**Билим берүү уюмдарынын кызматкерлери үчүн нускама**

 **Жеке гигиенаны сактоо**

 Колду тез-тез жууп туруу - грипптин жана коронавирустук инфекциянын таралышын алдын алуу үчүн маанилүү чара болуп саналат, вирустарды жок кылат. Эгерде колуңузду самындап жууш үчүн шарт жок болсо, спирт кошулмасы бар дезинфекциялык майлыктарды же антисептиктерди колдонуңуз.

 Дааратканага барып келген сайын, колуңузду самын же антисептикалык тазалоочу каражаттар менен иш убактысы бүткөнгө чейин жууп туруңуз.

 **Аралык жана этикет**

Вирустар оорулуу адамдан ден-соолугу чың адамга аба тамчылары аркылуу жугат (чүчкүрүп, жөтөлгөндө), андыктан бейтаптардан 1,5 метр аралыкта кем эмес болуш керек.

 Колуңуз менен, көзүңүздү, мурдунуңузду же оозуңузду кармабаныз, кoронавирус ушул жолдор менен жайылат.

 Жөтөлүү, чүчкүрүү учурунда оозду жана мурунду бир жолу колдонулуучу салфетка менен тосуп, аларды колдонуудан кийин таштап салыңыз.

 Керексиз саякаттоолордон жана эл көп жүргөн жерлерге баруудан алыс болуңуз, ошондо сиз, ооруп калуу шартын азайтасыз.

 Эс алууну пландаштырууда, COVID-19 коронавирустук инфекциясы катталган өлкөлөргө баруудан алыс болуңуз.

**Дени сак жашоо образын жетекчиликке алыңыз**

Сергек жашоо мүнөзү организмдин инфекцияга туруштук берүүсүн жогорулатат. Ден соолукту чыңдоо режимин, анын ичинде жетиштүү уйку, белокторго, витаминдерге жана минералдарга бай тамак-аштар менен тамактаныңыз, дене-бойду чыңдаңыз.

**Дем алуу органыӊызды медициналык маска менен коргоңуз:**

 Ооруну азайтуу үчүн, медициналык маскаларды кийиӊиз же башка колдо бар каражаттарды колдонуңуз:

 - курч респиратордук вирустук инфекциялардын көбөйүү мезгилинде эл көп жүргөн жерлерге барганда, коомдук транспортто жүргөндө;

- курч респиратордук вирустук инфекциясы бар бейтаптарга кам көрүү учурунда;

- курч респиратордук вирустук инфекциянын белгилери бар адамдар менен байланышканда;

- aба аркылуу башка инфекцияларды жуктуруп алуу коркунучунда.

 **Масканы кантип туура тагынуу керек?**

 Өзүңүздү инфекциядан коргош үчүн, аны туура тагынуу өтө маанилүү:

- масканы кылдаттык менен бекитүү керек, оозду жана мурунду бекем жабуу, боштуктар болбошу керек;

- масканы чечип жатканда аны бетиңизге тийгизбеңиз, эгер коккусунан тийгизип алсаңыз, колуңузду самындап же спирт кошулмасы менен жакшылап жууп алыңыз;

- нымдуу масканы жаңы, кургак маскага алмаштыруу керек;

- бир жолку колдонулуучу масканы кайра колдонбоңуз;

- колдонулган масканы дароо жок кылыңыз.

 Маска эл көп жерде, коомдук транспортто жүргөндө жана оорулуу кишиге кам көргөндө ылайыктуу болот, бирок ал ачык абада орунсуз.

 Ошол эле учурда, дарыгерлер бул бирдиктүү чара оорудан толук коргобой тургандыгын эскертет. Маска кийүүдөн тышкары, башка алдын алуу чараларын да кѳрүү керек.

 Эгерде вирустук жана коронавирустук инфекциянын белгилери пайда болсо, анда үйдө отуруӊуз, дарыгерге кайрылыӊыз, төшөктө жатып, көп суюктук ичип, дарыгердин сунуштарын аткарыңыз.

**Памятка для сотрудников образовательных организаций**

**Соблюдение личной гигиены**

 Частое мытье рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции, мытье мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки мылом, пользуйтесь спиртсодержащими, дезинфицирующими салфетками или антисептиками.

Часто мойте руки мылом или обрабатывайте антисептиками - в течение всего рабочего дня, после каждого посещения туалета.

**Расстояние и этикет**

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метров от больных.

Избегайте касаться руками глаз, носа или рта - коронавирус распространяется этими путями.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Избегайте излишние поездки и посещения многолюдных мест, таким образом, вы уменьшите риск заболевания.

При планировании отпусков воздержитесь от посещения стран, где регистрируются случаи заболевания коронавирусной инфекцией COVID-19.

**Ведите здоровый образ жизни**

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая физическую активность, а также полноценный сон, потребление пищевых продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами.

**Защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски:**

 Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания:

- при посещении мест массового скопления людей: в поездках, в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;

- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;

- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;

- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно- капельным путем.

**Как правильно носить маску?**

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;

- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки мылом или спиртовым средством;

- влажную маску следует сменить на новую, сухую;

- не используйте вторично одноразовую маску;

- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

 Маска уместна, если вы находитесь в местах массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

 В случае появления признаков вирусной инфекции и коронавирусной инфекции, оставайтесь дома и обращайтесь к врачу, соблюдайте постельный режим, пейте много жидкости и следуйте предписаниям врача.