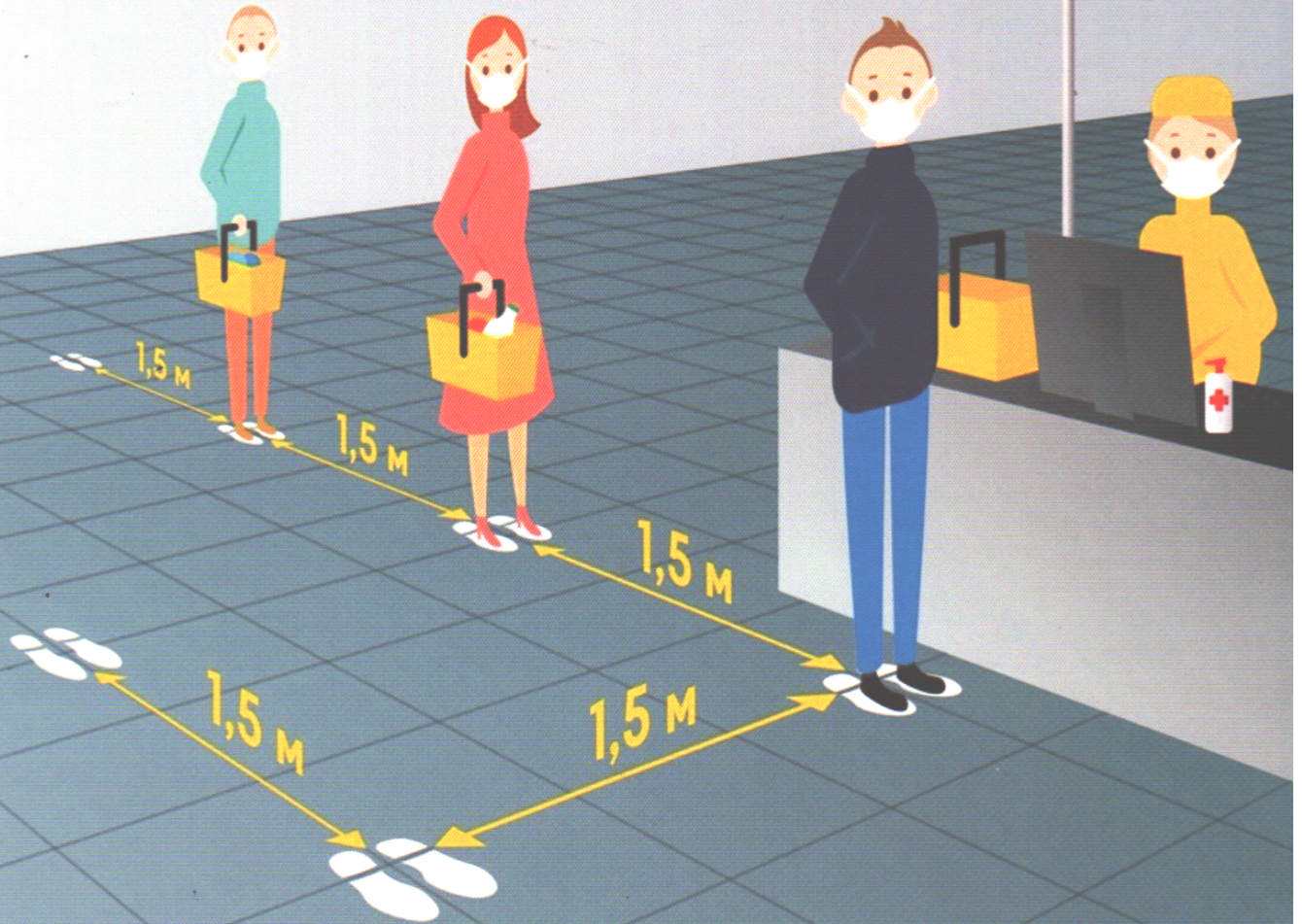




МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ

КАСА КАСА

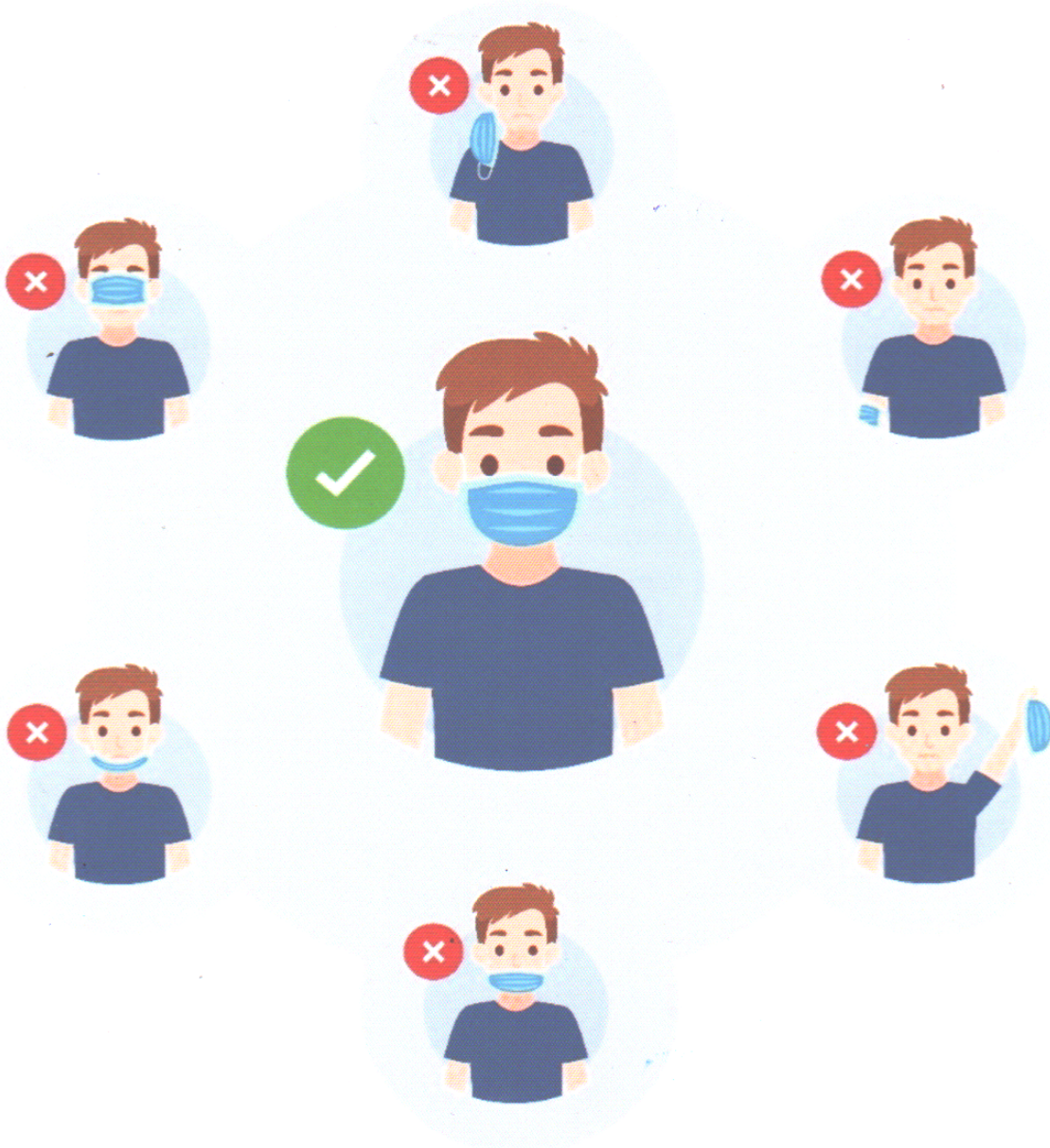


Додайте розмітку,
щоб допомогти людям
тримати необхідну
дистанцію





ЯК ПРАВИЛЬНО НОСИТИ ЗАХИСНУ МАСКУ





f i t y o
/redcrossukraine
REDCROSS.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 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 доглядаете за людиною з підозрою на інфекцію COVID-19



3. Маски ефективні лише в поєднанні з миттям рук та використанням дезінфекційних засобів або миття рук водою з милом



2. Надягайте маску, якщо кашляєте і чхаете



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, мийте руки із засобом на спиртовій основі або милом



4. Знімайте маску повільно, не торкайтесь її зовнішньої поверхні, і не використовуйте повторно



2. Покрийте рот і ніс маскою і переміщайтесь, але ніяк не чухайтеся і маскою не виконайте програм



5. Як знімає маску: не торкайтесь до її зовнішньої поверхні — знімайте маску за ушкоди: негально виконайте у зворотній послідовності: протріть руки засобом на основі спирту чи мийте з милом



3. Не торкайтесь зовнішньої поверхні маски під час її використання; якщо зробили це, протріть руки засобом на основі спирту чи мийте 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 торкайтесь очей, носа чи рота



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



Їхте тільки добре приготовану їжу



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



Не лягайте в громадських місцях



Уникайте тісних контактів із тваринами

Безпека харчових продуктів

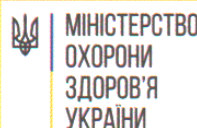


Використовуйте різні дошки для подрібнення та ножі для сирого м'яса та вареної їжі

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



Мийте руки між обробкою сирого та вареної їжі



Джерело: Всесвітня організація охорони здоров'я

Коронавірусна інфекція COVID-19 Як вберегтися

Рекомендації для уникнення зараження



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



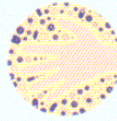
Ретельно і часто мийте руки з милом чи обробляйте їх антисептиком



Термічно обробляйте продукти



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



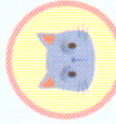
Не торкайтеся брудними руками своїх очей, носа та рота



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



Уникайте скупчення людей

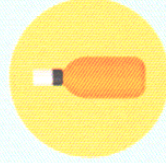


Намагайтесь уникати контактів з тваринами. Після контакту обов'язково потрібно мити руки



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 «пішків» 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 лікаря, 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

