



Коронавірус: профілактика інфікування і поширення



МАСКА

від чого захищає
та
як правильно надягати



Маска захищає від
пилу,
пилку рослин,
вихлопних газів
та мікроорганізмів

1.



Розтягніть маску чисто вимитими
та обробленими антисептиком
руками за лямки.

**!Не торкайтесь
внутрішньої поверхні маски**

2.



Щільно притулить
маску до обличчя

3.



Закріпіть лямки на вухах

4.



Обов'язково притисніть
верхній та нижній
(якщо він є) фіксатори
до носа та підборіддя

Захищай себе та інших



Часто мий руки, завжди з милом та водою не менше за 20 секунд.



Регулярно протирай мобільник вологою серветкою.



Не торкайся обличчя, наскільки це можливо.



Мий посуд, яким користувалися інші, перед тим, як із нього їсти або пити.



Прикривай рот та ніс при кашлі або чханні.



Як уникнути інфікування коронавірусом?

Стандартні рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я



ЧАСТО МИЙТЕ РУКИ З МИЛОМ ЧИ ОБРОБЛЯЙТЕ ДЕЗИНФЕКЦІЙНИМИ ЗАСОБАМИ;



ПІД ЧАС КАШЛЮ ТА ЧХАННЯ ПРИКРИЙТЕ РОТ І НІС;



УНИКАЙТЕ ВЕЛИКИХ СКУПЧЕНЬ ЛЮДЕЙ;



УНИКАЙТЕ БЛИЗЬКОГО КОНТАКТУ З УСІМА, ХТО МАЄ ГАРЯЧКУ ТА КАШЕЛЬ;



ЯКЩО У ВАС ПІДВИЩЕНА ТЕМПЕРАТУРА ТІЛА, КАШЕЛЬ І УТРУДНЕНЕ ДИХАННЯ, ЯКНАЙШВИДШЕ ЗВЕРНІТЬСЯ ДО ЛІКАРЯ ТА ПОВІДОМТЕ ЙОГО ПРО СВОЇ ПОПЕРЕДНІ ПОДОРОЖІ;



У РАЗІ ВІДВІДУВАННЯ БАЗАРІВ У РАЙОНАХ, ДЕ ЗАРАЗ ФІКСУЮТЬ ВИПАДКИ ПОЯВИ НОВОГО КОРОНАВІРУСУ, УНИКАЙТЕ БЕЗПОСЕРЕДЬОГО НЕЗАХИЩЕНОГО КОНТАКТУ З ЖИВИМИ ТВАРИНАМИ ТА ПОВЕРХНЯМИ, ЩО КОНТАКТУЮТЬ ІЗ ТВАРИНАМИ;



УНИКАЙТЕ СПОЖИВАННЯ СИРИХ ТВАРИННИХ ПРОДУКТІВ І СТРАВ БЕЗ ТЕРМООБРОБКИ.

Джерело інформації:



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

Розробка:



СПІЛКА
ЖІНОК
ХЕРСОНЩИНИ

Як надягати, використовувати, знімати і утилізувати маску



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



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



2. Покрийте рот і ніс маскою і переконайтеся, що між вашим обличчям і маскою не виникає прогалин



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



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

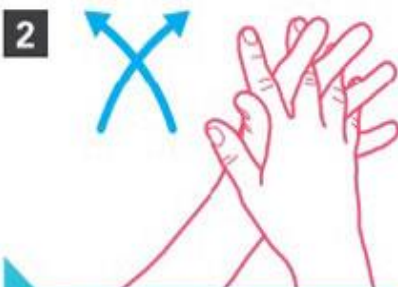


ДАВАЙ МИТИ РУЧКИ ПРАВИЛЬНО!

По-перше, ручки треба мити цілу хвилину.
По-друге, змочи їх водою і нанеси мило.
А потім потри...



