**Як захистити себе від COVID-19?**



З того, що нам відомо про коронавірусні інфекції, то поширення COVID-19 найімовірніше відбудеться при тісному контакті (менше 2 метрів) із зараженою людиною. Цілком ймовірно, що ризик збільшується, чим довше хтось має тісний контакт із зараженою людиною. Респіраторні секреції, що утворюються, коли заражена людина кашляє або чхає, що містить вірус, швидше за все, є основними способами поширення хвороби.

Є 2 основні способи поширення COVID-19:

• інфекція може поширитися серед людей при близькому контакті з зараженими (в межах 2 метрів) або, можливо, може потрапити в легені.

• також можливо, що хтось може заразитися, торкнувшись поверхні, предмета чи руки зараженої людини, зараженої дихальними виділеннями, а потім торкнувшись власного рота, носа чи очей (наприклад, доторкнувшись до ручки дверей чи потискуючи руки і потім торкаючись власного обличчя).

Вірус не живе на поверхні довше 72 годин. Наразі мало доказів того, що люди, які не мають симптомів, заразні для інших.

Як захистити себе від COVID-19?

**Регулярно мийте руки.** Регулярно обробляйте руки спиртовмісним засобом або мийте їх з милом.

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

**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 спиртовмісних антисептиком або мийте їх водою з милом.

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, до яких ви торкаєтеся.

**Дотримуйтесь дистанції в громадських місцях.** Тримайтеся від людей на відстані як мінімум 1 метра, особливо якщо у них кашель, нежить і підвищена температура.

Кашляючи або чхаючи, людина, яка хворіє респіраторною інфекцією, такою як СОУГО-19, 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.**

Руки торкаються багатьох поверхонь, на яких може бути присутнім вірус. Торкаючись руками, що можуть містити інфекцію, до очей, носа або рота, можна перенести вірус зі шкіри рук в організм.

**При підвищенні температури, появу кашлю і утруднення дихання якомога швидше звертайтеся за медичною допомогою**

Якщо ви відвідували країни, в яких виявлено випадки захворювань на СОУГО-19, або тісно спілкувалися з кимось, у кого після поїздки до таких країн спостерігаються симптоми респіраторного захворювання, повідомте про це медичному працівнику.

Підвищення температури, кашель і утруднення 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 в залежності від здійснених пацієнтом поїздок і його контактів може бути СОУГО-19.

**В якості загальних запобіжних заходів** **дотримуйтесь звичайних правил гігієни при відвідуванні продуктових ринків, де продаються живі тварини, м’ясо і 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; уникайте контактів з хворими тваринами і не чіпайте зіпсовані продукти тваринного походження. Категорично уникайте будь-яких контактів з іншими тваринами на території ринку (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.

