



За предпазване от инфекциозни заболявания винаги трябва да се спазват следните основни хигиенни мерки:



ХИГИЕНА НА РЪЦЕТЕ

Измивайте редовно ръцете си със сапун за 20-30 секунди

Например след кашляне или кихане, след използване на градски транспорт, преди хранене, след ходене до тоалетната. Дезинфекция на ръцете, ако измиването на ръцете не е възможно или в случай на контакт с телесни секрети. Следвайте инструкциите за измиване на ръцете и дезинфекция на ръцете.



КИХАНЕ И КАШЛЯНЕ

Обърнете внимание на хигиената при кашляне и кихане
Кашляйте или кихайте в кърпичка или извивката на лакътя си. Спазвайте възможно най-голяма дистанция от другите хора, най-добре е да се обърнеш и да се отдалечиш от другите. След употреба кърпичките за еднократна употреба трябва да се изхвърлят в кош за боклук.



РЕДОВНО ПРОВЕТРЯВАНЕ

При проветряване през прозорец да се проветрява на всеки 20 минути

За да се осигури благоприятен за здравето въздух в помещенията и да се намали рискът от предаване на инфекциозни заболявания и замърсители, е необходимо редовно и достатъчно проветряване на помещенията. Доброто качество на въздуха има важен принос и за поддържане на производителността и избягване на неспецифични оплаквания и проблеми с миризми.

Колкото по-голяма е температурната разлика между вътре и вън, толкова по-ефективно е проветряването. Ето защо, когато външните температури са студени през зимата, проветряването на помещението за около 3 - 5 минути е много ефективно. В топли дни стаята трябва да се проветрява по-дълго.

ПРИ ЗАБОЛЯВАНЕ



Без присъствено обучение при заболяване

Лица, които са болни от определени инфекциозни заболявания или за които има съмнения, че са болни, нямат право да влизат в училището или на територията на училището и нямат право да участват в училищни прояви. Подробности за това ще намерите в **Инструкции за родители и други настойници***.



ПРИ ПОВИШЕНА ЗАБОЛЕВАЕМОСТ чрез капчици и аерозоли, съдържащи патогени (напр. простудни или грипни вълни, огнища на SARS-CoV-2), се препоръчва* доброволно да се спазват следните доказани мерки:

ОТСТОЯНИЕ



Отстоянието намалява риска от инфекция

Отстояние от 1,5 метра от другите намалява риска от инфекция чрез капчици, съдържащи патогени.

МАСКИ



Маските намаляват риска от инфекция

Носенето на маски на закрито в обществени места и в обществения транспорт намалява риска от инфекция. Това е особено вярно, когато хората се срещат, остават по-дълго заедно и когато разстоянието от поне 1,5 метра не винаги може да се поддържа.

* *Задължителните мерки за защита от инфекции на общините, провинцията и федералното правителство (напр. Наредбата за корона-вируса или Наредба за самоизолирането) трябва да се спазват с приоритет.*