Долонька об долоньку



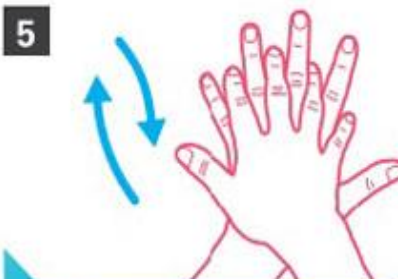
Між пальчиками



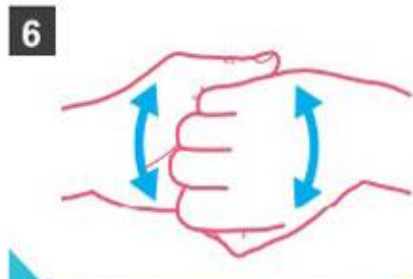
Тильні сторони долоньок



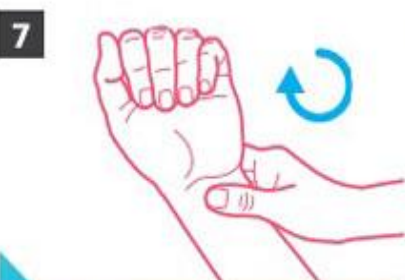
Великі пальці
на обох долоньках



Зворотний бік пальчиків
на обох долоньках



Нігті однієї руки об іншу
долоньку і навпаки



І нарешті — зап'ястя!



Коли змиєш мило,
струси воду!

Не забувай:
ти хворітимеш менше,
якщо митимеш ручки
частіше і краще!

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 спостерігається кашель або підвищена температура

Коли використовувати **медичну маску**



Якщо ви здорові, вам потрібно носити маску, тільки якщо ви доглядаєте за людиною з підозрою на інфекцію COVID-19



Надягайте маску, якщо кашляєте і чхаєте



Маски ефективні лише в поєднанні з обробкою рук за допомогою спиртовмісних засобів або миття рук водою з милом



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



МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ



+C
IFRC



f @ t v ∞
/redcrossukraine
REDCROSS.ORG.UA



10 РЕЧЕЙ, ЯКІ ВИ МАЄТЕ ЗРОБИТИ якщо у вас підозрюється чи підтверджений COVID-19



1 Залишайтеся вдома, за винятком необхідності у медичній допомозі. Не користуйтеся громадським транспортом або таксі.



2 Ізольуйте себе від інших людей і тварин у своєму будинку/квартирі. Витримуйте дистанцію понад 1,5 метра від інших членів сім'ї.



3 Якщо ви записані на прийом до лікаря, зателефонуйте йому і скажіть, що у вас підозрюється або підтверджений COVID-19.



4 Одягайте захисну маску, коли ви знаходитесь поряд з іншими людьми, перед відвідуванням закладу охорони здоров'я чи приїздом бригади ЕМД.



5 Дотримуйтеся правил гігієни під час кашлю чи чхання, прикривайте рот і ніс тканиною або серветкою.



6 Часто мийте руки з милом протягом щонайменше 20 секунд, або обробляйте дезінфікуючими засобами на основі 60% спирту.



7 Використовуйте індивідуальні предмети домашнього вжитку (посуд, чашки, рушники, постільну білизну).



8 Щодня дезінфікуйте всі поверхні, до яких часто торкаєтеся: стійки, стільниці, дверні ручки тощо. Використовуйте для цього відповідні спреї чи серветки згідно з інструкціями.



9 Якщо зросла температура $> 38,0^{\circ}\text{C}$, озноб, задишка, постійний кашель, стійкий біль у грудній клітці – негайно зверніться до свого лікаря або зателефонуйте за номером 103.



10 Припинення самоізоляції приймається відповідно до правил, встановлених місцевими органами охорони здоров'я.

Не приймайте самостійно таке рішення!

БУДЬТЕ ЗДОРОВІ ПІД ЧАС ПОДОРОЖІ

ЯК ЗАХИСТИТИСЯ ВІД ІНФІКУВАННЯ



Уникайте близького контакту з тими, хто має симптоми застуди



Не торкайтеся руками очей, носа, рота



Часто і ретельно мийте руки з милом чи обробляйте антисептичними засобами для рук із вмістом спирту 60–80%



Вживайте їжу лише після належної термообробки



Уникайте контакту з тваринами

ЯКЩО ВАШЕ САМОПЧУТТЯ ПОГІРШУЄТЬСЯ



Уникайте подорожей



Негайно зверніться по медичну допомогу



Під час кашлю та чхання прикривайте рот і ніс зігнутим ліктем чи одноразовою серветкою, після чого викиньте серветку та вимийте руки з милом



Обмежте контакти з іншими людьми і використовуйте захисну маску



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я



Детальніше про COVID-19 читайте на сайтах:
www.moz.gov.ua та www.phc.org.ua

