

Основні правила поведінки під час епідемії хвороби COVID-19.

В Україні наразі спостерігається погіршення епідемічної ситуації щодо коронавірусної хвороби COVID-19. В такій ситуації не буде зайвим нагадати про основні правила поведінки під час епідемії коронавірусу.

Вірус передається від людини до людини краплинним та контактним шляхами. Краплі, що містять вірус, розповсюджуються на відстань близько метру від хворого і можуть потрапляти на слизові оболонки очей, носа та рота іншої людини, яка знаходиться поруч, та забруднювати предмети і поверхні. Інші люди можуть інфікуватися через дотик до таких предметів або поверхонь, а потім — до очей, носа або рота.

Таким чином, щоб запобігти інфікуванню, найкраще не чіпати обличчя брудними руками, а при поверненні додому ретельно мити руки.

Якщо ви підозрюєте, що які-небудь предмети чи поверхні можуть бути забрудненими і містити вірус, помийте їх звичайним побутовим мийним засобом або ж обробіть спиртовим розчином.

Медичну маску слід носити у таких випадках:

- *якщо ви доглядаєте за людиною з підозрою або підтвердженням захворюванням на COVID-19;*
- *якщо у вас респіраторні симптоми або підтверджене захворювання на COVID-19;*
- *у місцях великого скупчення людей, де немає можливості дотримуватись фізичного дистанціювання;*
- *за вимогою органів влади.*

Перед тим як надягти маску, слід помити руки з милом або обробити їх антисептиком. Маску слід одягти так, щоб вона закривала ніс та рот. Також вона має бути щільно закріплена на перенісці.

Медичну маску необхідно знімати за гумки або зав'язки та не торкатися її зовнішньої поверхні. У жодному разі не використовуйте маску повторно. Знявши маску, обов'язково помийте руки з милом чи обробіть їх антисептиком.

Медична маска зберігає свою ефективність протягом 2–4 годин. Після цього її необхідно замінити. Якщо маска стала вологою, її слід замінити, адже вона втрачає свої захисні властивості.

Не можна носити маску, спустивши її на шию, щоб покурити чи перекусити. У цьому разі забруднена сторона маски буде торкатись шкіри обличчя, що створює додатковий ризик зараження, а поправляючи її, ви зайвий раз торкаєтесь маски руками.

Використана маска може бути джерелом додаткової небезпеки.

Необхідність у рукавичках виникає, коли ви доглядаєте за хворим на COVID-19. В інших випадках достатньо дотримуватись гігієни рук.

Як себе захистити від вірусних інфекцій



Правила гігієни рук

Мийте руки часто
впродовж 20 сек
чи обробляйте
антисептичними
засобами



Правила етикету

Під час кашлю та
чхання прикривайте
рот і ніс серветкою
або згином ліктя.
Мийте після цього руки



Носіть маску правильно

Медичну маску
варто надягати
кольоровою
стороною назовні



Поважайте особистий простір

Уникайте натовпу.
Тримайте дистанцію на
відстані метра від інших
людей, зокрема тих,
хто кашляє та чхає



Дезінфікуйте особисті речі

телефони,
комп'ютери, столи,
окуляри, сумки,
дверні ручки тощо



Уникайте дотиків свого обличчя

Не торкайтеся
брудними руками
своїх очей, носа
та рота



Не вживайте сире м'ясо

Термічно обробляйте
сире м'ясо, м'ясні
субпродукти
та яйця



Зміцнюйте свій імунітет

Повноцінне харчування,
здоровий сон, фізичні
вправи та водний
баланс організму



Детальна інформація на covid19.com.ua

Довідкова інформація за телефонами:
Урядова гаряча лінія 1545
Міністерство охорони здоров'я 0-800-505-201