

Коронавірусна інфекція COVID-19 Як вберегтися

Рекомендації для уникнення зараження



Повноцінне харчування, здоровий сон, фізичні вправи та водний баланс організму



Ретельно і часто мийте руки з милом чи обробляйте їх антисептиком



Термічно обробляйте продукти



Не їжте сире м'ясо, м'ясні субпродукти та яйця



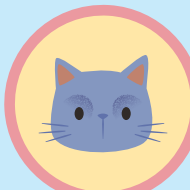
Не торкайтеся брудними руками своїх очей, носа та рота



Уникайте контактів з людьми, у яких є ознаки захворювання. Мінімальна дистанція — 1 - 1,5 метра



Уникайте скупчення людей



Намагайтесь уникати контактів з тваринами. Після контакту обов'язково потрібно мити руки



Миття рук з милом

- > Тривалість процедури — 20–40 секунд
- > Вода має бути теплою (комфортної температури), а не холодною чи гарячою
- > Обов'язкова процедура, якщо руки видимо забруднені, після приходу з вулиці, перед прийомом їжі, після відвідування туалету, якщо відсутній антисептик для рук



Обробка рук спиртовмісним антисептиком

- > Спиртовмісний антисептик для рук — розчин із вмістом спирту від 60 до 80% або із 2% хлоргексидину (інші засоби, що реалізують як «антисептик для рук», наприклад настій ромашки або розчини із 40% вмістом спирту, не є такими)
- > Антисептик має покривати всю поверхню шкіри рук (в середньому на одну обробку слід використовувати 3 мл розчину, а це 24–27 «пшиків» кишеньковим диспенсером, тому рекомендовано його просто наливати в долоню)
- > Тривалість обробки — близько 30 секунд
- > Особливу увагу приділіть нігтям (там накопичується найбільше бруду)
- > Обов'язкова процедура в разі будь-яких контактів із (потенційно) забрудненими об'єктами
- > У разі частого користування антисептиком застосовуйте крем для рук, щоб уникнути підсушування та утворення тріщин шкіри
- > Контролюйте доступ маленьких дітей до антисептика (він містить спирт і токсичний для прийому всередину)

Симптоми, коли потрібно залишатися вдома



- > Підвищена температура тіла
- > Кашель
- > Утруднене дихання

У разі появи симптомів зателефонуйте своєму сімейному лікарю

Обов'язково повідомте лікаря, якщо ви протягом останніх 14-ти днів повернулись із країни, в якій зафіксовані випадки захворювань на COVID-19 або ж спілкувались із інфікованою людиною.

Більше інформації
covid19.com.ua

