

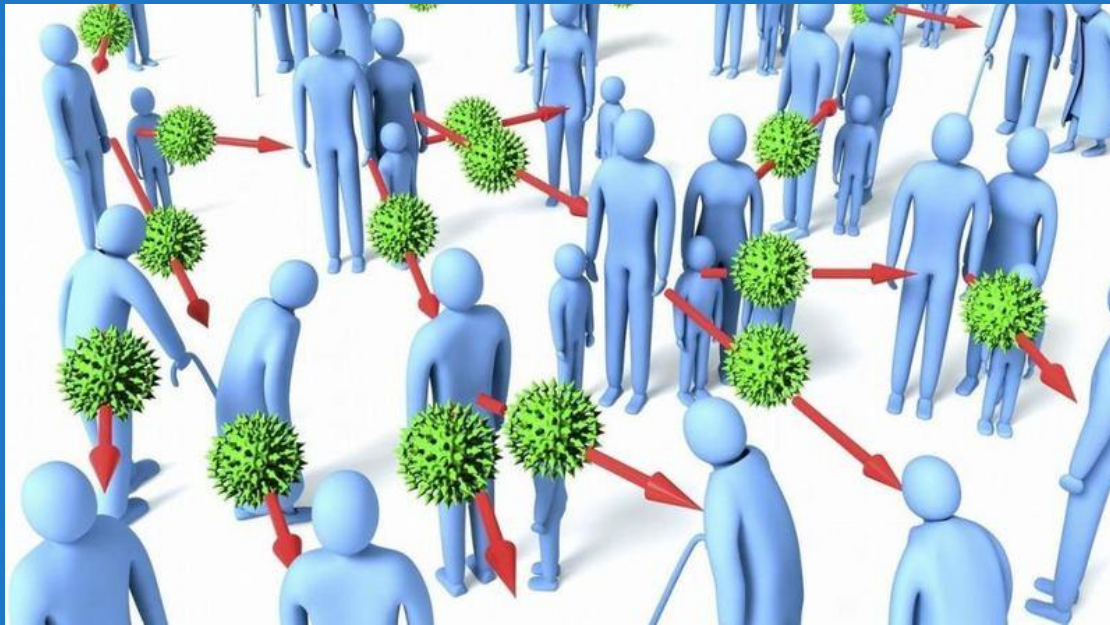
# Профілактика коронавірусу. Як захистити себе від хвороби



Коронавірусна інфекція є зооантропонозом і перебуває у процесі дослідження. Вченими достеменно ще не виділено всіх тварин групи ризику.

Проте вже зрозуміло, що значно більшу епідеміологічну небезпеку становить:

- поширення вірусу саме від людини до людини – через респіраторний механізм передачі (при контакті з хворим на коронавірусну інфекцію – через краплі його слини);
- при безпосередньому контакті із зараженими тваринами – через немиті руки;
- при вживанні сирих або недостатньо термічно оброблених м'ясних і рибних продуктів, яєць – якщо ці тварини чи птахи були уражені коронавірусом.



# Поради для захисту від коронавірусної інфекції



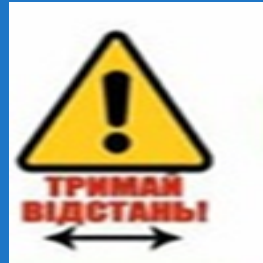
## 1. Регулярно мийте руки.

Регулярно обробляйте руки спиртовмісним засобом або мийте їх милом.



## 2. Дотримуйтесь правил респіраторної гігієни!

При кашлі та чханні прикривайте рот і ніс серветкою або згином ліктя.



## 3. Дотримуйтесь дистанцій у громадських місцях!

Тримайтесь від людей на відстані як мінімум 1 метр, особливо якщо у них кашель, нежить, підвищена температура.

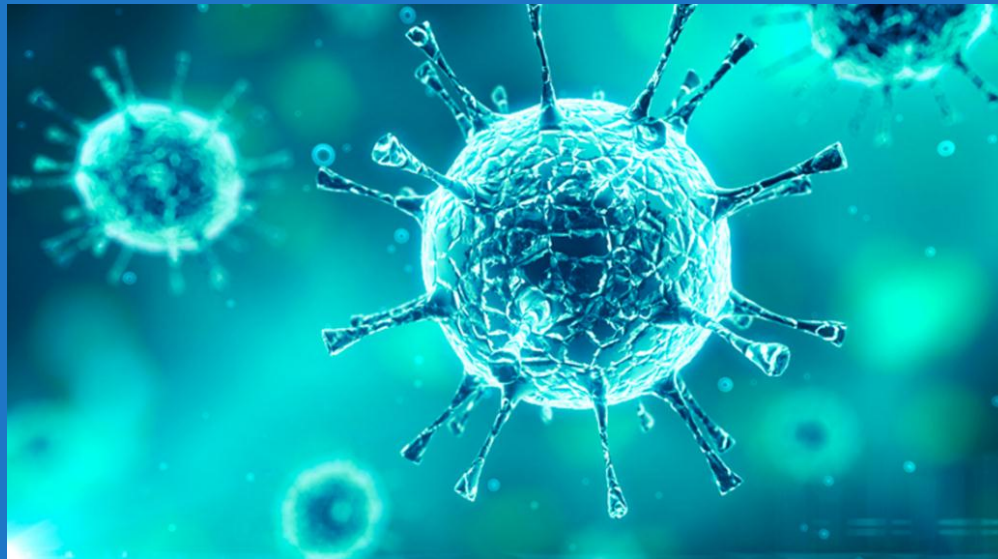
## 4. Не вживайте в їжу сирі, або ті продукти тваринного походження, які не пройшли належну термічну обробку.

