Что нужно знать о коронавирусе и как защитить себя и близких

Для организации информационно-разъяснительной работы по COVID-19 следует использовать письмо Минпросвещения от 02.09.2020 № ВБ-1688/03 и письмо Минздрава от 19.08.2020 № 15-2/И/2-11861, а также сайты Роспотребнадзора и Минздрава (rospotrebnadzor.ru, minzdrav.gov.ru).

Памятка для педагога «Профилактика и раннее выявление COVID-19 в школе»

Памятка для ученика «Как избежать коронавируса»

ПАМЯТКА **ДЛЯ ШКОЛЬНИКА**

КАК ИЗБЕЖАТЬ КОРОНАВИРУСА

🤗 РЕГУЛЯРНО МОЙ РУКИ МЫЛОМ ИЛИ АНТИСЕПТИКОМ

Зачем это нужно? Если на поверхности рук есть коронавирус, мытье рук с мылом или спиртовым раствором его убьет

🤧 СОБЛЮДАЙ ЛИЧНУЮ ГИГИЕНУ

Что делать? Закрывай рот и нос салфеткой или сгибом локтя, когда чихаешь или кашляешь. Сразу после выкидывай салфетку и тщательно мой руки.
Зачем это нужно? Так ты предотвратишь распространение вируса

Если прикрывать рот и нос руками, микробы попадут сначала на руки, а потом на все, что ты трогаешь. Так в средние века распространялись чума, холера и другие смертельные болезни

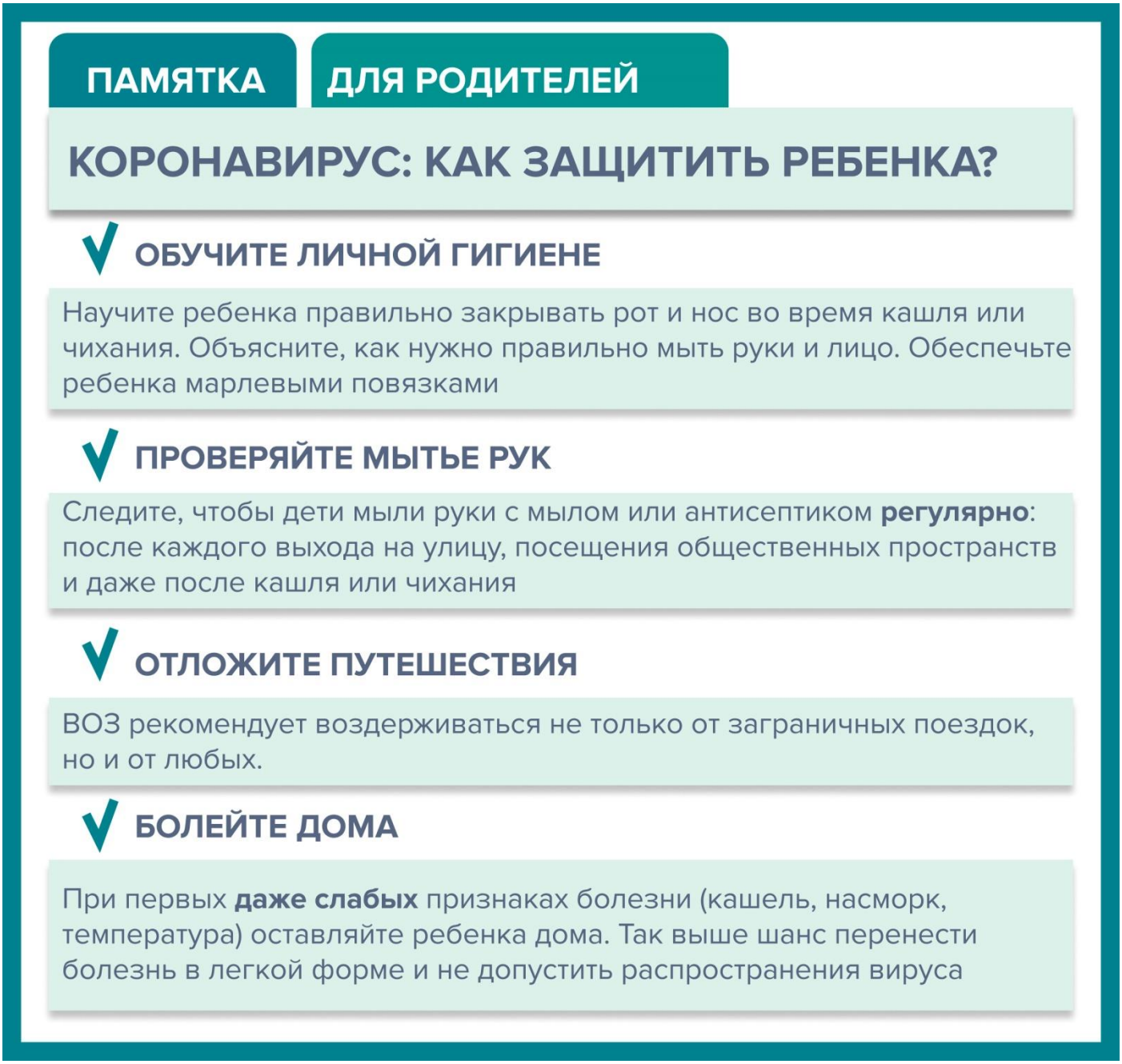
😷 СОБЛЮДАЙ ДИСТАНЦИЮ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ

