

ПАМЯТКА
для посетителей МБУ ДО г. Кызыла
«Детской школы искусств имени Нади Рушевой»

В целях недопущения распространения коронавирусной инфекции COVID-19 и Вашей же безопасности рекомендуем пользоваться следующими правилами.

ПРАВИЛО 1. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

*Заходите в помещение, убедившись, что в нем присутствует небольшое количество людей.

Допустимое количество посетителей по рекомендациям Роспотребнадзора - 1 человек на 10м²

*Заходя в помещение, наденьте маску.

*Держитесь от посетителей на расстоянии 1,5 м, особенно если у них кашель, насморк и болезненный вид

*Избегайте трогать руками глаза, нос или рот.

*Избегайте лишний раз прикасаться к предметам, товару, поверхностям.

*Старайтесь расплачиваться платежными картами.

ПРАВИЛО 2. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

*Мойте и дезинфицируйте руки после посещения мест массового скопления людей.

Мыть руки с мылом необходимо 20-30 секунд.

*Если нет возможности помыть руки, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.

ПРАВИЛО 3. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ МАСКОЙ

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

*при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте.

*при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями.

*при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции.

ПРАВИЛО 4. ПРАВИЛЬНО НОСИТЕ МАСКУ

Маски могут быть одноразовыми или применяться многократно. Нельзя все время носить одну и ту же маску. Медицинскую маску заменяют через 2-3 часа.

Важно правильно носить 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;

*использованную одноразовую маску следует утилизировать.

Благодарим за понимание! Берегите себя и будьте здоровы.

ПАМЯТКА ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ МАСОК В ПЕРИОД РАСПРОСТРАНЕНИЯ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

В период распространения новой коронавирусной инфекции (Covid-19), гриппа и других возбудителей ОРВИ целесообразно ношение маски в качестве меры профилактики заражения и ограничения распространения инфекции, так эти вирусы передаются от человека к человеку воздушно-капельным путём, когда инфицированные люди говорят, чихают или кашляют.

Как правильно носить маску

- *Маска должна плотно прилегать к лицу и закрывать рот, нос и подбородок при наличии вшитого крепления в области носа, его надо плотно прижать к спинке носа.
- *Если на маске есть специальные складки, расправьте их.
- *Меняйте маску на новую каждые 2-3 часа, маску многоразового использования необходимо постирать с мылом или моющим средством, затем обработать с помощью утюга с функцией подачи пара.
- *Если маска увлажнилась, её следует заменить на новую.
- *После использования одноразовой маски, сразу выбросьте её в урну.
- *После прикосновения к использованной маске вымойте руки с мылом.
- *Повторно использовать одноразовую маску нельзя.
- *Только в сочетании с тщательной гигиеной рук и карантинными мерами использование маски будет максимально эффективно для предотвращения заражения и распространения коронавирусной инфекции.

Когда нужно носить маску

- *Надевайте маску в закрытых помещениях, в местах скопления людей.
- *Надевайте маску, когда ухаживаете за членом семьи с симптомами вирусного респираторного заболевания.
- *Если вы больны, или у вас симптомы вирусного респираторного заболевания, наденьте маску перед тем, как приближаться к людям.
- *Если у вас симптомы вирусного респираторного заболевания и вам необходимо обратиться к врачу, заблаговременно наденьте маску, чтобы защитить окружающих в зоне ожидания.
- *Носите маску, когда находитесь в людных местах, носить маску на безлюдных открытых пространствах нецелесообразно.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ СНИЖАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ ЗАРАЖЕНИЯ КОРОНАВИРУСОМ, ГРИППОМ И ДРУГИМИ ОРВИ

ПАМЯТКА
работнику на удаленной (дистанционной) работе
МБУ ДО г. Кызыла
«Детской школы искусств имени Нади Рушевой»

в связи с пандемией коронавируса COVID–19

Один из видов борьбы с распространением коронавируса – это самоизоляция. Если вас перевели на удаленную работу для защиты вас и ваших коллег помните, что это вынужденная мера и от вас требуется не покидать своего дома. Работать необходимо из дома, а не из кафе, кофеен и других мест где есть интернет.

По возможности старайтесь так же не ходить за едой в магазин, а заказывать с доставкой на дом через Интернет.

В выходные не покидайте дома, старайтесь сократить перемещения на общественном транспорте.

На период коронавируса не приглашайте никого в гости и сами отказывайтесь от приглашений.

Ваше здоровье и здоровье ваших близких зависит от вас!

Находясь дома соблюдайте меры профилактики коронавирусной инфекции:

*Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).

*Закрывайте рот и нос при чихании и кашле. Используйте для этого платок или салфетку, а не собственную ладонь. После чихания/кашля обработайте руки дезинфицирующим средством либо помойте с мылом.

* Тщательно мойте руки с мылом и водой после возвращения с улицы, из туалета, контактов с посторонними людьми, перед едой.

*Постарайтесь не дотрагиваться до лица грязными руками. Если необходимо дотронуться до лица предварительно воспользуйтесь дезинфицирующим средством либо помойте руки с мылом.

*Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.

