



УВАГА!

**ВАЖЛИВА
ІНФОРМАЦІЯ**



Будьте здорові!

5

ПРОСТИХ КРОКІВ ЗАХИСТУ СЕБЕ І РІДНИХ



Часто мийте руки

Мийте руки з милом або користуйтеся антисептиками на основі спирту. Це усуне вірус, якщо він на ваших руках.



Практикуйте гігієну дихання

При кашлі та чханні прикрийте рот і ніс вигнутим ліктем або паперовою серветкою. Це запобігає поширенню мікробів і вірусів. Якщо ви чхаєте або кашляєте, не прикриваючи рот, ви можете забруднити предмети або людей, яких ви торкаєтесь.



Підтримуйте соціальне дистанціювання

Витримуйте принаймні 1 метр відстані між собою та іншими людьми, особливо тими, хто кашляє, чхає та має лихоманку. Бо хворі при кашлі або чханні видають маленькі крапельки, що містять вірус. Якщо ви занадто близько, ви можете вдихнути вірус.



Не торкайтеся очей, носа та рота

Руки торкаються багатьох поверхонь, які можуть бути заражені вірусом. Якщо ви торкаєтесь забрудненими руками очей, носа чи рота, ви можете перенести вірус з поверхні на себе.



Якщо у вас лихоманка, кашель і утруднене дихання, зверніться до лікаря одразу

Щоразу, коли у вас лихоманка, кашель і утруднене дихання, важливо негайно звернутися до лікаря, оскільки це може бути пов'язано з респіраторною інфекцією або іншим серйозним станом. Дихальні симптоми з лихоманкою можуть мати низку причин.



Будьте здорові!

Рекомендації для мешканців, які приїхали з-за кордону, при наявності симптомів гострої респіраторної хвороби

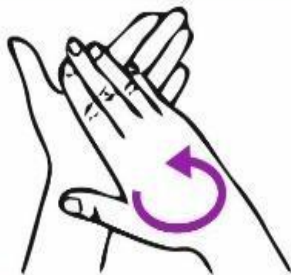
Була поїздка впродовж останніх 14 днів в одну з країн, де зареєстровані випадки захворювання на гостру респіраторну хворобу, спричинену коронавірусом 2019-nCoV (Covid-19), або ж був контакт із підтвердженим або ймовірним випадком захворювання на 2019-nCoV.



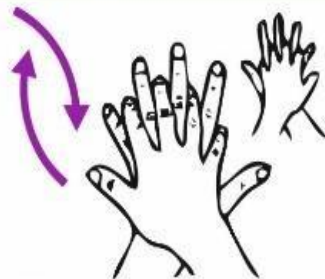
ВООЗ та МОЗ рекомендують дезінфікувати поверхні, з якими контактували люди, що мають ознаки захворювання, з допомогою хлоровмісних або спиртовмісних засобів!

~~Covid-19~~

ТЕХНІКА ГІГІЄНИЧНОЇ АНТИСЕПТИКИ РУК



1 терти долонею об долоню, включаючи зап'ястя



2 терти правою долонею по тильній стороні лівої руки і навпаки



3 терти внутрішні поверхні пальців рухами вгору і вниз



4 терти тильною стороною пальців по долоні іншої руки



5 терти пальці круговими рухами



6 по черзі, круговими рухами терти долоню



COVID-19
CORONAVIRUS

корисні поради

Як себе захистити від вірусних інфекцій

- ✓ **Зміцнюйте імунітет та стежте за самопочуттям**
Повноцінне харчування, здоровий сон, фізичні вправи та водний баланс організму
- ✓ **Вчасно звертайтеся до лікаря**
У разі появи перших симптомів ГРВІ, невідкладно зверніться до свого сімейного лікаря
- ✓ **Мийте часто руки з милом протягом 20-ти секунд**
Або користуйтеся антисептиком, вміст спирту в якому не повинен бути менше 60-80%
- ✓ **Уникайте контакту з людьми із симптомами ГРВІ**
3 тими, хто має симптоми застуди, мінімальна дистанція – 1,5 метра
- ✓ **Термічно обробляйте продукти**
Не їжте сире м'ясо, м'ясні субпродукти та яйця
- ✓ **Уникайте дотиків до свого обличчя**
Не торкайтеся брудними руками своїх очей, носа та рота

ЯК ЗНИЗИТИ РИЗИК ІНФІКУВАННЯ КОРОНАВІРУСОМ?



Мийте **руки** з милом (мінімум 20 с) або дезінфекційними засобами із вмістом спирту



Під час кашлю та чхання **прикривайте рот і ніс серветкою або згином ліктя**; відразу викидайте серветку і мийте руки



Тримайтеся **на відстані** від людей, у яких кашель або підвищена температура

ЯК ЗАХИСТИТИ ІНШИХ ВІД ІНФІКУВАННЯ?



Під час кашлю та чхання **прикривайте рот і ніс серветкою або згином ліктя**



Одразу викидайте використану серветку і закривайте кришку смітника



Регулярно мийте руки під час догляду за хворими, а також після кашлю та чхання

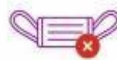
ЧИ ВАРТО НАДЯГАТИ МЕДИЧНУ МАСКУ?



Так. Якщо у вас є респіраторні симптоми - кашель, утруднене дихання



Так. Якщо ви надаєте допомогу особам із респіраторними симптомами



Не потрібно, якщо немає респіраторних симптомів



Медичні працівники мають надягати респіратори

КОЛИ ВИКОРИСТОВУВАТИ МЕДИЧНУ МАСКУ?



Якщо ви здорові, вам потрібно носити маску, тільки якщо ви доглядаєте за людиною з підозрою на інфекцію COVID-19



Надягайте маску, якщо кашляєте і чхаєте



Маски ефективні лише в поєднанні з обробкою рук за допомогою спиртовмісних засобів або миття рук водою з милом



Якщо носите маску, ви повинні знати, як її правильно використовувати й утилізувати

ЯК НАДЯГАТИ, ВИКОРИСТОВУВАТИ, ЗНІМАТИ І УТИЛІЗОВУВАТИ МАСКУ



Перед тим, як надіти маску, вимийте руки із засобом на спиртовій основі або милом



Покрийте рот і ніс, переконайтеся, що між вашим обличчям і маскою не виникає прогалин



Не торкайтеся руками зовнішньої поверхні маски під час її використання; якщо зробили це, протріть руки засобом на основі спирту чи вимийте з милом



Змініть маску новою, як тільки вона стане вологою, і не використовуйте повторно



Як знімати маску: не торкайтеся до її зовнішньої поверхні, зніміть за гумки, негайно викиньте у закритий контейнер, протріть руки засобом на основі спирту чи вимийте з милом