

# **Инструкция для обучающихся, проживающих в общежитии Иркутского техникума архитектуры и строительства по предотвращению риска, вызванного распространением источников коронавируса**

Инструкция разработана для обучающихся проживающих в общежитии техникума

## **Уважаемые, студенты!**

Студенты, проживающие в общежитии техникума 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 обучающихся, проживающих в общежитии университета**

- не нарушать введенные в городе Иркутске и районах Иркутской области ограничительные меры, поскольку к нарушителям могут применяться меры административного воздействия, предусмотренные статьей 20.6.1.КоАП;
- свести до минимума количество выходов и время пребывания вне общежития;
- 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, вахта, медпункт, кабинет администрации общежития, помещение для приготовления пищи, туалет и др.), 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 (комнату);
- 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 и принимать витамины;
- сохранять позитивный настрой на жизнь;
- не забывайте звонить родителям, близким людям и друзьям, поддерживая их настроение;
- не будьте зависимыми от слухов и др.

#### **Находясь в общежитии и в комнате:**

- не выходите без необходимости из комнаты, а также не переходите в другую комнату общежития;
- содержите свою комнату в чистоте и порядке, проветривайте помещение каждые 2 часа. Пыльная среда и спертый воздух в помещении – благоприятная среда для вирусов и других микробов;
- пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка, резиновая обувь для душевой комнаты, посуда и т.д.);
- соблюдайте чистоту на столе и среди личных вещей постоянного пользования (сумки, сотовый телефон, связка ключей, очки и др.);
- дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.

#### **Если Вам требуется выйти из общежития:**

- подумайте, так ли важно для Вас нахождение в предполагаемом общественном или ином месте;
- если появляется крайняя степень необходимости выйти из общежития, спланируйте самый оптимальный и безопасный маршрут движения до объекта и обратно;
- в общественных местах (магазинах, в общественном транспорте и др.) используйте медицинские перчатки, одноразовую медицинскую или многоразовую тканевую маску, меняя ее каждые 2-3 часа. Помните, что многоразовые маски после использования должны пройти тщательную обработку: стирка со средством,

отпаривание и глажка утюгом без пара. Одноразовую маску необходимо утилизировать, поместив в герметичный пакет.

- старайтесь держать дистанцию и предупреждать окружающих Вас людей о не соблюдении ими расстояния;
- мойте тщательно руки с мылом после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми, обрабатывайте антисептическими средствами;
- дезинфицируйте гаджеты и поверхности, к которым прикасаетесь: дверные ручки, выключатели, раковины и смесители, пульты, клавиатуру и мышь, ключи, поверхности перил, столешниц, полок, панели бытовой техники и др.

### **Алгоритм действий при подозрении на коронавирусную инфекцию**

1. При подозрении на наличие симптомов оставайтесь в комнате общежития.
2. Вызовите врача скорой медицинской помощи, проинформируйте его о местах своего пребывания за последние 2 недели, возможных контактах.
3. Строго следуйте рекомендациям врача. Если врач предложил Вам госпитализироваться, ни в коем случае не отказывайтесь.
4. Если Вы остались в комнате общежития:

- минимизируйте контакты со здоровыми людьми;

- пользуйтесь при кашле или чихании одноразовой салфеткой или платком, прикрывая рот. При их отсутствии чихайте в локтевой сгиб;

- пользуйтесь индивидуальными предметами личной гигиены и одноразовой посудой;

- обеспечьте в помещении влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание.