

Зупинити поширення вірусів можливо, якщо:

виконувати кашльовий етикет

При кашлі або чханні прикривайте ніс і рот одноразовою серветкою, це допомагає попередити поширення вірусу через ваші руки та поверхні.

Викиньте використані серветки, а потім вимийте руки. Якщо немає можливості вимити руки, обробіть їх спиртовмісним антисептиком.

Рекомендовано носити одноразову маску для обличчя.

мийте руки

Ретельно і часто мийте руки з милом і теплою водою.

Якщо мило і тепла вода недоступні, використовуйте спиртовмісний антисептик для рук з вмістом спирту не менше 60%.

Не торкайтеся до своїх очей, носа або рота брудними руками. Миття рук знижує кількість респіраторних вірусів, які можуть поширюватися, коли ви торкаєтесь рук інших людей або торкаєтесь поверхонь таких як клавіатура, мобільні телефони, пульти дистанційного керування телевізора, столи і дверні ручки.

очищувати поверхні та предмети, до яких часто торкаєтесь

- Клавіатури, пульти телевізорів, мобільні телефони, столи та дверні ручки слід чистити часто і ретельно.

Точний термін виживання вірусу SARS-CoV-2 на сьогодні не відомий, проте очищення поверхонь і об'єктів, до яких часто торкаються, знижує кількість вірусів, які можуть поширюватися під час дотику до зараженої поверхні, а потім до ваших очей, носа або рота.

Ви також можете використовувати спиртовмісні та хлорвмісні дезінфікуючі засоби. Завжди дотримуйтесь інструкцій з використання дезінфікуючих засобів, на етикетці продукту.

Будьте готові та поінформовані

Будьте в курсі епідемічної ситуації щодо поширення респіраторних захворювань, в т. ч. COVID-19, використовуючи офіційні джерела:

- офіційний сайт ВООЗ <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- офіційний сайт ДУ «Центр громадського здоров'я МОЗ України» <https://phc.org.ua/>



Коронавірус: профілактика інфікування і поширення



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 хворим, 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 допомагаєте чи лікуєте хворого підозрюваного на інфекцію COVID-19
-  Надягайте маску, якщо кашelite і чхаете
-  Маска ефективна лише в поєднанні з обробкою рук за допомогою спиртосодержачого засобу або миття рук милом
-  Якщо ви носите маску, ви повинні викинути її, як тільки використали, в утилізацію

Як надягати, використовувати, знімати і утилізувати маску

-  1. Перед тим як надіти маску, змийте руки за допомогою спиртового засобу або милом
-  2. Покрийте рот і ніс маскою і глибоко вдихайте, щоб перевірити, чи щільно вона облягає обличчя. Якщо не щільно, змініть маску на нову
-  3. Не торкайтеся рукою зовнішньої поверхні маски. Після кожного вдиху протріть руки засобом на основі спирту чи милом
-  4. Знімайте маску тільки, як тільки вона стане волоною, і не використовуйте повторно
-  5. Як знімати маску: не торкайтеся до її зовнішньої поверхні – знімайте маску за стрічку, найближче до вас, і закривайте за собою. Протріть руки засобом на основі спирту чи милом

Залишайтеся здорові під час подорожі

-  Уникайте подорожей, якщо у вас гарячка і кашель
-  Якщо у вас гарячка, кашель і утруднене дихання, зверніться до лікаря якомога раніше
-  Якщо вам став погано під час подорожі, повідомте про це екіпаж та зверніться до лікаря
-  Якщо ви звертаєтесь по медичну допомогу, повідомте лікаря про свої подорожі
-  Уникайте тісного контакту з людьми, у яких гарячка та кашель
-  Часто знезаражуйте руки засобом на основі спирту або мийте з милом
-  Не торкайтеся очей, носа чи рота
-  Їжте тільки добре приготовану їжу
-  Не плывіть в громадських місцях
-  Уникайте тісних контактів із тваринами

Безпека харчових продуктів

-  Навіть у районах, постраждалих від епідемій, м'яси продукти можна вживати за умов правильного приготування
-  Використовуйте різні дошки для подрібнення та нарізки для сирого м'яса та вареної їжі
-  Мийте руки між обробкою сирого та вареної їжі



Джерело: Всесвітня організація охорони здоров'я