- ❑ Ограничьте при приветствии рукопожатия, объятия, поцелуи
- ❑ Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка, расческа)



Особенно вакцинация нужна следующим группам людей:

- ❑ беременным женщинам
- ❑ лицам старше 65 лет
- ❑ детям от 6 месяцев до 5 лет
- ❑ людям с хроническими заболеваниями
- ❑ людям, которые живут с людьми высокого риска или ухаживают за ними
- ❑ Занимайтесь спортом. делайте физические упражнения. Физкультура поможет телу быть в тонусе. Бывайте на природе, дышите свежим воздухом
- ❑ Откажитесь от вредных привычек и правильно питайтесь. Ешьте больше овощей и фруктов. пейте чистую, негазированную воду, компоты, морсы
- ❑ Соблюдайте режим дня, спите не менее 8 часов в день
- ❑ Регулярно проветривайте помещение, особенно перед сном и после пробуждения

8-800-250-30-91
8(3452)68-45-65

ДУМАЮ О СЕБЕ. ЗАБОЧУСЬ О БЛИЗКИХ

горячая линия Департамента здравоохранения Тюменской области по вопросам оказания медицинской помощи, лекарственного обеспечения и обезболивания