

# Профессиональное образовательное учреждение частное «Колледж менеджмента»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ПОУЧ «Колледж менеджмента»  
«30» августа 2020 года

С.А. Кузнецов



## Инструкция № ИК-2

### Инструкция по профилактике коронавирусной инфекции (COVID-19) обучающихся «Колледжа менеджмента»

#### 1. Общие положения

1.1. Настоящая инструкция разработана на основе Указа губернатора Архангельской области от 17.03.2020 № 28-у со всеми изменениями на 28.08.2020, а также руководящих документов Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека: методических рекомендаций МР 3.1/2.4.0206-20 от 17.08.2020, МР 3.1/2.4.0206-20 от 08.05.2020, письма № 02/9060-2020-24 от 12.05.2020, санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20, постановления Главного государственного санитарного врача по Архангельской области №3 от 13.04.2020, рекомендаций других руководящих документов.

1.2. Инструкция разработана для ознакомления обучающихся с понятием коронавируса, основными симптомами COVID-19 и методами предосторожности, с целью изучения профилактических мероприятий по нераспространению коронавирусной инфекции, а также уяснения необходимости соблюдения правил личной гигиены в общественных местах, соблюдение которых поможет сохранить здоровье и жизнь.

#### 2. Общие сведения о коронавирусной инфекции

2.1. Коронавирусная инфекция - это респираторный вирус, который передается в основном воздушно-капельным путем. В процессе дыхания человек вдыхает капли, выделяемые из дыхательных путей больного, например, при кашле или чихании, а также каплю слюны или выделений из носа. Также он может распространяться, когда больной касается любой загрязненной поверхности, например, дверной ручки. В этом случае заражение происходит при касании рта, носа или глаз грязными руками.

2.2. По устойчивости к дезинфицирующим средствам коронавирус относится к вирусам с низкой устойчивостью.

2.3. По данным Всемирной организации здравоохранения коронавирусная инфекция передается не только воздушно-капельным путем, но и через мелкодисперсную пыль. Также опасным считается любой контакт с другим человеком. Это может быть не только, например, рукопожатие, но и совместное использование одного бытового предмета.

#### 3. Основные симптомы коронавируса

##### 3.1. Основные симптомы COVID-19:

- повышенная температура;
- чихание;
- кашель;
- затрудненное дыхание;
- повышенная утомляемость;
- озноб;
- бледность;
- заложенность носа;
- боль в горле и мышцах;
- ощущение тяжести в грудной клетке;
- потеря обоняния;
- конъюнктивит.

#### **4. Меры предосторожности**

4.1. Для профилактики коронавирусной инфекции, а также других вирусных и инфекционных заболеваний необходимо соблюдать целый ряд мер по предупреждению заболевания.

4.2. Правила предосторожности, которые необходимо выполнять в условиях риска заразиться вирусом:

- Регулярно мойте руки с мылом, не менее 30 секунд. Это убивает вирусы, которые попали на поверхность кожи. Поэтому мыть руки следует каждый раз после посещения общественных мест, туалета, перед едой и просто в течение дня.
- Соблюдать респираторную гигиену. Во время чихания или кашля, прикрывать рот и нос салфеткой. Использованную салфетку следует завернуть в пакет, завязать его и выбросить в мусорное ведро с крышкой. Если салфетки нет, то необходимо прикрыть лицо сгибом локтя.
- Держать дистанцию в общественных местах 1,5-2 метра. Через мелкие капли изо рта и носа больного человека коронавирус может передаваться другим людям при вдыхании того же воздуха. В общественных местах желательно надевать маску.
- Не следует трогать руками лицо. Вирус легко перенести с кожи рук в организм, если трогать глаза, нос и рот.
- На период опасности заражения коронавирусной инфекции желательно прекратить рукопожатия. При любом телесном контакте с человеком повышается риск заражения. Поэтому лучше использовать словесное приветствие.
- Чтобы организм не пустил вирус или инфекцию внутрь, нужно создать благоприятную среду вокруг себя, вести здоровый образ жизни. Выполнять регулярные физические нагрузки, соблюдать режим труда и отдыха, пить витамины, часто проветривать помещение.
- Если появилась повышенная температура, кашель, затрудненное дыхание, необходимо сразу обратиться к специалисту для оказания медицинской помощи. Не стоит заниматься самолечением. Специалисты выяснят причины и назначат грамотное лечение, чтобы остановить болезнь.