Зачем это нужно? Коронавирус распространяется по воздуху. Им можно заразиться, вдыхая воздух рядом с больным. Поэтому держись от людей в общественных местах на расстоянии минимум 1 метра

🤒 ЕСЛИ ТЕБЕ СТАЛО ПЛОХО, СРАЗУ СООБЩИ РОДИТЕЛЯМ

Зачем это нужно? Чем раньше ты обратишься за медицинской помощью, тем выше шанс быстро выздороветь и никого не заразить

Памятка для родителя «Коронавирус: как защитить ребенка?»



Как распространяется вирус

COVID-19 – достаточно крупный вирус. Он не может долго находиться в воздухе. Поэтому источником инфекции служит больной человек. Вирус оседает на полу, на поверхностях и предметах, которые окружают зараженного. По этой причине во всем мире ввели минимальную дистанцию между людьми в 1 м. Считается, что на более дальнее расстояние этот вирус долетает с трудом. Природный резервуар, то есть место происхождения вируса до сих пор не установили.

Максимальное распространение вируса происходит при температуре окружающей среды 8,7 градуса. Весна – очень благоприятный период для передачи вируса на улице. Неслучайно Правительство, медработники, Роспотребнадзор просят всех сидеть дома. Чем выше температура окружающей среды, чем более высокая влажность, тем затруднительнее передача вируса.

Вирус сохраняет свою жизнеспособность на поверхностях до девяти дней. Однако на круизном лайнере Diamond Princess его выявили через 17 дней после того, как последний человек покинул корабль.

Вирус умирает при +33 градусах за 16 часов, при +56 – за 10 минут. Он не переносит свободный доступ кислорода и дегидратацию, то есть обезвоживание. Убить вирус также можно ультрафиолетовым излучением.

На данный момент подтвержденными путями передачи вируса называют:

- воздушно-капельный (чихание, кашель, разговор);
- воздушно-пылевой;
- контактный.

Факторами передачи вируса являются:

- воздух;
- пищевые продукты и предметы обихода, на которых осел вирус.

Как протекает болезнь

Инкубационный период длится от 2 до 14 суток. В среднем он занимает 5,2 дня. Подозрение на коронавирус COVID-19 вызывают клинические проявления ОРВИ, бронхита, пневмонии, острый респираторный дистресс-синдром (ОРДС), сепсис.

Для COVID-19 характерны симптомы:

- повышение температуры тела (> 90%);
- кашель сухой или с небольшим количеством мокроты (80%);
- одышка (55%);
- миалгии и утомляемость (44%);
- ощущение заложенности в грудной клетке (> 20%).

В начале заболевания остальные симптомы могут проявиться без повышения температуры. Также специалисты установили, что среди первых симптомов могут быть миалгия (11%), спутанность сознания (9%), головные боли (8%), кровохарканье (5%), диарея (3%), тошнота, рвота, сердцебиение.

Особое подозрение вызывает сочетание симптомов с факторами:

- возвращение из зарубежной поездки за 14 дней до появления симптомов;
- наличие тесных контактов за последние 14 дней с лицами, которые в последующем заболели;
- наличие тесных контактов за последние 14 дней с лицами, у которых лабораторно подтвержден диагноз COVID-19.

Как защитить себя и близких

Чтобы защитить себя и близких от коронавирусной инфекции, нужно неукоснительно следовать рекомендациям ВОЗ и Минздрава. Ведомства разработали четкий алгоритм профилактических мер.

