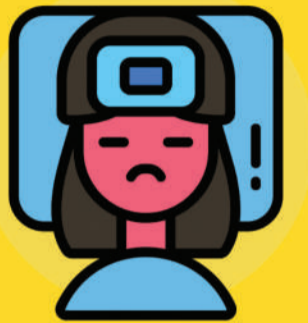
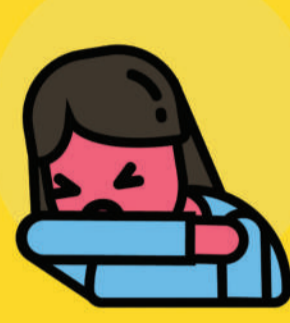




Коронавірус: профілактика інфікування і поширення



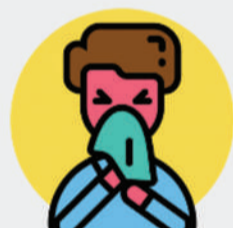
Як знизити ризик інфікування коронавірусом?



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 хворими, а також після кашлю та чхання

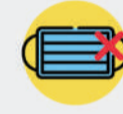
Чи варто надягати медичну маску?



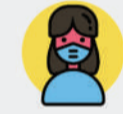
Так. Якщо у вас є респіраторні симптоми – кашель, утруднене дихання



Так. Якщо ви надаєте допомогу особам із респіраторними симптомами



Не потрібно, якщо немає респіраторних симптомів



Медичні працівники мають надягати респіратори

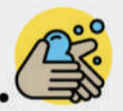
Коли використовувати медичну маску

1.



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

3.



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

2.



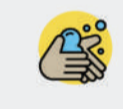
Надягайте маску, якщо кашляєте і чхаєте

4.



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

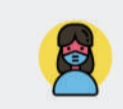
Як надягати, використовувати, знімати і утилізувати маску



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



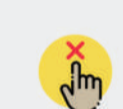
4. Змініть маску новою, як тільки вона стане вологою, і не використовуйте повторно



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

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 звертаєтесь по медичну допомогу, повідомте лікаря про свої попередні подорожі



Не плійте в громадських місцях



Уникайте тісних контактів із тваринами

Безпека харчових продуктів



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

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



Мийте руки між обробкою сирого та вареної їжі

7 порад

для захисту від нової коронавірусної інфекції

Інформацію адаптовано з матеріалів ВООЗ





1 Регулярно мийте руки

Регулярно обробляйте руки спиртовмісним засобом або мийте їх з милом.

Навіщо це потрібно?

Якщо на поверхні рук присутній вірус, то обробка рук спиртовмісним засобом або миття їх з милом вб'є його.

2 Дотримуйтесь правил респіраторної гігієни

При кашлі та чханні прикривайте рот і ніс серветкою або згином ліктя; **відразу викидайте серветку в контейнер для сміття з кришкою** і обробляйте руки спиртовмісним антисептиком або мийте їх з милом.

Навіщо це потрібно?

Прикривання рота і носа при кашлі та чханні дозволяє запобігти поширенню вірусів та інших хвороботворних мікроорганізмів.

Якщо при кашлі або чханні прикривати ніс і рот рукою, мікроби можуть потрапити на ваші руки, а потім на предмети або людей, яких ви торкаєтесь.



Дотримуйтесь дистанції у громадських місцях

Тримайтеся від людей на відстані як мінімум 1 метра (приблизно 3 кроки), особливо якщо у них кашель, нежить і підвищена температура

Навіщо це потрібно?

Кашляючи або чхаючи, людина, яка хворіє на респіраторну інфекцію, таку як 2019 nCoV, поширює навколо себе дрібні краплі, що містять вірус. Якщо ви перебуваєте занадто близько до такої людини, то можете заразитися вірусом при вдиханні повітря.

По можливості, не чіпайте руками очі, ніс і рот

Навіщо це потрібно?

Руки торкаються багатьох поверхонь, на яких може бути вірус. Торкаючись руками до очей, носа або рота, **можна перенести вірус зі шкіри рук до організму.**



При підвищенні температури, появі кашлю і ускладненні дихання якомога швидше звертайтеся за медичною допомогою

Якщо ви відвідували райони Китаю, де реєструється коронавірус 2019 nCoV, або тісно спілкувалися з кимось, у кого після поїздки в КНР спостерігаються симптоми респіраторного захворювання, повідомте про це медичного працівника.

Навіщо це потрібно?

Підвищення температури, кашель і ускладнення дихання вимагають негайного звернення за медичною допомогою, оскільки можуть бути викликані респіраторною інфекцією або іншим серйозним захворюванням.

Симптоми ураження органів дихання в поєднанні з підвищенням температури можуть мати найрізноманітніші причини, серед яких може бути 2019 nCoV.



Дотримуйтесь звичайних правил гігієни при відвідуванні продуктових ринків, де продається, м'ясо, птиця або інші продукти тваринного походження

Після дотику до тварин або продуктів тваринного походження регулярно **мийте руки** чистою водою з милом;
не торкайтеся руками до очей, носа або рота;
категорично уникайте будь-яких контактів з тваринами (бродячими котами або собаками, гризунами, птахами, кажанами)
уникайте контактів з потенційно зараженими відходами або рідинами тваринного походження на підлозі, або інших поверхнях в магазинах, або ринкових павільйонах.

Не вживайте в їжу сирі або ті продукти тваринного походження, які не пройшли належну термічну обробку

Відповідно до правил забезпечення безпеки продуктів харчування особливу обережність слід проявляти **при поводженні з сирим м'ясом та молоком**, щоб уникнути перехресного забруднення продуктами харчування, які не пройшли термічну обробку.



У яких випадках слід носити маску

Здоровим людям носити маску слід, тільки якщо вони надають допомогу людині з підозрою на інфекцію 2019 nCoV.

Якщо ви кашляєте або чхаєте - носіть маску

Маски є ефективним засобом **тільки в комбінації з регулярною обробкою рук** спиртовмісним антисептиком або миття водою з милом.

Якщо ви користуєтеся маскою, вам слід знати правила використання та утилізації одноразових медичних масок

Як надягати, використовувати, знімати і утилізувати маску



Перед тим як одягти маску, обробіть руки спиртовмісним засобом або вимийте їх з милом.



Одягніть маску так, щоб вона закривала ніс і рот без проміжків між обличчям і маскою.



Не торкайтеся маски під час використання; в разі дотику обробіть руки спиртовмісним засобом або вимийте їх з милом.



Щойно маска матиме ознаки сирості, замініть її на нову, і **не використовуйте одноразові маски повторно.**



Безпечно знімайте маску, тримаючи за гумки ззаду (**не торкаючись до передньої частини маски**) відразу ж викиньте в смітник з кришкою; обробіть руки спиртовмісним засобом або вимийте їх з милом.