



# МБОУ «Лицей г.Уварово им. А.И.Данилова»

393460, г. Уварово Тамбовской обл., 4-й мкрн., д.1

тел. (07558), 4-14-15, 4-70-93 4-13-31,

E-mail: [luvr\\_tamb@mail.ru](mailto:luvr_tamb@mail.ru)

[www.luvr.68edu.ru](http://www.luvr.68edu.ru)

ИНН 6830003915, КПП 683001001 ОГРН

10568293842



Победитель  
конкурсов  
ПНПО-06,  
ПНПО-08.

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель

ПК  Елагина И.Б.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Лицей г. Уварово

им. А.И. Данилова»  Е.В. Уварова



## Инструкция по защите от коронавируса 2019-NCOV

### 1. Общие положения

Коронавирус — это группа вирусов, которые влияют на легкие и дыхательную систему человека.

Коронавирус, доминирующий в настоящее время, является новым штаммом, известным как **COVID-19**.

Основываясь на других респираторных инфекциях, вирус может передаваться через: кашель и чиханье. Кроме того, в редких случаях он может распространяться, когда кто-то касается любой загрязненной поверхности, например дверной ручки.

Симптомы коронавируса COVID-19 В подавляющем большинстве случаев эти симптомы связаны не с коронавирусом, а с обычной ОРВИ.

Если вы контактировали с людьми, посещавшими страны, где зафиксированы случаи коронавируса, или сами были там, то к симптомам следует относиться максимально внимательно. Заниматься самолечением ни в коем случае не стоит.

Оставайтесь дома и вызовите врача по номеру 103.

### 2. Меры предосторожности.

Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя, — это поддерживать чистоту рук и поверхностей.

Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство.

Также старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно свершаются нами в среднем 15 раз в час).

- Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки.
- Всегда мойте руки перед едой.
- Будьте особенно осторожны, когда находитесь в людных местах, аэропортах и других системах общественного транспорта. Максимально сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам, и не касайтесь лица.
- Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете, и обязательно утилизируйте их после использования.
- Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.

- Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется.
  - На работе- регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульты, дверные ручки и поручни).
  - 1. Аккуратно закройте нос и рот маской и закрепите её, чтобы уменьшить зазор между лицом и маской.
  - 2. Не прикасайтесь к маске во время использования. После прикосновения к использованной маске, например, чтобы снять её, вымойте руки.
  - 3. После того, как маска станет влажной или загрязнённой, наденьте новую чистую и сухую маску.
4. Не используйте повторно одноразовые маски. Их следует выбрасывать после каждого использования и утилизировать сразу после снятия

### **3. Если был контакт с больным.**

Если в течение 14 дней после контакта с больным появились: температура выше 38 градусов, кашель, затрудненное дыхание или другие респираторные симптомы, следует остаться дома и вызвать врача.