*Не пожимайте руки и не обнимайтесь в качестве приветствия и прощания.

*Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка).

*Старайтесь соблюдать дистанцию и держитесь от людей на расстоянии как минимум 1 метра,

особенно если у них кашель, насморк или другие признаки заболевания

*Не посещайте общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий.

*Старайтесь избегать передвигаться на общественном транспорте в час пик

* Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа.

Если у вашего родственника или человека, который к вам недавно приходил, выявили коронавирус – не выходите из дома и вызовите врача на дом указав, данные родственника/человека, заболевшего коронавирусом.

Если у вас появились симптомы заболевания, вызывайте врача.

ПАМЯТКА
работнику МБУ ДО г. Кызыла
«Детской школы искусств имени Нади Рушевой»
по профилактике коронавирусной инфекции COVID–19

Меры профилактики коронавирусной инфекции:

- *Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
- *Закрывайте рот и нос при чихании и кашле. Используйте для этого платок или салфетку, а не собственную ладонь. После чихания/кашля обработайте руки дезинфицирующим средством либо помойте с мылом.
- *Тщательно мойте руки с мылом и водой после возвращения с улицы, из туалета, контактов с посторонними людьми, перед едой.
- *Постарайтесь не дотрагиваться до лица грязными руками. Если необходимо дотронуться до лица предварительно воспользуйтесь дезинфицирующим средством либо помойте руки с мылом.
- *Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.
- *Не пожимайте руки и не обнимайтесь в качестве приветствия и прощания.
- *Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка).
- *Старайтесь соблюдать дистанцию и держитесь от людей на расстоянии как минимум 1 метра, особенно если у них кашель, насморк или другие признаки заболевания.
- *Не посещайте общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий.
- *Старайтесь избегать передвигаться на общественном транспорте в час пик.
- *Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа.
- *Планируя отпуск заранее выясните неблагополучные по коронавирусу страны и откажитесь от их посещения.

Если вы побывали на территории одной из неблагополучных по коронавирусу стран в последние несколько недель, то необходимо провести **14 дней в режиме самоизоляции** — не ходить на работу, в больницу и даже за продуктами. Такой режим обязателен, даже если у вас отсутствуют симптомы заболевания! Если же вы почувствовали недомогание — срочно вызывайте врача на дом, обязательно предупредив, что вы вернулись из страны неблагополучной по коронавирусу.

Если у вашего родственника или человека, с которым вы недавно встречались выявили коронавирус – позвоните своему руководителю, не выходите из дома и вызовите врача на дом указав, данные родственника/человека, заболевшего коронавирусом.

Перед тем как идти на работу оцените свое состояние здоровья и измерьте температуру.

Если температура высокая позвоните своему руководителю, оставайтесь дома и позвоните врачу объяснив ситуацию.

Если на работе вы почувствовали себя заболевшим, появились признаки заболевания:

кашель, боль в горле, насморк и т.д. немедленно сообщить своему непосредственному руководителю.

ВАЖНО ЗНАТЬ!!!

Коронавирусы — это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку. Обычно заболевания, вызванные коронавирусами, протекают в легкой форме, не вызывая тяжелой симптоматики. Согласно современным данным, источником коронавирусной инфекции, вызванной этими видами вирусов, животные — кошки, собаки, хомяки и прочие — быть не могут.

Способы передачи Основные симптомы

*воздушно-капельным путём *высокая температура тела

(при кашле, чихании, разговоре)

*воздушно-пылевым путём *кашель (сухой или с небольшим количеством (с пылевыми частицами в воздухе) мокроты)

* контактно-бытовым путём *одышка

(через рукопожатия, предметы обихода)

*ощущения сдавленности в грудной клетке

*повышенная утомляемость

*боль в мышцах

*боль в горле

*заложенность носа

*чихание

Редкие симптомы Осложнения, которые может вызывать коронавирус

*головная боль *Синусит

*озноб *Отит

*кровохарканье *Бронхит

*диарея *Пневмония

*тошнота, рвота *Миокардит (воспаление сердечной мышцы)

*Сепсис

*Проблемы с ЖКТ (у детей)

ПАМЯТКА

родителям по профилактике новой коронавирусной инфекции COVID–19

Для защиты своего ребенка родителям необходимо знать способы передачи коронавируса, основные симптомы заболевания, а также меры профилактики коронавирусной инфекции.

Способы передачи коронавирусной инфекции

- *воздушно-капельным путём (при кашле, чихании, разговоре);
- * воздушно-пылевым путём (с пылевыми частицами в воздухе);
- *контактно-бытовым путём (через рукопожатия, предметы обихода);

Основные симптомы коронавирусной инфекции

- *высокая температура тела;
- *кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты);
- *одышка, ощущения сдавленности в грудной клетке;
- *повышенная утомляемость;
- *боль в мышцах, боль в горле;
- *заложенность носа, чихание.

Редкие симптомы

- *головная боль, озноб;
- *кровохарканье;
- *диарея, тошнота, рвота.

