

ПАМЯТКА

по мерам безопасности и правилам поведения студентов
БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва»
в нерабочие дни
с 30 октября 2021г. по 7 ноября 2021г.

В период нерабочих дней с 30 октября 2021г. по 7 ноября 2021г. студенты

Обязаны:

- ✓ в указанный период находиться по возможности только дома по месту постоянного проживания;
- ✓ при необходимости посещения мест массового пребывания (предприятия торговли, транспорт и медицинские учреждения) строго соблюдать санитарно-эпидемиологические нормы, установленные Роспотребнадзором РФ в целях профилактики заболевания новой коронавирусной инфекцией (обязательный масочный режим и соблюдение социальной дистанции);
- ✓ после посещения указанных выше мест тщательно мыть руки и лицо с применением дезинфицирующих средств;
- ✓ неукоснительно соблюдать правила личной гигиены.

Мытье рук.

Намочить руки.

Нанести на руки необходимое количество жидкого мыла.

Намылить руки.

Правой ладонью вымыть обратную поверхность левой ладони, поменять руки.

Вымыть внутренние поверхности пальцев движениями вверх и вниз.

Охватить основание большого пальца большим и указательным пальцами правой руки, вымыть. Повторить для большого пальца правой руки.

Тереть круговыми движениями ладонь левой руки кончиками пальцев правой руки, поменять руки.

При необходимости можно обработать околоногтевую область мягкой щеткой.

Охватить запястье левой руки большим и указательным пальцами правой руки, вымыть. Повторить для запястья правой руки.

Промыть руки под проточной водой.

Сушка рук

Поскольку вода уменьшает действие антисептика, необходимо тщательно высушить руки перед применением дезинфицирующего средства. Можно использовать бумажное полотенце

Дезинфекция рук

Начать нанесение дезинфицирующего средства на руки.

Согнуть и разогнуть пальцы рук для лучшего нанесения средства.

Проследить, чтобы дезинфектант был нанесен на всю поверхность кожи рук.

Растереть дезинфицирующее средство в руках.

Тереть круговыми движениями ладонь левой кисти кончиками пальцев правой руки, поменять руки.

Правой ладонью растереть обратную поверхность левой ладони, поменять руки.

Соединить пальцы одной руки в межпальцевых промежутках другой, растереть внутренние поверхности пальцев движениями вверх и вниз.

Растереть большой палец левой руки, обхватив его большим и указательным пальцами правой руки. Повторить для правой руки.

Растереть запястье левой руки, обхватив его большим и указательным пальцами правой руки. Повторить для правой руки.

Растирать дезинфицирующее средство до полного высыхания.

