**ПАМЯТКА СТУДЕНТУ**

**КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

**НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Правила поведения в колледже** | **Правила поведения в общежитии** |
| ***ПРАВИЛО 1.***  ***Соблюдайте гигиену рук****!*Чистые руки – это гарантия того, что Вы не будете распространять вирусы, инфицируя себя, когда прикасаетесь ко рту и носу, и окружающих – через поверхности.  ***Как можно чаще мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук (кожный антисептик).***  https://thypix.com/wp-content/uploads/coronavirus-34.jpg | |
| ***ПРАВИЛО 2.***  Соблюдайте социальную дистанцию не менее ***полутора (1,5) метров***.  Избегайте приветственных рукопожатий, объятий и поцелуев. Избегайте больших скоплений людей в общественных местах (магазины, аптеки и т.д.) | |
| ***ПРАВИЛО 3.***  https://sacredclay.ru/upload/iblock/8e4/158020292831864407.jpg**Соблюдайте «респираторный этикет»:**  - прикрывайте рот и нос салфеткой (платком), когда чихаете или кашляете;  - используйте одноразовые бумажные салфетки (платки), которые выбрасывайте сразу после использования;  - при отсутствии салфетки (платка) кашляйте или чихайте в сгиб локтя;  - не касайтесь немытыми руками носа, рта и глаз. | |
| ***ПРАВИЛО 4.***  ***Используйте медицинскую маску****.* Помните, что смена одноразовых медицинских масок должна производиться ***каждые 2-3 часа*.**  Гигиеническую маску недопустимо использовать дважды. Использованную маску утилизируйте.  1. Аккуратно закройте нос и рот маской и закрепите её, чтобы уменьшить зазор между лицом и маской.  2. Не прикасайтесь к маске во время использования. После прикосновения к использованной маске, например, чтобы снять её, вымойте руки.  3. Не используйте повторно одноразовые маски. Их следует выбрасывать после каждого использования и утилизировать сразу после снятия**.** | |
| ***ПРАВИЛО 5.***  ***Находясь в колледже***, после каждого учебного занятия проводите в кабинете обработку всех контактируемых поверхностей дезинфицирующим средством согласно графику дежурства (дверные ручки, столы, стулья, шкафы и т.д.). Проветривайте помещение в период перемены. | ***ПРАВИЛО 5.***  ***Находясь в общежитии,*** проводите регулярную влажную уборку комнаты, чистку и дезинфекцию поверхностей с использованием бытовых моющих средств. Обратите, прежде всего, внимание на дверные ручки, столы, стулья, компьютерные клавиатуры и мышки, телефонные аппараты, пульты управления, панели оргтехники общего пользования и другие предметы, к которым прикасаетесь в быту. Поддерживать чистоту поверхностей – одно из самых простых, но самых важных правил!  Как можно чаще и регулярно проветривайте помещение и увлажняйте воздух любыми доступными способами в помещении, где Вы находитесь. |
| ***ПРАВИЛО 6.***  В случае появления симптомов респираторной инфекции (повышение температуры тела, озноб, слабость, головная боль, заложенность носа, конъюнктивит, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах и чувство «ломоты» в теле):  - незамедлительно сообщите об этом куратору либо преподавателю, фельдшеру. | ***ПРАВИЛО 6.***  В случае появления симптомов респираторной инфекции (повышение температуры тела, озноб, слабость, головная боль, заложенность носа, конъюнктивит, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах и чувство «ломоты» в теле):  - оставайтесь дома;  - незамедлительно сообщите о факте инфекционного заболевания коменданту общежития, фельдшеру (тел. 8924876-13-33) и в администрацию колледжа (тел. 89241782925; 89241791892) ;  - максимально ограничьте свои контакты с окружающими, чтобы не заразить их;  - используйте медицинскую маску, если Вы вынуждены контактировать с людьми;  - строго выполняйте все назначения и рекомендации, которые Вам даст врач (постельный режим, прием лекарственных средств). |