

7 порад

Для захисту від нової коронавірусної інфекції

1

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.



3

Дотримуйтесь дистанції у громадських місцях

Тримайтесь від людей на відстані як мінімум 1 метра, 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.



5

При підвищенні температури, появі кашлю і ускладненні дихання якомога швидше звертайтеся за медичною допомогою

Якщо ви відвідували країни, де реєструється коронавірус 2019 nCoV, або тісно спілкувалися з кимось, у кого після поїздки у вказані країни спостерігаються симптоми респіраторного захворювання, повідомте про це медичного працівника.



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 спиртовмісним 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 спиртвмісним засобом або вимийте їх з милом.



2 4 6 7

Дотримуйтесь правил респіраторної гігієни

При кашлі та чханні прикривайте рот і ніс серветкою або згином лікта; відразу викидайте серветку в контейнер для сміття з кришкою і обробляйте руки спиртвмісним антисептиком або мийте їх з милом.



По можливості, не чіпайте руками очі, ніс і рот Навіщо це потрібно?

Кашляючи або чхаючи, людина поширює навколо себе дрібні краплі, що містять вірус. Торкаючись руками до очей, носа або рота, можна перенести вірус зі шкіри рук до організму.



Дотримуйтесь звичайних правил гігієни при ввідуванні 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; категорично уникайте будь-яких контактів з тваринами уникайте контактів з потенційно зараженими відходами тваринного походження на підлозі, або інших поверхнях.



Не вживайте в їжу сири або ті продукти тваринного походження, які не пройшли належну термічну обробку

Відповідно до правил забезпечення безпеки продуктів харчування особливу обережність слід проявляти при поведженні з сири м'ясом та молоком, щоб уникнути перехресного забруднення продуктами харчування, які не пройшли термічну обробку.



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 ру спиртовмісним антисептиком або миття водою з милом.

Якщо ви користуєтеся маскою, вам слід знати правила використання та утилізації