



# 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 доглядаете за людиною з підозрою на інфекцію COVID-19



**3.** Маски ефективні лише в поєднанні з обробкою рук за допомогою спиртосмішних засобів або миття рук водою з милом



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



**4.** Якщо ви носите маску, ви повинні знати, як її правильно використовувати й утилізувати



**1.** Перед тим як надіти маску, вийміть руки із засобом на спиртовій основі або милом



**4.** Змініть маску новою, як тільки вона стане вологою, і не використовуйте повторно



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



**5.** Як знімати маску: не торкайтеся до її зовнішньої поверхні – знімайте маску за стрічку; негайно викиньте у закритий контейнер; протріть руки засобом на основі спирту чи вийміть з милом



**3.** Не торкайтеся рукави зовнішньої поверхні маски під час її використання; якщо зробили це, протріть руки засобом на основі спирту чи вийміть з милом

## Залишайтеся здорові під час подорожі



Уникайте подорожей, якщо у вас гарячка і кашель



Уникайте тісного контакту з людьми, у яких гарячка та кашель



Якщо у вас гарячка, кашель і утруднене дихання, зверніться до лікаря якомога раніше.



Часто деззаражуйте руки засобом на основі спирту або мийте з милом



Не торкайтеся очей, носа чи рота



Якщо вам стає погано під час подорожі, повідомте про це екіпаж та зверніться до лікаря



Їжте тільки добре приготовану їжу



Якщо ви звертаєтесь по медичну допомогу, повідомте лікаря про свої попередні подорожі



Не плывіть в громадських місцях



Уникайте тісних контактів із тваринами

## Безпека харчових продуктів



Використовуйте різні дошки для подрібнення та ножі 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

