

Утверждаю:



Директор ГБПОУ РА ДСХТ

Р.Я.Чиназиров

*Р.Я.Чиназиров*

## ИНСТРУКТАЖ ДЛЯ РАБОТНИКОВ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ COVID 19

Коронавирусы — большое семейство вирусов, которые поражают органы дыхания и вызывают разные болезни: от простуды до пневмонии. Коронавирус начинается как любой другой вирус или инфекция. Сначала появляются первые симптомы:

- повышенная утомляемость;
- повышение температуры и озноб;
- бледность;
- заложенность носа, чихание, кашель
- боль в горле и мышцах;
- ощущение тяжести в грудной клетке.

Первые симптомы могут привести к осложнениям, таким как отит, синусит, бронхит, пневмония и другие болезни. Поэтому при появлении симптомов вызовите врача на дом если повысилась температура, начался кашель, трудно дышать. Не занимайтесь самолечением.

Сейчас нет лекарств от коронавируса. Не верьте рекламе и не тратьте деньги.

### Как вести себя в связи с распространением коронавируса

Какие меры предосторожности помогут не заболеть:

- регулярно мойте руки после посещения общественных мест, туалета, перед едой, просто в течение дня. Это убивает вирусы, которые попадают на поверхность кожи;
- не трогайте лицо, глаза, нос грязными руками, чтобы вирусы с кожи не попали в организм;
- соблюдайте респираторную гигиену, при чихании или кашле прикрывайте нос и рот одноразовой салфеткой или рукавом
- держите дистанцию в людных местах. ВОЗ рекомендует соблюдать дистанцию минимум 1 метр особенно от людей с признаками заболевания, проветривайте рабочее пространство. Спертый воздух — благоприятная среда для вирусов и других микробов;
- не давайте подсыхать слизистым носа. Регулярно промывайте нос и увлажняйте воздух
- В помещении регулярно проводите влажную уборку рабочего места, в том числе с использованием дезинфицирующих средств