1. Правильно мойте руки. Намыльте ладони мылом. Потом эту мыльную пену разотрите: правой ладонью – тыльную сторону левой руки, левой ладонью – тыльную сторону правой. Хорошо промойте межпальцевые промежутки, тщательно обмойте большой палец, потом – подногтевые пространства. Так вы смоете микроорганизмы с поверхности рук.

2. Правильно носите маску и другие средства индивидуальной защиты. Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за

больным. Но маску не нужно носить на открытом воздухе. Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом.

Вместе с тем медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски, необходимо соблюдать другие профилактические меры.

Минздрав и Роспотребнадзор поясняют, что нельзя все время носить одну и ту же маску. Так вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску – непринципиально. Чтобы обезопасить себя от заражения, важно правильно ее носить. Ниже представлены правила ношения масок, которые разработал Роспотребнадзор.

Правила ношения защитной маски

1. Маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров.
2. Старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии. Если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством.
3. Влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую.
4. Не используйте вторично одноразовую маску.
5. Использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.
6. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

3. Ухаживайте за своим домом правильно. Проветривайте помещение регулярно. Новый коронавирус не переносит свободный доступ кислорода. Влажную уборку совершайте с применением бытовой химии.

4. Не занимайтесь самолечением. Не принимайте препараты с недоказанной медицинской эффективностью, особенно для профилактики. Если вы заболели, незамедлительно вызовите врача на дом.

5. Не паникуйте. Изучайте актуальную информацию. Пользуйтесь только проверенными ресурсами. Это могут быть официальные сайты ВОЗ, Минздрава и Роспотребнадзора.

6. Не ходите в гости. Дело не в том, что сидеть в помещении небезопасно. Дело в том, что опасными в этой ситуации становятся социальные контакты. Сократите их до минимума.

7. Изучите памятки, которые подготовила ВОЗ. В них содержится актуальная информация о том, как вести себя в быту, чтобы не допустить распространения коронавирусной инфекции. Чтобы скачать памятки, нажмите на изображения ниже.

Памятки Всемирной организации здравоохранения «Защитите себя от коронавируса»

Будьте БЛАГОРАЗУМНЫ,
ознакомьтесь с информацией
о #COVID19
Придерживайтесь детальных медицинских рекомендаций от ВОЗ и местных органов здравоохранения
Следите за последними новостями о коронавирусной инфекции
Всегда проверяйте источник информации
Не распространяйте слухов
Прочитайте важную информацию и будьте ГОТОВЫ к #COVID19: www.who.int/ru/COVID-19
Организация Объединенных Наций
Всемирная организация здравоохранения

Будьте БЛАГОРАЗУМНЫ,
если у вас затруднено дыхание
Позвоните врачу
Немедленно обратитесь за помощью!
Прочитайте важную информацию и будьте ГОТОВЫ к #COVID19: www.who.int/ru/COVID-19
Организация Объединенных Наций
Всемирная организация здравоохранения

Защитите окружающих от инфекции

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос согнутым локтем или салфеткой. После этого сразу же выбросьте салфетку и вымойте руки.

Использованные салфетки выбрасывайте в закрытые мусорные баки

После кашля или чихания и при уходе за больными протирайте руки антисептическими спиртосодержащими средствами или мойте руки водой с мылом

Всемирная организация здравоохранения

Мойте руки

Когда руки явно загрязнены, мойте их с мылом под проточной водой

Когда руки не загрязнены явно, часто используйте антисептические спиртосодержащие средства или мойте руки с мылом и водой

Всемирная организация здравоохранения

Защитите себя и окружающих от инфекции

Мойте руки

- после чихания или кашля
- при уходе за больными
- до, во время и после приготовления пищи
- до употребления пищи
- после посещения туалета
- когда руки явно загрязнены
- после контакта с животными или отходами их жизнедеятельности

Всемирная организация здравоохранения

Защитите окружающих от инфекции

Избегайте близких контактов с людьми, если вы кашляете или если у вас высокая температура

Не плюйте на землю в общественных местах

При высокой температуре, кашле и затрудненности дыхания как можно скорее обратитесь за медицинской помощью. Если до этого вы совершали какие-либо поездки, расскажите об этом врачу.

