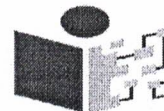




ОСНОВНО УЧИЛИЩЕ "ЕЛИН ПЕЛИН"

гр. Бургас - 8011, ж.к. "Меден Рудник"
тел: 056/ 85-22-70; 85-24-26
e-mail: elinpelin@abv.bg www.elinpelin-burgas.com



УТВЪРЖДАВАМ:

ПЕПА ЗАПРЯНОВА

Директор на ОУ "Елин Пелин" - Бургас



ИНСТРУКТАЖ

за осигуряване на безопасността и опазване живота и здравето на работниците и служителите във връзка със заповед на Министъра на здравеопазването №РД-01-117/08.03.2020 г. за въвеждане на противоепидемични мерки за предпазване от коронавирус COVID-19

Как се разпространява COVID-19?

Когато човек, заразен с COVID-19, се изкашля или издиша, във въздуха се освобождават капки заразна течност. Повечето от тези капки падат по околните повърхности и предмети – бюра, маси, телефони. Околните могат да се заразят с COVID-19, ако докоснат заражена повърхност или предмет и след това докоснат очите, носа или устата си. Ако са на един метър или по-близо до човек, заразен с COVID-19, могат да се заразят и като вдишат капките издишани от заразения човек. **С други думи, вирусът COVID-19 се предава по начин, много подобен на грипа.** Повечето хора, които се заразят с COVID-19, получават леки симптоми и след това се възстановяват. Някои, обаче, се разболяват по-тежко и може да се наложи да влязат в болница. С увеличаването на възрастта нараства и рискът от по-тежко прекарване на заболяването: хората над 40-годишна възраст са по-застрашени от тези под 40-годишна възраст. Хората с отслабена имунна система и хората с диабет, сърдечно-съдови заболявания и белодробни заболявания също са в по-голяма опасност.

Мерки за предотвратяване разпространението на COVID-19 на работното място

- Погрижете се работното място да е чисто и хигиенично.
- Повърхностите (бюра и маси) и предметите (телефони, клавиатури) трябва да бъдат редовно избърсвани с дезинфектант.
- Защо? Заразяването на повърхности, докосвани от служители и клиенти, е един от основните пътища на разпространение на заразата от COVID-19.
- Ръцете се мият редовно и добре, особено в следните случаи:
 - След кихане или кашляне
 - Когато се грижите за болен
 - Преди, по време на и след приготвяне на храна
 - След ползване на тоалетна
 - Когато са видимо замърсени

- След досег с животни или техни изпражнения
- Не докосвайте очите, носа и устата си
- Почиствайте редовно ръцете си с дезинфектант на алкохолна основа или ги мийте с вода и сапун. Защо? Защото миенето убива вируса по ръцете и предотвратява разпространението на COVID-19
- Избягвайте кашляне и кихане в ръцете, препоръчва се това да става в свивката на лакътя и, ако не е възможно, незабавно извършване на хигиена на ръцете, без да докосвате повърхности. При кихане или кашляне покривайте устата и носа със свивката на лакътя или със салфетка, която трябва да се изхвърли веднага. Използването на носна кърпа за кихане не изключва измиването на ръцете след изхвърлянето им в кошчето.
- Правилна вентилация на затворени пространства
- Спазвайте добра респираторна хигиена на работното място. Избягвайте контакт с хора, които имат температура и кашлица
- Ако пръски, съдържащи вируса, попаднат върху повърхности или с ръце бъдат пренесени върху тях, някой друг също може да се зарази, докосвайки тези повърхности и след това лицето си (очи, уста, нос). Дръжки на врати, копчета на асансьори, перила на стълбища, места за хващане в градския транспорт са примери за повърхности, които могат да бъдат заразни. Все още не е ясно колко време може вирусът да живее върху тези повърхности – дали часове или дни, но най-добре е да се избягва докосването им, а ръцете да се мият често.
- Препоръчително е хората да си останат у дома, дори да имат само леки симптоми на COVID-19.
- Не тръгвайте на път, ако имате температура или кашлица
- Избягвайте контакти с хора, които показват признаци на инфекция.
- Избягвайте близки контакти с лицата, които проявяват признаци на заболяване.

Какво означава близък контакт при опасни инфекции?

- Живеещи в едно домакинство;
- Пряк физически контакт с болен (например докосване);
- Незащитен директен контакт със секрети на болен (при кихане, кашляне и т.н.);
- Пребиваване в една и съща стая на разстояние по-малко от 2 m и с продължителност над 15 минути;
- Медицински и лабораторен персонал, който оказва грижи за болен;
- Общ полет със самолет с болно лице;
- Пребиваване на летище;
- Използване на обществен транспорт;

- Ако имате температура, кашлица или затруднено дишане своевременно потърсете медицинска помощ и съобщете на лекаря къде сте пътували
- Избягване на градски транспорт.
- Избягвайте пътуването до засегнатите райони;
- Правилно носене на защитна маска и смяна през кратки интервали от време.

Какво да правим, ако се съмняваме за инфекция с коронавирус?

В България към момента за новия коронавирус могат да бъдат изследвани граждани с проявени симптоми като:

- Висока температура (**над 38°C**);
- Тежка респираторна инфекция с кашлица и **трудности в дишането**;
- Начална **пневмония**.

Допълнителни фактори са: пътуване в райони с епидемичен риск през последните 14 дни или контакти с хора, които са били в пряк контакт с човек с диагноза или подозирана инфекция COVID-19.

Пробите се взимат единствено и само от лечебни заведения по предписание на лекуващ лекар и се изпращат в **Националната референтна лаборатория**. Изследването е безплатно за гражданите и болниците, тъй като средствата се осигуряват от **Министерството на здравеопазването**.

Човек, който се съмнява за инфекция с коронавирус, трябва да:

- Се обади на лекуващия си/личен лекар;
- Се изолира от другите хора;
- Постава незабавно маска на лицето си.

Какво не трябва да правя, ако се съмнявам за инфекция с новия коронавирус?

Следните мерки **НЕ** са ефективни срещу COVID-2019 и могат да бъдат вредни:

- Пушене;
- Приемане на билкови лекарства;
- Носенето на няколко маски едновременно;
- Приемане на самолечение като антибиотици.
- Във всеки случай, ако имате температура, кашлица и затруднено дишане, потърсете медицинска помощ рано, за да намалите риска от развитие на по-тежка инфекция и не забравяйте да споделите с вашия лекар, ако сте пътували наскоро