



# 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. Також якщо ви доглядаете за людиною з підозрою на інфекцію COVID-19



**3.**

Маска ефективніша лише в поєднанні з обробкою рук за допомогою спиртосмісних засобів або миття рук водою з милом



**2.**

Надягайте маску, якщо кашляєте і чхаете



**4.**

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

## 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 новоз, як тільки вона стане вологою, і не використовуйте повторно



**2.**

Покажіть рот і ніс маскою і герметизуйте, що між вашими обличчям і маскою не вликатимуться прогалини



**5.**

Як знімати маску: не торкайтесь до її зовнішньої поверхні — зніміть маску за гумку; негайно викиньте у закритий контейнер; протріть руки засобом на основі спирту чи вимийте з милом



**3.**

Не торкайтесь рукою зовнішньої поверхні маски під час її використання; якщо зробили це, протріть руки засобом на основі спирту чи вимийте 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



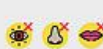
Якщо у вас гарячка, кашель і утруднене дихання, зверніться до лікаря якомога раніше.



Часто знезаражуйте руки засобом на основі спирту або мийте з милом



Не торкайтесь очей, носа чи рота



Якщо вам став 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 умов правильного приготування



Мийте руки між обробкою сирого та вареної їжі

