

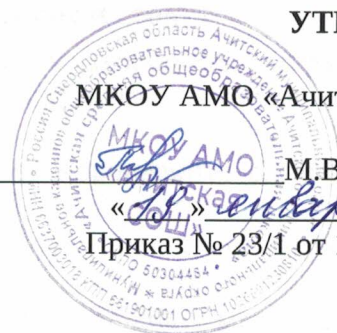
Председатель профсоюзного комитета
МКОУ АМО «Ачитская СОШ»

Г.Г. Даниелян
2026 г.

Директор

МКОУ АМО «Ачитская СОШ»

М.В. Полежаева
«28» сентября 2026 г.
Приказ № 23/1 от 19.01.2026 г.



Инструкция

по профилактике гриппа, ОРВИ и коронавирусной

инфекции (COVID-19) в организации (среди сотрудников)

МКОУ АМО «Ачитская СОШ»

1. Выполняйте правила личной гигиены и производственной санитарии

1.1. Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

1.3. Для механического удаления загрязнений и микрофлоры руки необходимо мыть теплой проточной водой с мылом в течение 1-2 минут, в том числе после мобильного телефона, обращая внимание на околоногтевые пространства. Затем руки промыть водой для удаления мыла и обработать дезинфекционными средствами. Если мыло и вода недоступны, необходимо использовать антибактериальные средства для рук, содержащие не менее 60% спирта, (влажные салфетки илигель).

1.4. После мытья рук полное их осушение необходимо провести одноразовыми бумажными полотенцами. Использованное одноразовое полотенце следует скомкать, а затем выбросить в урну. Не рекомендуется использовать для этой цели тканевое полотенце или электросушилку.

2. Соблюдайте расстояние и этикет

- 2.1. Вирусы передаются от больного человека к здоровому, воздушно капельным путем (причихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 - 2 метра от больных.
- 2.2. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Коронавирус распространяется этими путями.
- 2.3. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые послеиспользования нужно выбрасывать.
- 2.4. Избегайте излишние поездки и посещения многолюдных мест, таким образом, вы уменьшитериск заболевания.
- 2.5. При планировании отпусков воздержитесь от посещения стран, где регистрируются случаизаболевания новой коронавирусной инфекцией (COVID-19).

3. Защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски

3.1. 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-капельнымпутем.

3.2. Правильно носите маску:

- ✓ 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 повторно одноразовую маску;
- ✓ использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

3.3. При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

3.4. 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.

3.5. 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.

4. Ведите здоровый образ жизни

4.1. Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции, включая коронавирусную инфекцию.

4.2. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

5. Симптомы коронавируса и порядок действий при их обнаружении

5.1. Определены следующие симптомы заражения коронавирусной инфекцией:

- ✓ высокая температура тела;
- ✓ озноб;
- ✓ головная боль;
- ✓ слабость;
- ✓ задышанность, кашель;

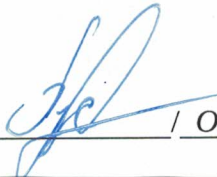
- ✓ затрудненное дыхание;
- ✓ боли в мышцах, конъюнктивит.

В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

5.2. В случае обнаружения симптомов коронавирусной инфекции:

- ✓ оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу;
- ✓ сообщите своему непосредственному руководителю и специалисту по персоналу о заболевании;
- ✓ следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

Специалист по ОТ:

 / О.А. Русинова /