

Пам'ятки

ВИ МОЖЕТЕ ЗАХИСТИТИСЯ ВІД COVID-19



Регулярно мийте руки з милом 20–40 секунд



Обмежте близькі контакти з людьми (тримайте дистанцію не менше 1,5 м)



За перших симптомів ГРВІ надягніть маску і зверніться до сімейного лікаря



Під час кашлю прикривайте рот зігнутим ліктем чи одноразовою серветкою



Уживайте продукти лише після ретельної термообробки

КОРОНАВІРУС

ВООЗ рекомендує дотримуватися звичайних заходів обережності*



ЧАСТО І РЕТЕЛЬНО МИЙТЕ РУКИ З МИЛОМ ЧИ
ОБРОБЛЯЙТЕ АНТИСЕПТИЧНИМИ ЗАСОБАМИ



ПІД ЧАС КАШЛЮ І ЧХАННЯ
ПРИКРИВАЙТЕ РОТ І НІС СЕРВЕТКОЮ
АБО ЗГИНОМ ЛІКТЯ



РЕТЕЛЬНО ГОТУЙТЕ ЇЖУ, ЗОКРЕМА
М'ЯСО І ЯЙЦЯ



УНИКАЙТЕ ТІСНОГО КОНТАКТУ
З ТИМИ, ХТО МАЄ СИМПТОМИ ГРИПУ
ЧИ ЗАСТУДИ



УНИКАЙТЕ БЕЗПОСЕРЕДНЬОГО КОНТАКТУ
З ДИКИМИ ЧИ СВІЙСЬКИМИ ТВАРИНАМИ

Коронавірусна інфекція COVID-19 Як вберегтися

Рекомендації для уникнення зараження



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



Регулярно та ретельно мийте руки з милом — упродовж 20–40 секунд або обробляйте дезінфікуючими для рук спиртвмісними від 60% засобами



Миття рук з милом

- Тривалість процедури — 20–40 секунд
- Тепла вода
- Обов'язково після приходу з вулиці, перед прийомом їжі, після відвідування туалету



Термічно обробляйте продукти



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



або

Обробка рук спиртвмісним антисептиком

- Спиртовмісний антисептик для рук — розчин із вмістом спирту від 60 до 80% або із 2% хлоргексидину має покривати всю поверхню шкіри рук (24–27 «пшиків» кишеньковим диспенсером або налити розчин в долоню)
- Тривалість обробки — 30 секунд
- Особлива увага нігтям — там найбільше бруду
- Обов'язкова обробка після контактів із забрудненими об'єктами
- Застосовуйте крем для рук, щоб уникнути підсушування та утворення тріщин шкіри
- Контролюйте доступ маленьких дітей до антисептика



Не торкайтеся брудними руками своїх очей, носа та рота



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



Уникайте скупчення людей



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

Коронавірус має такі ж симптоми, що і інші гострі вірусні захворювання. Визначити його можуть тільки лабораторним дослідженням.

Симптоми, коли потрібно залишатися вдома



- Підвищена температура тіла
- Кашель
- Утруднене дихання



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



КОРОНАВІРУС COVID-19:

