**Інструкція**

**про дотримання учнями обмежень задля запобігання поширенню ГРВІ COVID – 19, спричиненої корона вірусом SARS-COV-2**

1. При перших симптомах респіраторних захворювань (підвищеній температурі, появі кашлю, нежитю або ускладненні дихання), якi ти вiдчув у закладi освiти, негайно звертайся за медичною допомогою. Повiдом класного керівника чи іншого педагогічного працiвника.

2. Якщо ти вiдчув перераховані симптоми поза межами закладу освiти, то негайно повідом батьків чи зателефонуй сімейному лікарю. Залишайся вдома! Самоізоляція - найдієвіший спосіб убезпечити себе від інфікування.

3. Після кожного уроку 10 хвилин провітрюйте приміщення. Доступ чистого повітря перешкоджає розповсюдженню вірусів.

4. Протягом дня необхідно дотримуватися правил знезараження рук:

- перед початком навчання та під час перерви;

- після відвідування санвузла (обов’язкова обробка дезінфікуючим засобом); - після чхання, сякання, кашлю, витирання очей, причісування;

- у будь-яких інших випадках контакту в процесі роботи з предметами, які можуть забруднити руки.

5. Для гігієнічного знезараження рук учні наносять мінімум 3 мл. антисептика на сухі долоні, активно втирають протягом 30 секунд.

Мити руки з милом слiд протягом 30-40 секунд. Якщо на поверхні рук є вірус, миття рук або їх обробка спиртовмісним розчином вб’є його.

6. По коридорах школи пересувайся відповідно до нанесеної розмітки. Тримай соціальну дистанцію мінімум 1,5 - 2 метра.

7. Перебуваючи на перервах та в громадських місцях, носи маску або респіратор. Пiд час навчальних занять маску або респiратор учням носити не обов`язково. Учням 1-4 класів у школі можна пересуватися без масок.

Перед тим, як одягати маску, вимий руки з милом або оброби їх спиртовмісним розчином.

Одягни маску так, щоб вона закривала рот і ніс без проміжків між обличчям і маскою.

Не торкайся маски під час використання, в разі дотику, оброби руки спиртовмісним розчином або вимий їх з милом.

Не використовуй одноразові маски повторно.

Безпечно знімай маску, торкаючись її тільки ззаду (не торкайся передньої частини маски).

Використану маску відразу викинь у спецiальний контейнер для смiття.

8. Дотримуйся правил респіраторної гігієни. При кашлі або чханні прикривай рот і ніс серветкою або згином ліктя. Використану серветку відразу викидай у спеціальний контейнер для сміття.

9. Дотримуйся звичайних правил гігієни в продуктових магазинах, де продаються м'ясо, риба, інші продукти тваринного походження.

10. Не вживай в їжу сирі продукти тваринного походження (м'ясо, птицю, рибу, яйця) або ті продукти, які не пройшли належну термічну обробку.

11. Категорично уникай будь-яких контактів з тваринами (бродячими котами, собаками, птахами, гризунами, кажанами).

12. Пройди лабораторне дослідження, якщо був контакт з людиною хворою на COVID – 19.

Критерії за якими людина може вважатися контактною:

* особа проживає в одному домі з хворим на COVID-19;
* особа мала прямий фізичний контакт з хворим на COVID-19 (наприклад, через рукостискання);
* особа мала контакт із слизовими виділеннями з дихальних шляхів хворого на COVID-19 та не використовувала засоби індивідуального захисту;
* особа контактувала із хворим на COVID-19 на відстані до одного метру протягом 15 хвилин і більше та не використовувала засоби індивідуального захисту;
* контакт в літаку в межах двох сидінь з хворим на COVID-19 (супутники подорожі).