Особливу обережність слід проявляти при поводженні з сирим м'ясом та молоком, щоб уникнути перехресного забруднення продуктами харчування, які не пройшли термічну обробку.



## **Захистити себе від хвороби, спричиненої коронавірусом, можна, дотримуючись таких рекомендацій:**

- уникайте подорожей на момент спалаху інфекції;
- уникайте контакту з будь-яким хворим на ГРВІ (карантинні заходи);
- не торкайтеся немитими руками очей, носа, рота – вірус може проникати через слизові оболонки;
- користуйтеся деззасобами; провітрюйте і здійснюйте вологе прибирання приміщень, де перебував хворий;
- правильно використовуйте медичні маски (хворі та близьке оточення, що контактує з ними, медперсонал) – доцільно у приміщенні, міняти через кожні 30 хвилин;



## Як правильно користуватися антисептиком



Медики радять часто мити руки, і не лише під час спалаху хвороби, а й загалом. Антисептик має бути в кишені кожної людини, втім важливо користуватися ним правильно.

Обирайте антисептик, який містить від 60–80% спирту або містить 2% хлоргексидину. Він має покривати всю поверхню шкіри рук. Обробляти руки слід не менше 30 секунд. Це справді важливо, інакше небезпечні мікроби можуть вижити.

Багато бруду збирається під нігтями, тож особливу увагу приділіть їхньому очищенню.

У разі частого користування антисептиком застосовуйте крем для рук, щоб уникнути підсушування та утворення тріщин шкіри.

Антисептики можуть швидко зменшити кількість мікробів на руках у деяких ситуаціях, але вони не панацея від усіх видів мікробів. Для видалення деяких з них ефективніші мило та вода. Тому якщо є змога – частіше мийте руки.

Під час використання антисептика спочатку нанесіть його на поверхню однією руки, а потім розподіліть по всій поверхні обох рук. Важливо не витирати антисептик поки руки не висохнуть.

## Коли використовувати медичну маску?

1. Якщо Ви здорові, Вам потрібно носити маску, тільки якщо Ви доглядаєте за людиною з підозрою на інфекцію COVID-19;
2. Надягайте маску якщо кашляєте і чхаєте;
3. Маски ефективні лише в поєднанні з обробкою рук за допомогою спиртовмісних засобів або миття рук водою з милом.
4. Якщо Ви носите маску, Ви повинні знати, як правильно її використовувати і утилізувати.



## Коли йти (звертатися) до лікаря?

- Якщо висока температура, понад 38 °С;
- якщо головний біль, ознаки інтоксикації, сонливість;
- якщо блювання, важка діарея (пронос), ознаки зневоднення (слабкість, запаморочення);
- якщо проблеми з диханням, задишка;
- якщо кашель, що важко стримати; вологий кашель із виділеннями зеленого кольору;
- якщо загострення супутніх хвороб, наприклад, поява ознак порушення роботи серця (сильна задишка), нирок (зміна кількості, кольору, прозорості сечі).



# Правила карантину в Україні: що потрібно знати про обмеження і штрафи





За порушення карантину передбачено від 17 тис. грн штрафу до 8 років в'язниці

У зв'язку із загрозою поширення коронавірусу, 12 березня в Україні був введений карантин. Через зростання захворюваності на COVID-19 в наступні кілька днів умови карантинного режиму посилилися. Детально про всі діючі обмеження і відповідальність за їх порушення - на РБК-Україна.

## Що заборонено під час карантину

**В даний момент в Україні встановлено такі обмеження:**

- всі освітні установи не працюють;
- заборонені масові зібрання людей кількістю понад 10 осіб;
- закриті розважальні центри, кінотеатри, музеї та інші заклади культури і дозвілля;
- призупинено роботу торгових центрів і ринків, за винятком продовольчих секторів і продуктових супермаркетів;
- закриті заклади побутового обслуговування та сфери послуг (салони краси, спортзали і т.д.);
- обмежена робота закладів громадського харчування (кафе і ресторани не приймають відвідувачів, але можуть виконувати доставку на замовлення);
- в медичних установах призупинено проведення планових операцій (винятком є термінові і невідкладні);
- заборонений в'їзд на територію країни іноземних громадян.



**Україна**, як і багато інших країн світу, переходить в режим карантину. Як відомо, самоізоляція – найефективніший спосіб боротьби з поширенням коронавірусної інфекції.

### **Хто має обов'язково дотримуватися самоізоляції?**

Кабмін розширив цей список, тепер до нього входять:

1. інфіковані COVID-19 з легкою формою хвороби, які не потребують госпіталізації;
2. ті, хто контактував з хворим, зараженим коронавірусною інфекцією.

### **Що можна, а що заборонено в режимі самоізоляції?**

Тим, хто дотримується режиму домашньої самоізоляції, заборонено:

- контактувати з іншими людьми (окрім кола людей, з якими вони проживають спільно),
- відвідувати громадські місця.

Однак Кабмін пом'якшив ці вимоги — тепер самоізолюваним дозволено «у невідкладних випадках»:

- ходити за продуктами ( «відвідувати місця торгівлі продуктами харчування»);
- купувати у відповідних точках продажу та аптеках «засоби гігієни, лікарські засоби, вироби медичного призначення»;
- відвідувати заклади охорони здоров'я.

При цьому вони мають використовувати засоби індивідуального захисту (маски, респіратори тощо) та дотримуватися дистанції не менш ніж 1,5 метра від інших людей.

