

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
города Набережные Челны «Детский физкультурно-оздоровительный центр  
«Дельфин №8»

Согласовано  
Председатель первичной профсоюзной  
организации

 Р.В.Арзамасцева



Утверждаю

Директор МАУДО ДФОЦ  
«Дельфин №8»  
И.В.Цыганов

Введено в действие приказом  
от 04.05. 022 г. № 35

# **ИНСТРУКЦИЯ** **по профилактике гриппа, ОРВИ,** **коронавируса** **ИТБ – 34 – 2022**

## **ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА, ОРВИ, КОРОНАВИРУСА**

1. Грипп, вызываемый постоянно изменяющимся вирусом, протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем, а также через руки, которыми мы прикрываем нос и рот вовремя чихания и кашля.
2. Симптомы гриппа: повышенная температура, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, озноб и усталость, изредка - рвота и понос.
3. В период эпидемий (особенно при опасных разновидностях гриппа, например коронавирус), необходимо:

- соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время и полноценно питаться;
- делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физкультурой;
- при заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату;
- тщательно мыть руки перед едой, по возвращении с улицы, а так же после пользования общими предметами, если в семье есть заболевший (огромная часть микробов передается через предметы общего пользования — перила в транспорте, продукты в супермаркетах и, конечно, денежные банкноты);
- часто проветривать помещение и проводить влажную уборку, спать с открытой форточкой, но избегать сквозняков;
- ограничить посещение многолюдных мест (театров, кино, супермаркетов) и массовых мероприятий, где из-за большого скопления народа вирус очень быстро распространяется;
- в период эпидемии промывать нос и полоскать горло рекомендуется не реже 2-3 раз в сутки;
- избегать тесных контактов с людьми, которые могут быть больными;
- по возможности, сократить время пребывания в местах скопления людей;
- избегать прикосновений к своему рту и носу;

***ПОМНИТЕ! Самое эффективное средство против вируса гриппа - это вакцинация! Только вакцинация поможет избежать тяжелого течения заболевания и летального исхода. Сделать прививку против гриппа можно в поликлиниках по месту жительства.***

## **Правила использования одноразовой медицинской маски**

1. Надевайте маску в людных местах, на транспорте, при контакте с людьми, имеющими признаки острой респираторной вирусной инфекции. При контактах со здоровыми людьми, в случае, если вы больны.
2. Специальные складки на маске надо развернуть, вшитую гибкую пластину в области носа следует плотно прижать к спинке носа для обеспечения более полного и плотного прилегания к лицу.
3. Медицинскую маску используют однократно.
4. Надевать маску следует так, чтобы она закрывала рот, нос, подбородок и платно фиксировалась (при наличии завязок на маске их следует крепко завязать).
5. Менять маску – 1 раз в 3 часа (или чаще). Если маска увлажнилась, ее следует заменить на новую.
6. Маска строго индивидуальна. Использовать маску повторно нельзя.
7. Выбрасывайте маску сразу после использования.
8. Не носите маску на безлюдных открытых пространствах, это не целесообразно.
- 9.

В сочетании с тщательной гигиеной руки карантинными мерами маска максимально снизит риск заражения гриппом, коронавирусом и ОРВИ

## **Профилактика коронавируса**

1. В связи с угрозой распространения нового коронавируса соблюдайте меры предосторожности в поездках.
2. Уточняйте эпидемиологическую обстановку при планировании путешествия;
3. Используйте маски для защиты органов дыхания;
4. Пейте только бутилированную воду, ешьте термически обработанную пищу;
5. Мойте руки перед едой и после посещения многолюдных мест.
6. Не посещайте рынки, где продаются морепродукты и животные;
7. Не посещайте культурно-массовые мероприятия с участием животных.