СРЕДНО УЧИЛИЩЕ
„ЙОРДАН ЙОВКОВ” – РУСЕ

Адрес: Бул. Цар Освободител 117
Тел: 0882 661714
e-mail: y_yovkov_rousse@abv.bg
web site: http://yovkov-rs.info/

УТВЪРДИЛ:

КРЕМЕНА КРЪСТЕВА
Директор на СУ „Йордан Йовков“ – Русе

ИНСТРУКЦИЯ

Подготовка на работното място, за недопускане заразяване с COVID-19

Начини на разпространение на коронавируса:

- ✓ **въздушно-капков път,** от капчиците, генерирани от кашлица, кихане, говорене и др., Навлизат в чувствителната повърхност на лигавицата и причиняват инфекция;
- ✓ чрез **контакт със заразена повърхност,** след като докоснете устата, носа или очите след допир на предмет докоснат от заразен;
- ✓ по въздуха/чрез **аерозоли,** патогенът може да бъде заразен дори след разпространение на далечни разстояния и дълго време;
- ✓ може да се пренесе и **през храносмилателния тракт.**

Мерки за защита на тези няколко метода на разпространение на коронавируса са:

Избягвайте събирането на много служители в едно помещение.

- Погрижете се работното място да е чисто и хигиенично.
- Редовно избърсвайте с дезинфектант повърхностите (бюра и маси) и предметите (телефони, клавиатури.
- Мийте си ръцете редовно - ръцете се измиват при възможност навсеки два часа с миещи препарати, а след това се използва дезинфекциращ препарат един или два пъти дневно.Съществува риск от заразяване на ръцете при докосване на дръжки на врати, копчета на асансьори, перила на стълбища и други повърхности до които имат допир много хора.
- Избягвайте да пипате лицето си и най-вече очите, носа и устата!
- Често проветрявайте помещенията минимум на два часа.
- Измивайте ръцете си първо с почистващи препарати, а след това и с дезинфектант или почистващи препарати преди да влезете и излезете от тоалетната и банята.
- Поддържайте личната си хигиена, използвайте собствени чаши или ако няма възможност не използвайте посуда за обща употреба, освен ако не е чиста.
- Използвайте средства за дезинфекция в залите за срещи, за почистване на клавиатури и мишка, дистанционни особено преди провеждане на срещи.

- Почиствайте често персоналните клавиатури и мишка с дезинфектант.
- Не оставяйте използвани опаковки на масата, използвайте кошчетата за боклук, по възможност нека да са със затворени с капаци.
- Носенето на маска е лична нужда. Р2 маски и N95 маските са най-ефективни.
- Ако кихате и трябва да прикриете устата си използвайте или тъкан, или прикрийте устата си с лакътя, по този начин ще възпрепятствате разпространяването на потенциални микроби.
- Поставяйте предпазните маските, спазвайки необходимите правила и хигиенни норми.
- Изхвърляйте кърпичките и маските в осигурените кошчета с капаци.
- Задължително уведомете ЛИЧНИЯ си ЛЕКАР, както и директора ако Вие или някой от Вашето семейство не се чувства добре.
- Всеки, който има дори лека настинка, или много слаба висока температура, е препоръчително да си остане у дома, да уведоми личния си лекар и прекия ръководител.
- Всяка сутрин преди работа измервайте Вашата телесна температура. Ако имате температура над 37.0°C информирайте Вашия личен лекар и Работодател.
- Всеки, който има дори лека настинка или е с температура над 37,0°C - да не се допускат до работното място или веднага да го напуснат. При температура над 37,3°C лицата да останат под домашна карантина.