



f @t ∞  
/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 доглядаєте за людиною з підозрою на інфекцію COVID-19



**3.** Маска ефективна лише в поєднанні з обробкою рук за допомогою спиртосодержачих засобів або миття рук водою з милом



**2.** Надягайте маску, якщо кашляєте і часто



**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, вимийте руки із засобом на спиртовій основі або милом



**4.** Знімайте маску новою, як тільки вона стала вологою, і не використовуйте повторно



**2.** Покрийте рот і ніс маскою і переконатися, що між вашими обличчям і маскою не виникає протікання



**5.** Як зняти маску: не торкайтеся до її зовнішньої поверхні — знімайте маску за гумки; необхідно випередити у закритий контейнер; протріть руки засобом на основі спирту чи мийте з милом



**3.** Не торкайтеся зовнішньої поверхні маски під час її використання; якщо проблема це, протріть руки засобом на основі спирту чи мийте 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 приготовану їжу**



**Не плюйте в громадських місцях**



**Уникайте тісних контактів із тваринами**

## Безпека харчових продуктів



**Використовуйте різні дошки для подрібнення та нарізки 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**





## ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАННЯ КОРОНАВІРУСОМ СЛІД ДОТРИМУВАТИСЬ СТАНДАРТНИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ:

1. часто мийте руки або обробляйте дезінфікуючими засобами;
2. під час кашлю та чхання прикривайте рот і ніс паперовою хустинкою, уникайте тісного контакту з усіма, хто має лихоманку та кашель;
3. якщо маєте підвищену температуру тіла, кашель й ускладнене дихання, якнайшвидше зверніться до лікаря та повідомте йому попередню історію своїх пересувань;
4. не споживайте сирих чи недостатньо термічно оброблених продуктів тваринного походження;
5. джерела з актуальною інформацією щодо випадків захворювання, спричинених новим коронавірусом:
  - Рекомендації ВООЗ для громадськості та професійної спільноти
  - Сторінка Центру громадського здоров'я України
  - Сторінка Міністерства охорони здоров'я Україна

## ТИМЧАСОВІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПІДПРИЄМСТВ ТА РОБОТОДАВЦІВ ЩОДО РЕАГУВАННЯ НА COVID-19:

- Працівники із симптомами гострих респіраторних захворювань мають повідомити свого керівника та залишатися вдома.
- Якщо на роботу вийшла людина з гострим респіраторним захворюванням, її слід відокремити від інших працівників та негайно направити додому.
- Варто регулярно проводити прибирання на робочому місці: очищати поверхні, стільниці та дверні ручки відповідними засобами для чищення.
- Працівники мають обробляти руки дезінфекційними спиртовмісними засобами або мити руки з милом не менше 20 секунд.

*Зверніть увагу! Коронавірус є термолабільним, що означає, що він чутливий до нормальної температури приготування (70°C). Тому слід уникати споживання сирих або недоovarених продуктів тваринного походження. З сирым м'ясом, сирым молоком або сирым органами тварин слід поводитися обережно, щоб уникнути перехресного забруднення сирової їжі.*