

Министерство Здравоохранения Забайкальского края
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Агинский медицинский колледж им В. Л. Чимитдоржиева»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР

Тогошеева Е.Ю. 

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГАПОУ «АМК»

Бадмаева Э.Э. 

« 01 » 09. 2020



Инструкция

для обучающихся ГАПОУ «АМК» по предотвращению риска, вызванного
распространением источников коронавируса

Студенты ГАПОУ «АМК» должны знать, что ситуация распространения коронавируса носит ситуационный и временный характер, который накладывает на нашу жизнь особый отпечаток.

Сегодня от каждого гражданина требуется самодисциплина, проявление характера, понимание происходящего, терпение и воля. Только при четком соблюдении рекомендаций Роспотребнадзора, медицинских учреждений и санитарно-гигиенических мер и ограничений мы способны сохранить свое здоровье, в т.ч. окружающих нас людей.

Коронавирус и его симптомы

Коронавирусы – это семейство вирусов, которые поражают органы дыхания и вызывают разные болезни: от простуды до пневмонии. Коронавирус как любой другой вирус начинается с инфекции. Перечислим его симптомы:

- ощущение повышенной утомляемости;
- повышается температура;
- возникает озноб;
- проявляется заложенность носа, чихание,
- возникает кашель,
- проявляется боль в горле и мышцах;
- ощущается тяжесть в грудной клетке.

Неявные симптомы могут привести к осложнениям (отит, синусит, бронхит, пневмония и др.), поэтому при появлении симптомов необходимо вызвать врача. Поскольку лекарства и вакцины от коронавируса пока нет, то не следует заниматься самолечением или давать себе разные виды нагрузки.

Основные правила поведения всех категорий лиц, находящихся в образовательной организации

- На территории колледжа необходимо будет носить маску и перчатки и соблюдать социальное дистанцирование по возможности от других людей не менее 1,5 метра.
- Колледж обеспечивает постоянный и свободный доступ к средствам дезинфекции. На территории установлены антисептики для рук, которыми студенты могут пользоваться в любое время.
- На каждом входе проводится термометрия. При выявлении высокой температуры 37.1 С и более допуск на территорию — запрещен. Студент будет изолирован до приезда бригады СМП.
- В колледже организованы 3 входа, обучающиеся приходят согласно регламента работы колледжа к строго установленному времени для каждой группы.
- свести до минимума количество выходов и время пребывания вне колледжа;

- не подвергать себя риску, связанного с незащищенными близкими контактами и пребыванием в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа);
- не нарушать установленную дистанцию между людьми (1,5-2 метра), в т.ч. разметку в местах общественного пользования;
- полностью исключить рукопожатие или дружеские объятия и заменить каким-нибудь иным (дистанционным или голосовым) приветствием;
- тщательно протирать руки антисептическим средством. Позаботьтесь о том, чтобы у Вас был домашний запас антисептика, марлевых масок и перчаток;
- контролировать себя и не дотрагиваться руками до лица, рта и глаз, чтобы вирусы с кожи не попали в организм;
- регулярно мыть руки под проточной водой, особенно после посещения общественных мест (к примеру, продуктовый магазин...), а также перед приемом пищи или просто в течение дня. Это убивает вирусы, которые попадают на поверхность кожи;
- не давайте подсыхать слизистым носа. Регулярно промывайте нос и проветривайте помещение.
- соблюдать респираторную гигиену, при чихании или кашле прикрывайте нос и рот одноразовой салфеткой, которую необходимо тут же утилизировать;
- соблюдать домашний режим труда и отдыха, делать перерывы при выполнении учебных (дистанционных) заданий;
- выполнять посильные физические нагрузки, двигаться, высыпаться, правильно питаться.