Всемирная организация здравоохранения

Официальные ресурсы с информацией о коронавирусе

Ресурс	Сайт
COVID-19 info Специальный правительственный ресурс, на котором публикуют оперативную информацию	стопкоронавирус.рф
Минздрав Официальный сайт ведомства, на котором публикуют полезные советы в разделе «Информация для населения»	rosminzdrav.ru/ministry/covid19
Роспотребнадзор Официальный сайт ведомства, на котором публикуют рекомендации ВОЗ и памятки для населения	rospotrebnadzor.ru
ВОЗ Официальный сайт Всемирной организации здравоохранения, на котором публикуют передовую мировую статистику и информацию для населения	who.int/ru
Карта распространения коронавируса от «Яндекс» Карта, на которой можно смотреть динамику распространения коронавируса в странах: число заболевших, выздоровевших и умерших	yandex.ru/web-maps/covid19

Роспотребнадзор опубликовал памятку для детей по профилактике заболеваний в школе

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ В ШКОЛЕ:

10 ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ ШКОЛЬНИКА

1 ПЕРЕД ВЫХОДОМ В ШКОЛУ ПРОВЕРЬ В ПОРТФЕЛЕ НАЛИЧИЕ АНТИСЕПТИЧЕСКИХ САЛФЕТОК

Антисептические салфетки используй для обработки рук по приходу в школу, а также по мере необходимости (после того как высморкал нос, покашлял или чихнул).
Протирай антисептической салфеткой рабочее место перед началом уроков, если пользуешься компьютерной техникой, протирай мышку и клавиатуру.

2 ОБРАТИ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ НА ПОДБОР ОДЕЖДЫ

Помни про значимость комфортного теплоощущения, не перегревайся и не переохлаждайся.
В школе надевай сменную обувь.

3 ЕЖЕДНЕВНО ИЗМЕРЯЙ ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА

При входе в школу проходи через специально оборудованный фильтр, тебе измерят температуру тела.
Не волнуйся при измерении температуры.
Температуру измерят взрослые с помощью бесконтактного термометра.
Если температура будет выше 37,0°С, тебе окажут медицинскую помощь.

4 ЗАНИМАЙСЯ В ОДНОМ КАБИНЕТЕ, ЗАКРЕПЛЕННЫМ ЗА КЛАССОМ

Помни, что в период пандемии все занятия, за исключением физики, химии, трудового обучения, физической культуры, иностранного языка и информатики, проходят в специально закрепленном за каждым классом кабинете, это одна из значимых мер профилактики – не забывай об этом.

5 ЧТО ДЕЛАТЬ НА ПЕРЕМЕНАХ?

На переменах выполни упражнения на расслабление мышц спины и шеи, гимнастку для глаз.
Выходи из класса организованно для похода в столовую (в регламентированное для питания класса время) и перехода в специальные кабинеты (физика, химия, трудовое обучение, физическая культура и иностранный язык), неорганизованно – в туалет, медицинский кабинет.

6 УЧИСЬ ПРАВИЛЬНО ПРИКРЫВАТЬ НОС ПРИ ЧИХАНИИ

При чихании, кашле прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками или локтевым сгибом руки.
Береги здоровье окружающих людей.

7 РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАЙ ПОМЕЩЕНИЯ

Организуй в классе сквозное проветривание во время отсутствия детей в кабинете – на переменах, предназначенных для организованного питания, а также во время уроков, которые проходят в иных кабинетах и помещениях (физика, химия, трудовое обучение, физическая культура и иностранный язык).
Помни, что недостаток кислорода во вдыхаемом воздухе ухудшает самочувствие и снижает устойчивость организма к вирусам и бактериям.

8 НЕ ЗАБЫВАЙ ДЕЛАТЬ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ВО ВРЕМЯ УРОКА

Делай физкультминутки - на 25-30 минуте урока разминай мышцы рук, плечевого пояса, туловища, делай упражнения на дыхание, гимнастику для глаз, улыбайся друг другу.
Это поможет тебе чувствовать себя лучше, поднимет настроение, сохранит высокую работоспособность, а значит и успешность в освоении знаний.

9 ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО

Помни, что горячее и здоровое питание в школе – залог хорошего самочувствия, гармоничного роста и развития, стойкого иммунитета и отличного настроения.
Перед едой не забывай мыть руки.
Съедай все, не оставляй в тарелке столь нужные для организма витамины и микроэлементы.

10 ПРАВИЛЬНО И РЕГУЛЯРНО МОЙ РУКИ

Руки намыливай и мой под теплой проточной водой - ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей.
Ополаскивай руки.
Суммарно время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд.
Руки мой после каждого посещения туалета, перед и после еды, после занятий физкультурой.

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru