World Health Organization

МІНІСТЕРСТВО
РОЗВИТКУ ЕКОНОМІКИ, ТОРГІВЛІ ТА
СІЛЬСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА УКРАЇНИ

7 порад

для захисту від нової коронавірусної інфекції

Інформацію адаптовано з матеріалів ВООЗ

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.

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 торкаєтеся.

Інформацію адаптовано з матеріалів ВООЗ

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.

Інформацію адаптовано з матеріалів ВООЗ

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.

Інформацію адаптовано з матеріалів ВООЗ

МІНІСТЕРСТВО
РОЗВИТКУ ЕКОНОМІКИ, ТОРГІВЛІ ТА
СІЛЬСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА УКРАЇНИ

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 спиртовмісних 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 спиртовмісних засобом або вимийте їх з милом.

Інформацію адаптовано з матеріалів ВООЗ