Меры профилактики коронавирусной инфекции

1. Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
2. Закрывайте рот и нос при чихании и кашле. Используйте для этого платок или салфетку, а не собственную ладонь. После чихания / кашля обработайте руки дезинфицирующим средством либо помойте с мылом.
3. Тщательно мойте руки с мылом и водой после возвращения с улицы, из туалета, контактов с посторонними людьми, перед едой.
4. Постарайтесь не дотрагиваться до лица грязными руками. Если необходимо дотронуться до лица предварительно воспользуйтесь дезинфицирующим средством либо помойте руки с мылом.
5. Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.
6. Не пожимайте руки и не обнимайтесь в качестве приветствия и прощания.
7. Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка).
8. Старайтесь соблюдать дистанцию и держитесь от людей на расстоянии как минимум 1.5 метра, особенно если у них кашель, насморк или другие признаки заболевания
9. Не посещайте общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий.
10. Старайтесь избегать передвигаться на общественном транспорте в час пик.
11. Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа.

ПАМЯТКА

родителям по профилактике новой коронавирусной инфекции COVID-19

Как защитить ребенка от коронавируса

Обучите ребенка личной гигиене:

- *научите ребенка правильно закрывать рот и нос во время кашля и чихания;
- *объясните, как нужно правильно мыть руки и лицо;
- *обеспечьте ребенка масками;
- *перед вынужденным выходом из дома объясните ребенку, что нельзя прикасаться руками к лицу и к каким-либо предметам: дверным ручкам, поручням и перилам, стенам, кнопкам лифта и др.

Проверяйте мытье рук

- *следите, чтобы ребенок мыл руки с мылом регулярно: после каждого выхода на улицу, посещения туалета, и даже после кашля или чихания.

Болейте дома

- *при первых, даже слабых, признаках болезни (кашель, насморк, температура) оставляйте ребенка дома. Так выше шанс перенести болезнь в легкой форме и не допустить распространения вируса.

Родители также должны соблюдать правила личной гигиены, что послужит хорошим примером для детей.

Рекомендации родителям по профилактике коронавирусной инфекции

- *Для снижения риска инфицирования коронавирусом необходимо исключить, а, если такое невозможно, то максимально ограничить контакты детей.
- *При этом необходимо регулярно проветривать помещение, не реже 1 раза в день проводить влажную уборку с применением дезинфицирующих средств. Важно сразу провести дезинфекцию помещения, а также предметов, упаковки продуктов после доставки их домой. *Гулять с детьми желательно на собственных приусадебных участках и площадках, находящихся в индивидуальном пользовании. *Посещение лесопарковых зон возможно только при исключении общения с другими взрослыми и детьми, при отсутствии вокруг других отдыхающих. Придерживаться расстояния между людьми 1.5-2 м.
- *Перед выходом из дома ребенку нужно объяснить, что нельзя прикасаться руками к лицу и к каким-либо предметам: дверным ручкам, поручням и перилам, стенам, кнопкам лифта и др.
- *После возвращения домой необходимо обработать руки дезинфицирующим средством, снять одежду, тщательно с мылом помыть руки и другие открытые участки кожи, особо обратив внимание на лицо, прополоскать рот, аккуратно промыть нос.
- *Следует помнить, что при достаточной влажности и невысокой температуре коронавирус может сохранять жизнеспособность в течение длительного времени, до 3 суток и более. У некоторых людей, независимо от возраста, вирус может давать лёгкую или стертую форму заболевания. Именно такие люди наиболее часто становятся источником заболевания.

Памятка

по дезинфекции мобильного телефона с целью предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (Covid-19)

Мобильный телефон, который мы практически не выпускаем из рук (причём в самых разных местах), может являться одним из главных источников бактерий и вирусов – возбудителей самых различных инфекций. Почему это происходит?

Есть несколько основных причин:

*мобильный телефон часто передаётся из рук в руки и владелец телефона далеко не всегда берёт его только что помытыми руками;

*мобильный телефон при разговоре подносится совсем близко к лицу;

*многие владельцы гаджетов никогда их не чистят, боясь повредить.

Особо важную роль может сыграть мобильный телефон как переносчик возбудителей гриппа, других вирусных респираторных инфекций и, в частности, коронавирусной инфекции COVID19.

Как избежать инфекции?

Первое: строго соблюдать гигиену рук – после посещения общественных мест и туалета всегда тщательно мыть руки в течение 20 секунд, после чего насухо вытирать их одноразовым бумажным полотенцем. Крайне целесообразно иметь при себе антисептические салфетки или жидкие средства (гели, спреи и др.). Так всегда можно поддерживать чистоту рук даже при отсутствии возможности их вымыть.

Второе: регулярно обрабатывать сам мобильный телефон антисептическими средствами, особенно там, где корпус гаджета соприкасается с лицом. Если есть чехол – то его при обработке нужно снимать и обрабатывать отдельно (а лучше вообще обходиться без него). Для борьбы с новой коронавирусной инфекцией лучше всего использовать салфетки и гели на основе спирта. Популярный антисептик хлоргексидин больше предназначен для защиты от бактерий, но в крайнем случае можно использовать и его.

Мобильный телефон следует обрабатывать после каждого посещения публичных мест, общественного транспорта и т. д. И обязательно – вечером, после окончания рабочего дня.