

Приложение к письму
министерства здравоохранения
Краснодарского края

от 31.08.2020 № 18-02.2-14-19/03/20

Информация педагогам образовательных организаций для проведения уроков здоровья

Предстоящий учебный год имеет особенности из-за сложившейся эпидемиологической ситуацией по распространению новой коронавирусной инфекции.

Какие мероприятия необходимо провести, чтобы предотвратить распространения новой коронавирусной инфекции в учебных заведениях и сохранить здоровье всех участников образовательного процесса в условиях профилактики и предотвращения COVID-19?

Основные пути передачи респираторных инфекций, включая новую коронавирусную инфекцию (COVID-19), известны. Это воздушно-капельный и реже контактно-бытовой. Наша с вами задача – не допустить проникновение вируса в организм!

Всем нам, и детям, и взрослым, необходимо постоянно помнить о необходимости соблюдения правил личной гигиены и профилактики инфекций. Самые важные и одновременно простые из них: мытье рук, проветривание помещений, соблюдение социальной дистанции, использование масок в общественных местах, применение антисептиков для обработки рук.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует не менее пяти раз в день мыть руки с мылом или обрабатывать ручным антисептиком. Мы должны мыть руки в следующих случаях:

по возвращении домой после прогулок;

до, во время и после приготовления и приёма пищи;

после кашля или чихания;

после посещения туалета;

при уходе за больными людьми;

после прикасания к животным

Мыть руки необходимо не только в вышеуказанных случаях, но и после контакта с упаковкой магазинных продуктов, овощей и фруктов, принесенных с рынка. На них, как и на прочих поверхностях, может присутствовать вирус. Стоит помнить, что на разных поверхностях коронавирус способен жить от нескольких часов до нескольких дней.

Попробуйте сами придумать на чем еще могут «сидеть» вирусы и как вы можете обезопасить себя и окружающих людей?

Вероятность заразиться респираторной инфекцией в закрытом помещении довольно высокая. При разговоре, кашле, чихании создается воздушный аэрозоль, который, благодаря неподвижности воздуха в помещении, какое-то время сохраняется, создавая риск заражения. В подобной ситуации снизить риск заражения помогут частое регулярное проветривание, ношение маски и соблюдение социальной дистанции и детьми, и взрослыми.

На открытом пространстве аэрозоль быстро высохнет или развеется ветром. Поэтому так важно соблюдать социальную дистанцию не менее 1,5 метров: не нужно стоять близко друг к другу, чтобы случайно не попасть в такое облако аэрозоля.

В дальнейшем вирус оседает на поверхностях, и может оставаться на поручнях, скамейках, перилах, ручках дверей и других предметах. Эксперты считают, что коронавирус чаще всего передается через прикосновение к поверхностям, которые до этого трогали инфицированные граждане. Например, человек мог кашлянуть или чихнуть на руку, а после этой рукой коснуться перил.

Дезинфицирующие средства надёжно убивают вирусы, но, к сожалению, множество поверхностей в местах общего пользования не обрабатываются достаточно часто. Вирус может жить на таких поверхностях много часов. Некоторые специалисты

утверждают, что он способен оставаться опасным до девяти дней. Так что дверные ручки и перила в местах общего пользования являются зоной риска. Поэтому в местах общего пользования рекомендуется носить перчатки или открывать двери локтями или плечом, нажимать на кнопки лифта можно не пальцем, а ключом или другим предметом.

Правильное мытьё рук – это обтирание пальцами друг о друга, обтирание тыльных сторон ладоней, мытьё со сцеплением пальцев обеих рук, обтиранием больших пальцев и кончиков пальцев в течение не менее 40 секунд.

Важные правила!

- Научитесь при кашле и чихании прикрывать рот бумажным одноразовым платком, причем пользоваться каждым платочком только один раз! После чего его необходимо выбросить в урну, а руки обработать антисептическим средством. Допускается, при отсутствии платка, чихание в локоть. Инфекция с ладоней может попасть на окружающие предметы и контактно-бытовым путем легко передаваться окружающим. Можно использовать и многоразовые тканевые носовые платки, но также однократно, а использованные платки складывать в пакет и постирать дома;

- Следует избегать традиционного у старшеклассников приветствия с имитацией поцелуев в обе щеки – не жать друг другу руки, это тоже вас обезопасит;

- Нельзя касаться лица грязными руками – трогать нос, тереть глаза, грызть ручки или карандаши, пить из общего стакана и др. Идея заключается в том, что прикосновение к лицу – самый естественный способ занести внутрь себя инфекцию с загрязнённых рук;

- Каждый школьник должен пользоваться только своими принадлежностями – ручкой, карандашом, учебником, калькулятором, сотовым телефоном и др. и по возможности счищать любые объекты, которые трогали другие: игрушки, ноутбуки, книги, сотовые телефоны и пр.

- Детям, также, как и взрослым; необходимо надевать медицинскую маску при посещении общественных мест, а именно: общественный транспорт, магазины, медицинские организации и других мест с массовым пребыванием людей;

- Не следует ездить в гости к бабушкам и дедушкам, вы можете сами не желая того, «привезти» вирус, подхваченный по дороге, к людям с ослабленным иммунитетом.

Эти несложные правила необходимо применять везде и всегда!

Следите за своим здоровьем!

- Поддерживайте у окружающих позитивный настрой, бодрость, формируйте осознанное желание выполнять требования профилактики инфекций.

- Обращайте внимание на свое здоровье. При появлении признаков респираторного заболевания: боль в горле, насморк, кашель, повышение температуры, потеря обоняния – наденьте маску, прекратите общение с обучающимися и коллегами по работе и обратитесь по телефону в регистратуру территориальной поликлиники.