

ПАМ'ЯТКА

Як зменшити ризики захворювання:

- Часто і ретельно мийте руки водою з милом, протягом щонайменше 20 секунд.
- Якщо немає можливості помити руки з водою і милом, варто використовувати спиртовмісний антисептик для рук — розчин з вмістом спирту 60–80% або з 2% хлоргексидину. Антисептик має покривати всю поверхню шкіри рук, обробляти руки треба щонайменше 30 секунд і особливу увагу приділити нігтям (тут накопичується найбільше бруду).
- Не торкайтеся брудними руками очей, носа чи рота.
- Уникайте тісного контакту з хворими людьми та натовпу.
- Уникайте відвідування ринків тварин та птахів.

Якщо у вас є симптоми гострої респіраторної інфекції, аби запобігти зараженню інших:

- Залишайтеся вдома, якщо захворіли.
- Уникайте тісного контакту з іншими людьми.
- Прикривайте рот і ніс серветкою під час кашлю і чхання, а опісля — ретельно мийте руки.
- Регулярно провітрюйте приміщення та дезінфікуйте поверхні.
- Обов'язково використовуйте захисну маску, якщо захворіли, а також - коли перебуваєте у місцях великого скупчення людей задля додатково го захисту. Вона має покривати ніс і рот та щільно прилягати, без відступів по краях. Не чіпайте зовнішню частину маски руками. Змінюйте маску кожні чотири години та не використовуйте маску повторно.

Будьте на зв'язку зі своїм сімейним лікарем.

Пам'ятайте, що за симптомами коронавірус схожий на гостру респіраторну інфекцію — переважно це гарячка, кашель, труднощі з диханням. Симптоми можуть проявитися через 2–14 днів після зараження, хоча зараз відомі випадки більш тривалого інкубаційного періоду. Вірус може спричинити запалення легень.