профілактика інфікування і поширення



ВОЛІНСЬКИЙ
ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я



Українська
служба зусиль
Волинської обласної
державної адміністрації

СИМПТОМИ, ЩО МОЖУТЬ СВІДЧИТИ ПРО ЗАХВОРЮВАННЯ



ГЯРЯЧКА



КАШЕЛЬ



УСКЛАДНЕНЕ ДИХАННЯ



ЗДЕБІЛЬШОГО ВИНИКАЄ
ЗАПАЛЕННЯ ОБОХ ЛЕГЕНЬ



ЧАСТО І РЕТЕЛЬНО МИЙТЕ РУКИ З МИЛОМ ЧИ
ОБРОБЛЯЙТЕ АНТИСЕПТИЧНИМИ ЗАСОБАМИ



ПІД ЧАС КАШЛЮ І ЧХАННЯ
ПРИКРИВАЙТЕ РОТ І НІС СЕРВЕТКОЮ
АБО ЗГІНОМ ЛІКТЯ



РЕТЕЛЬНО ГОТУЙТЕ ЇЖУ,
ЗОКРЕМА М'ЯСО І ЯЙЦЯ



УНИКАЙТЕ ТІСНОГО КОНТАКТУ
З ТИМИ, ХТО МАЄ СИМПТОМИ
ГРИПУ ЧИ ЗАСТУДИ



УНИКАЙТЕ БЕЗПОСЕРЕДЬОГО КОНТАКТУ
З ДИКИМИ ЧИ СВІЙСЬКИМИ ТВАРИНАМИ

БУДЬТЕ ЗДОРОВІ ПІД ЧАС ПОДОРОЖІ



ЯК ЗАХИСТИТИСЯ ВІД ІНФІКУВАННЯ



Уникайте близького контакту з тими, хто має симптоми застуди



Не торкайтеся руками очей, носа, рота



Часто і ретельно мийте руки з милом чи обробляйте антисептичними засобами для рук із вмістом спирту 60–80%



Вживайте їжу лише після належної термообробки



Уникайте контакту з тваринами

ЯКЩО ВАШЕ САМОПОЧУТТЯ ПОГІРШУЄТЬСЯ



Уникайте подорожей



Негайно зверніться по медичну допомогу



Під час кашлю та чхання прикривайте рот і ніс зігнутим ліктем чи одноразовою серветкою, після чого викиньте серветку та вимийте руки з милом



Обмежте контакти з іншими людьми і використовуйте захисну маску

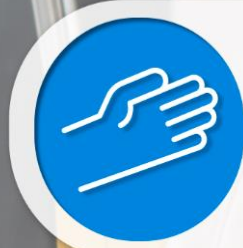


РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ УКРАЇНЦІВ ЩОДО КОРОНАВІРУСУ



Основними клінічними ознаками та симптомами коронавірусу є гарячка та утруднене дихання.

Стандартні рекомендації ВООЗ для широкої громадськості щодо зменшення впливу та передачі ГРВІ:



- часто мийте руки або обробляйте дезінфікуючими засобами;



- якщо маєте підвищену температуру тіла, кашель й утруднене дихання, якнайшвидше зверніться до лікаря;



- під час кашлю та чхання прикривайте рот і ніс паперовою хустинкою, потім її одразу викидайте;



- відвідуючи живі ринки, уникайте контакту з тваринами та поверхнями, які контактують з тваринами;



- уникайте тісного контакту з усіма, хто має гарячку та кашель;



- не споживайте сирих чи недостатньо термічно оброблених продуктів тваринного походження.

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 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



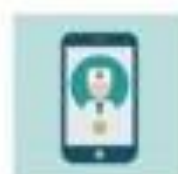
Якщо ви повернулись із країни, де зафіксовано випадки COVID-19



У разі ознак ГРВІ та підвищеної температури залишайтеся вдома



Намагайтесь самоізолюватися



Зателефонуйте своєму сімейному лікарю



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



Лікарі мають всі необхідні алгоритми дій



У випадку підстав для підозри лікарі викликають бригаду медичної допомоги



Людина доставляється у визначену госпітальну базу



Проводиться дослідження для виключення або підтвердження COVID-19



Весь цей час людина буде ізольована до отримання результатів тесту

У кожній області відкривається гаряча лінія для громадян, куди можна звернутись із питаннями про коронавірусну інфекцію.

Як себе захистити від COVID 2019



Правила гігієни рук

Ретельно мийте руки з милом — 20-40 сек або обробляйте дезінфікуючими спиртовмісними (від 60%) засобами.



Уникайте дотиків до свого обличчя

Не торкайтесь брудними руками своїх очей, носа та рота. Під час кашлю прикривайтесь серветкою або згином ліктя.



Тримайте дистанцію

Уникайте скупчень людей. Тримайте дистанцію на відстані 1,5 метри від інших людей, зокрема, тих, хто кашляє.



Дезінфікуйте особисті речі

мобільні телефони, планшети, комп'ютери, столи, сумки, окуляри та інше



Не вживайте сире м'ясо

Термічно обробляйте сире м'ясо, м'ясні субпродукти та яйця



Зміцнюйте свій імунітет

Гарно харчуйтесь і висипайтесь, робіть фізичні вправи, пийте багато води.