



И снова ГБПОУ «Образовательный центр с. Камышла» распахнул свои двери для обучающихся и первокурсников. Не смотря на сложную обстановку с пандемией коронавируса в нашем учебном заведении соблюдаются все меры предосторожности и созданы все условия для полноценного и безопасного обучения.

## COVID-19

В мире официально объявлена пандемия (глобальная эпидемия) коронавируса COVID-19. Вслед за Китаем вирус пришел в Европу, где вводятся карантин и объявляется чрезвычайное положение. Для систем здравоохранения пандемия стала серьезным испытанием: больницы перегружены, не хватает врачей и оборудования. Вокруг COVID-19 уже сложилось много мифов. В этом материале мы рассказываем, что нужно знать о COVID-19, основываясь на официальных материалах [Всемирной организации здравоохранения](#) и американского [Центра контроля и профилактики заболеваний](#).

## Симптомы коронавируса COVID-19

Наиболее распространенные симптомы:

- Жар
- Чувство усталости
- Сухой кашель

Некоторые пациенты также страдают от ломоты и боли в теле, заложенности носа или насморка, больного горла и диареи. Эти симптомы обычно слабо выражены и проявляются постепенно. Некоторые люди вообще не испытывают симптомов и не чувствуют себя больными, даже будучи инфицированными.

**Около 80% людей, заболевших COVID-19, самостоятельно выздоравливают, не нуждаясь в специальном лечении.**

Примерно каждый шестой заболевший заболевает серьезно и испытывает трудности с дыханием.

Группами риска являются люди старшего возраста, а также носители хронических заболеваний.

«Я не старый человек, значит болеть буду легко и не умру. Зачем осторожничать?»

Во-первых, и среди молодых людей случаются тяжелые и летальные случаи.

Во-вторых, подхватив COVID-19, вы станете переносчиком и можете заразить еще десятки людей вокруг себя. А они — еще десятки людей. Резкая вспышка перегрузит больницы, так что какое-то количество больных с тяжелой формой COVID-19 не смогут получить надлежащий медицинский уход и умрут. Предохраняясь от COVID-19 и ограничивая социальные контакты на период пандемии, вы помогаете обществу справиться с заболеванием и сохраняете жизни других людей. Действуя легкомысленно, вы подвергаете опасности не только себя, но и окружающих.

**Как не заразиться коронавирусом COVID-19: главные меры предосторожности**

На данный момент нет вакцины или лекарства с доказанной эффективностью от COVID-19. Однако достаточно эффективными считаются простые меры профилактики, к которым может прибегнуть каждый.

## Регулярно мыть руки

Следует регулярно мыть руки с помощью мыла и воды или протирать их дезинфицирующим средством на основе этилового спирта. Это убивает вирусы, которые могут находиться на руках.

## Соблюдать дистанцию

Сохраняйте дистанцию по меньшей мере в 1 метр от вас до человека, который чихает или кашляет. Когда кто-то кашляет или чихает, он разбрызгивает маленькие частицы жидкости изо рта или носа. Они могут содержать вирус. Если вы находитесь близко, вы можете вдохнуть эти частицы и заболеть.

## Не трогать руками глаза, нос и рот

Руками вы прикасаетесь ко множеству поверхностей, на которых может находиться вирус. Прикоснувшись к такой поверхности, вы можете перенести вирус на слизистые глаз, рта или носа. Таким образом вирус может попасть в ваше тело и вы можете заболеть. Старайтесь не касаться своего лица.

## Соблюдать гигиену дыхания и просить других делать это

Люди, которые кашляют или чихают, должны делать это в платок, а если его нет под рукой — в сгиб своего локтя.

Если чувствуете себя нехорошо, оставайтесь дома и обратитесь к врачам

Если

Если вы чувствуете себя плохо, не ходите на работу или учебу, оставайтесь дома. Если у вас жар, кашель или затруднение дыхания, обратитесь к врачу и следуйте их указаниям.

Соблюдая эти правила, вы не только заботитесь о своем здоровье, но и уменьшаете риск распространения COVID-19. Проявите ответственность, подумайте об окружающих.

## **Нужно ли использовать маски?**

Согласно рекомендациям ВОЗ, здоровым людям не нужно использовать маски. Маски должны использовать те, кто чувствует себя больным (кашляет, чихает) или кто контактирует с больным. Маска эффективна, только когда использующий ее регулярно моет руки.

Если вы больны или контактируете с больным, использовать маску нужно так:

1. Перед тем, как надеть маску, помойте руки с мылом или обеззараживающей жидкостью на основе этилового спирта;
2. Аккуратно прижмите маску ко рту и носу, чтобы между лицом и маской не было зазоров;
3. Во время использования не трогайте маску руками; если потрогали, снова помойте руки.
4. Смените маску, когда она станет влажной. Не используйте маски повторно.
5. Снимая маску, не трогайте полотно руками, немедленно уберите использованную маску в закрытую емкость. Помойте руки с мылом или протрите спиртовым средством.

## **Наши мероприятия**

В сентябре обучающиеся и преподаватели нашего учебного заведения приняли активное участие в спортивных и общественно-значимых мероприятиях. Мы помогали в открытии спортивной площадки, участвовали в марафоне. .



11 сентября обучающиеся вместе с преподавателем Шамсутдиновым С. Ф. И заместителем директора по воспитательной работе Аbugалиевой А. С. Ездили в Самару на выставку, посвященную 75-летию Победы в

Великой Отечественной войне.

18 сентября преподаватели, мастера и обучающиеся ГБПОУ «Образовательный центр с. Камышла» приняли участие в сельскохозяйственной выставке.

**Наш адрес: Самарская область Камышлинский район, с.Камышла, ул.Победы 42.  
тел.: 3-36-35 Факс: (8264) 3-36-86**  
Адрес электронной почты: [pu40clas@samtel.ru](mailto:pu40clas@samtel.ru) Сайт: [www.pu40.ucoz.ru](http://www.pu40.ucoz.ru)  
**Ответственный за выпуск и верстка: Хуснутдинова Р.К.**