

Як захистити себе та рідних

Щоб уберегти себе та своїх близьких, необхідно чітко дотримуватися відповідних рекомендацій. Не займайтеся самолікуванням і одразу звертайтеся до сімейного лікаря, якщо відчули симптоми захворювання. У цьому розділі ми розкажемо вам про основні засоби профілактики від COVID-19, а також алгоритм дій у разі підозри на коронавірусну хворобу.

1. [Симптоми](#)
2. [Профілактика](#)
3. [Про засоби індивідуального захисту](#)

1. Маю симптоми COVID-19. Що робити?

1. Залишайтеся вдома.
2. Подзвоніть своєму сімейному лікарю.
3. Опишіть йому симптоми, історію подорожей. Розкажіть про те, чи були ви в контакті з людьми, які потенційно можуть бути інфіковані. Виконуйте інструкції свого лікаря.
4. У невідкладних станах — температура вище 38, яка не збивається, та ускладнене дихання — терміново викликайте “швидку” за номером 103.

У разі виникнення запитань — звертайтеся за телефонами:

- Урядова гаряча лінія: 15-45
- Гаряча лінія МОЗ: 0 800 505 201
- Гаряча лінія ЦГЗ: 0 800 505 840

2. Як уберегтися? Рекомендації щодо профілактики COVID-19:

- мити руки з милом понад 20 секунд;
- не торкатися руками очей, носа, рота;
- чхати й кашляти — у згин ліктя або прикриваючи рот і ніс серветками;
- регулярно провітрювати приміщення;
- дезінфікувати поверхні;
- дотримуватися дистанції у 1,5 метри з людьми;
- уникати рукошляхів, поцілунків, обіймів.

3. Як правильно носити медичну маску та рукавички?

Закиньте гумки за вуха, розправте маску, щоб вона прикривала ніс та рот, обтисніть носову пластину.

Маску слід змінювати, щойно вона стала вологою.

Маску слід змінювати що чотири години.

Не можна чіпати зовнішню частину маски руками. Якщо доторкнулися, помийте руки з милом чи обробіть спиртовмісним антисептиком.

Не можна використовувати маску повторно.

Як знімати маску: не торкайтеся до її зовнішньої поверхні — зніміть маску за гумки, згорніть і викиньте у смітник.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ ТА УТИЛІЗАЦІЇ МАСОК



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я



Всесвітня організація
охорони здоров'я
Європейське регіональне бюро

