

## **Инструкция № 14**

### **по правилам безопасности во время пандемии коронавируса (COVID-19)**

В связи с пандемией коронавируса провести с детьми индивидуальные беседы, объяснив важные правила по соблюдению правил личной гигиены дома, в общественных местах, соблюдение которых поможет сохранить здоровье и жизнь.

#### **Правила предосторожности, которые необходимо выполнять в условиях риска заразиться коронавирусом:**

1. Регулярно мыть руки с мылом и пользоваться антисептиком. Это убивает вирусы, которые попали на поверхность кожи. Поэтому следует мыть руки каждый раз после посещения общественных мест, туалета, перед едой и просто в течение дня.
2. Соблюдать респираторную гигиену. Во время чихания и кашля прикрывать нос и рот салфеткой.
3. Держать дистанцию в общественных местах 1,5 – 2м.
4. В общественных местах следует надевать медицинскую маску.
5. Не следует трогать руками лицо. Вирус легко перенести с кожи рук в организм.
6. На период опасности заражения коронавирусной инфекцией желательно прекратить рукопожатия. При любом телесном контакте с человеком повышается риск заражения.
7. Нужно вести здоровый образ жизни: выполнять регулярные физические нагрузки, соблюдать режим труда и отдыха, пить витамины, часто проветривать помещение, проводить уборки с применением дезинфицирующих средств.
8. Используйте индивидуальные средства личной гигиены.
9. Если появилась повышенная температура, кашель и затрудненное дыхание, необходимо сразу обратиться к врачу. Не стоит заниматься самолечением.
10. Если не выполнять требования санитарно-эпидемиологических правил по профилактике коронавируса, то могут привлечь к административной или уголовной ответственности.