

**ПАМ'ЯТКА (для студентів)
ПРО ЗАХОДИ ІЗ ЗАПОБІГАННЯ ІНФІКУВАННЯ
КОРОНАВІРУСОМ ПІД ЧАС ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ
Основні профілактичні індивідуальні заходи**

- проходження щоденного температурного скринінгу перед початком занять (вимірювання здійснюється черговим працівником);
- дезінфекційна обробка рук при вході в будівлю начального та лабораторних корпусів, студентського гуртожитку (за необхідності);
- гігієна рук – часте миття з рідким милом (тривалістю не менше 30 с) або обробка спиртовмісними антисептиками не рідше ніж раз на 3 години, а також після відвідування громадських місць, туалету; відмова від рукоштовання – використовуйте інші безконтактні способи вітання;
- гігієна кашлю – прикриття рота та носа при кашлі та чханні згнутою рукою в лікті або одноразовою серветкою, яку необхідно утилізувати (зав'язати у поліетиленовий пакет і викинути у спеціально відведене місце) відразу після використання;
- утримання від контактів з особами, що мають симптоми респіраторних захворювань – кашель, лихоманка, ломота в тілі;
- збереження обов'язкової соціальної дистанції (не менше 1,5 метра) зі студентами та викладачами;
- утримання від дотиків обличчя руками;
- у разі виникнення симптомів захворювання, таких як лихоманка, кашель, ломота в тілі тощо, слід залишитися вдома, попередивши класного керівника (батьків, сестру медичну для студентів, які проживають у гуртожитку) та утриматись від відвідування місць скупчень людей;
- обов'язкове використання захисних масок під час пересування приміщеннями коледжу, своєчасна їх заміна (кожні 3 години або негайно після забруднення) з подальшим знешкодженням та миттям рук з милом або обробкою рук спиртовмісним антисептиком відразу після зняття маски;
- використання захисних масок під час занять у навчальних приміщеннях не обов'язкове.

ЗАЛИШАЙТЕСЯ ВДОМА:

- якщо у вас погіршилося самопочуття
- якщо вдома у вас є хворий член сім'ї (контактували з хворим на COVID-19)

Як захистити себе від коронавірусу COVID-2019



Правила гігієни рук

Ретельно мийте руки з милом – 20-40 сек або обробляйте дезінфікуючими спиртовмісними (від 60%) засобами.



Уникайте дотиків до свого обличчя

Не торкайтеся брудними руками своїх очей, носа та рота. Під час кашлю прикривайтесь серветкою або згином ліктя.



Тримайте дистанцію

Уникайте скупчень людей. Тримайте дистанцію на відстані 1,5 метри від інших людей, зокрема, тих, хто кашляє.



Дезінфікуйте особисті речі

мобільні телефони, планшети, комп'ютери, столи, сумки, окуляри та інше.



Не вживайте сире м'ясо

Термічно обробляйте сире м'ясо, м'ясні субпродукти та яйця.



Зміцнюйте свій імунітет

Гарно харчуйтеся і висипайтесь, робіть фізичні вправи, пийте багато води.