

## Пам'ятка громадянам щодо запобігання зараження коронавірусом

Наразі відомо, що новий коронавірус передається краплинним та контактним шляхами.

Переважає контактний шлях, коли вірус потрапляє на слизові оболонки носа, очей через руки або інші предмети (хустинку, рукавиці), після торкання до об'єктів (тварин, м'яса, риби, дверних ручок, поручнів), що контаміновані (забруднені) виділеннями із дихальним шляхів хворого чи інфікованого.

1. Не торкайтеся до потенційно контамінованих вірусом поверхонь, зокрема до тварин, у регіонах із виявленими випадками інфікування.

2. Ретельно і часто мийте руки з милом чи обробляйте їх антисептиком.

Миття рук з милом:

тривалість процедури — 20–40 с;

вода має бути теплою (комфортної температури), а не холодною чи гарячою;

обов'язкова процедура: якщо руки видимо забруднені, після приходу з вулиці, перед прийомом їжі, після відвідування туалету, якщо відсутній антисептик для рук.

Обробка рук спиртовмісним антисептиком:

спиртовмісний антисептик для рук — розчин із вмістом спирту 60–80% або хлоргексидину 2% (інші засоби, що реалізують як «антисептик для рук», наприклад настій ромашки або розчини із 40% вмістом спирту, не є такими);

антисептик має покривати всю поверхню шкіри рук (в середньому на одну обробку слід використовувати 3 мл розчину, а це 24–27 «пшиків» кишеньковим диспенсером, тому рекомендовано його просто наливати в долоню);

тривалість обробки — близько 30с;

особливу увагу приділіть нігтям (там накопичується найбільше бруду);

обов'язкова процедура в разі будь-яких контактів із (потенційно) забрудненими об'єктами;

у разі частого користування антисептиком застосовуйте крем для рук, щоб уникнути підсушування та утворення тріщин шкіри;

контролюйте доступ маленьких дітей до антисептика (він містить спирт і токсичний для прийому всередину).

3. Уникайте скупчення людей.

4. Якщо ви захворіли, залишайтеся вдома і зверніться до лікаря.

5. Використовуйте захисну маску:

обов'язково — якщо захворіли і маєте респіраторні симптоми (кашель, нежить);

якщо перебуваєте у місцях великого скупчення людей — з метою додаткового захисту.

Використовуйте маску правильно:

вона має покривати ніс і рот;

вона має щільно прилягати, без відступів по краях;

заміняйте маску, щойно вона стала вологою;

не чіпайте зовнішню частину маски руками, а якщо доторкнулися, помийте руки з милом чи обробіть спиртовмісним антисептиком;

заміняйте маску що чотири години;

не використовуйте маску повторно.

# 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



МІНІСТЕРСТВО  
ОХОРОНИ  
ЗДОРОВ'Я  
УКРАЇНИ



Джерело:  
Всесвітня організація  
охорони здоров'я

# Безпека харчових продуктів



Використовуйте різні дошки для подрібнення та ножі для сирого м'яса та вареної їжі



Мийте руки між обробкою сирого та вареної їжі



Навіть у районах, постраждалих від епідемій, м'ясні продукти можна вживати за умови **правильного приготування**



МІНІСТЕРСТВО  
ОХОРОНИ  
ЗДОРОВ'Я  
УКРАЇНИ



Джерело:  
Всесвітня організація  
охорони здоров'я

# Як надягати, використовувати, знімати і утилізувати маску



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



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



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



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



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



Джерело:  
Всесвітня організація охорони здоров'я

# Залишайтеся здорові під час **подорожі**



Уникайте подорожей, якщо у вас гарячка і кашель



Уникайте тісного контакту з людьми, у яких гарячка та кашель



Якщо у вас гарячка, кашель і утруднене дихання, зверніться до лікаря якомога раніше.



Часто знезаражуйте руки засобом на основі спирту або мийте з милом



Не торкайтеся очей, носа чи рота



Якщо вам стає погано під час подорожі, повідомте про це екіпаж та зверніться до лікаря



Їжте тільки добре приготовану їжу



Якщо ви звертаєтеся по медичну допомогу, повідомте лікаря про свої попередні подорожі



Не плюйте в громадських місцях



Уникайте тісних контактів із тваринами



МІНІСТЕРСТВО  
ОХОРОНИ  
ЗДОРОВ'Я  
УКРАЇНИ



Джерело:  
**Всесвітня організація охорони здоров'я**

# 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



МІНІСТЕРСТВО  
ОХОРОНИ  
ЗДОРОВ'Я  
УКРАЇНИ



Джерело:  
Всесвітня організація  
охорони здоров'я