



**Инструкция**  
**для руководящих работников**  
**ГАПОУ СО «НТГПК им. Н.А. Демидова» и прочего персонала**  
**(административно-хозяйственная часть, бухгалтерия, отдел**  
**юридического и кадрового обеспечения, информационно-технический**  
**центр)**

1. Перед началом рабочего дня измеряйте температуру тела.
2. Во время работы используйте медицинскую маску (продолжительность носки не более двух-трех часов).
3. Соблюдайте режим проветривания помещений.
4. Если во время работы вы почувствовали себя плохо, сообщите об этом непосредственному руководителю и обратитесь за медицинской помощью.
5. Работникам колледжа, посетившим в феврале-марте 2020 года территории, где зарегистрированы случаи новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV):
  - сообщать о своем возвращении в Свердловскую область, месте, датах пребывания на указанных территориях и контактную информацию на горячую линию Свердловской области по номеру телефона **112** и номеру телефона **(343)-312-08-81**;
  - при появлении первых респираторных симптомов незамедлительно обращаться за медицинской помощью на дому без посещения медицинских организаций;
  - соблюдать постановления санитарных врачей о нахождении в режиме изоляции на дому.

**Памятка по профилактике гриппа**  
**и коронавирусной инфекции**

**Правило 1. Частой мойте руки с мылом**

- Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.
- Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.
- Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

**Правило 2. Соблюдайте расстояние и этикет**

- Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно -капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.
- Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.

- Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.
- При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.
- Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

### **Правило 3. Ведите здоровый образ жизни**

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

### **Правило 4. Защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски**

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса. Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

### **Как правильно носить маску?**

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки. Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит. Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

### **Правило 5. Что делать в случае заболевания гриппом, коронавирусной инфекцией?**

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.