

Коронавірусна інфекція COVID-19 Як вберегтися

Рекомендації для уникнення зараження



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



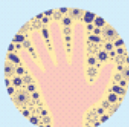
Ретельно і часто мийте руки з милом чи обробляйте їх антисептиком



Термічно обробляйте продукти



Не їжте сире м'ясо, м'ясні субпродукти та яйця



Не торкайтеся брудними руками своїх очей, носа та рота



Уникайте контактів з людьми, у яких є ознаки захворювання. Мінімальна дистанція — 1 - 1,5 метра



Уникайте скупчення людей



Намагайтесь уникати контактів з тваринами. Після контакту обов'язково потрібно мити руки

Миття рук з милом



- > Тривалість процедури — 20–40 секунд
- > 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 від 60 до 80% або із 2% хлоргексидину (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 30 секунд
- > 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)

Симптоми, коли потрібно залишатися вдома



- > Підвищена температура тіла
- > Кашель
- > Утруднене дихання

У разі появи симптомів зателефонуйте своєму сімейному лікарю

Обов'язково повідомте лікарю, якщо ви протягом останніх 14-ти днів повернулись із країни, в якій зафіксовані випадки захворювань на COVID-19 або ж спілкувались із інфікованою людиною.

Більше інформації
covid19.com.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 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 дотримуетесь за людиною з підозрою на інфекцію COVID-19



3. Маски ефективні лише в подвійній з обох сторін за допомогою спиртових засобів або миття рук відносно 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, вийміть 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 переконатися, що між вашими обличчям і маскою не велика прогалина



5. Як зняти маску: не торкайтеся до її зовнішньої поверхні – зніміть маску за ремінь, нагайку, вийміть її з закритої контейнер; протріть руки засобом на основі спирту чи вийміть з милом



3. Не торкайтеся руками зовнішньої поверхні маски під час її використання; якщо зробили це, протріть руки засобом на основі спирту чи вийміть з 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 стає погано під час подорожі, повідомте про це екіпаж та зверніться до лікаря



Якщо ви звертаєтесь по медичну допомогу, повідомте лікаря про свої попередні 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 приправлену їжу



Не плывіть в громадських місцях



Уникайте тісних контактів із тваринами

Безпека харчових продуктів

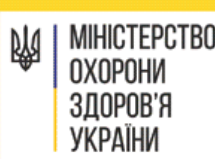


Використовуйте різні дошки для подрібнення та ножі для сирого м'яса та вареної їжі

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



Мийте руки між обробкою сирого та вареної їжі



Джерело: Всесвітня організація охорони здоров'я

© Товариство Червоного Хреста України, 2020