

Як себе захистити від вірусних інфекцій



Правила гігієни рук

Мийте руки часто
впродовж 20 сек
чи обробляйте
антисептичними
засобами



Правила етикету

Під час кашлю та
чхання прикривайте
рот і ніс серветкою
або згином ліктя.
Мийте після цього руки



Носіть маску правильно

Медичну маску
варто надягати
кольоровою
стороною назовні



Поважайте особистий простір

Уникайте натовпу.
Тримайте дистанцію на
відстані метра від інших
людей, зокрема тих,
хто кашляє та чхає



Дезінфікуйте особисті речі

телефони,
комп'ютери, столи,
окуляри, сумки,
дверні ручки тощо



Уникайте дотиків свого обличчя

Не торкайтеся
брудними руками
своїх очей, носа
та рота



Не вживайте сире м'ясо

Термічно обробляйте
сире м'ясо, м'ясні
субпродукти
та яйця



Зміцнюйте свій імунітет

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



Детальна інформація на covid19.com.ua

Коронавіруси – це велика родина респіраторних вірусів, що можуть спричиняти захворювання: від звичайної застуди до важкого гострого респіраторного синдрому. Хвороба, викликана новою коронавірусною інфекцією, називається COVID-19.

УПЕРШЕ коронавіруси, які можуть заразити людей, **ВІЯВЛЕНІ В СЕРЕДИНІ 60-х РОКІВ ХХ СТ.**

ІСНУЄ 7 ТИПІВ КОРОНА ВІРУСІВ:

-  **229E** (альфа-коронавірус)
-  **NL63** (альфа-коронавірус)
-  **OC43** (бета-коронавірус)
-  **HKU1** (бета-коронавірус)

НОВІ КОРОНАВІРУСИ, ЯКІ ВИНИКАЮТЬ УНАСЛІДОК МУТАЦІЇ У ТВАРИН ТА НЕБЕЗПЕЧНІ ДЛЯ ЛЮДИНИ

-  **MERS-CoV** (бета-коронавірус або MERS)
-  **SARS-CoV** (бета-коронавірус або SARS)
-  **2019-nCoV** Новий коронавірус 2019 року

НОВИЙ ТИП КОРОНАВІРУСУ 2019-nCoV

У ГРУДНІ 2019 РОКУ ВІЯВЛЕНО НОВИЙ ТИП КОРОНАВІРУСУ.

Вірус пов'язують зі спалахом пневмонії в м. Ухань, провінція Хубей, Китай.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ
РІВЕНЬ 3
(УНИКАТИ ПОЇЗДКИ)

поширюється респіраторним шляхом

провокує в інфікованих ним людей розвиток пневмонії

поширюється від тварин до людей

поширюється між людьми

м. Ухань

Населення м. Ухань становить **11 МЛН**

ІНКУБАЦІЙНИЙ ПЕРІОД
~ 2 ТИЖНІ

СИМПТОМИ:



нежить



кашель



затруднене дихання



біль у горлі



головний біль



лихоманка (тривалість до кількох діб)

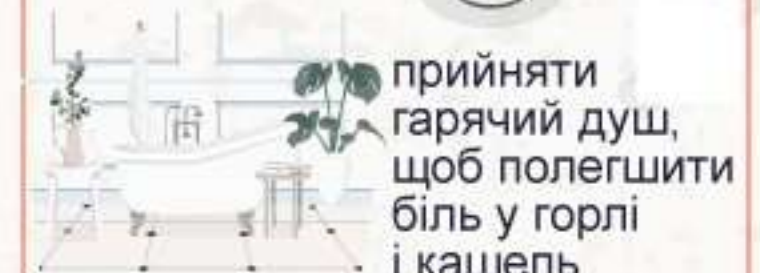
ЛІКУВАННЯ:



приймати знеболювальні та жарознижувальні препарати



використовувати зволожувач повітря в кімнаті



прийняти гарячий душ, щоб полегшити біль у горлі і кашель



пити багато рідини



залишатися вдома, якщо захворіли

ЛЮДИ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У ЗОНІ РИЗИКУ:



молодь



люди похилого віку (можуть хворіти на цироз печінки, гіпертонію, цукровий діабет чи хворобу Паркінсона)



мають слабкий імунітет

ПРОФІЛАКТИКА:



мити руки з милом > 20 сек



Не торкатися очей, носу або рота немитими руками



уникати тісного контакту з хворими людьми



носити респіраторні маски



очистити та дезінфікувати предмети та поверхню



прикривати рот і ніс серветками під час кашлю і чхання



провітрювати приміщення та дезінфікувати поверхні

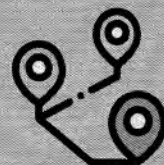
ЧЕРЕЗ СТІМКЕ ПОШИРЕННЯ ХВОРОБИ ВІД 23.01.2020 РОКУ **У КИТАЇ ЗАПРОВАДЖЕНО «КАРАНТИН»** — ТИМЧАСОВУ ЗАБОРОНУ ЗАЛИШАТИ МІСТО ДЛЯ ЖИТЕЛІВ УХАНЯ



f i t y o o
/redcrossukraine
REDCROSS.ORG.UA



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 хворі, вам потрібно носити маску, тільки якщо ви дотримуетесь застережень щодо носіння маски COVID-19



3. Маску одразу ж після контакту з хворим або об'єктом, який може бути заражений, або після руху в людні місця



2. Надягайте маску, якщо хворієте і кашляєте



4. Якщо ви носите маску, не поновлюйте її використання в утилізації



1. Перед тим як надіти маску, мийте руки із засобом на основі спирту або милом



4. Знімайте маску за допомогою зачіпки, не торкаючись до її передньої поверхні, і не використовуйте повторно



2. Прикривайте рот і ніс повністю і щільно. Якщо маска не щільно прилягає до обличчя, її потрібно змінити



5. Як зняти маску: не торкаючись до її передньої поверхні – мийте руки із засобом на основі спирту або милом



3. Не торкайтеся рукою передньої поверхні маски. Якщо ви використовуєте маску, щоб захистити себе, протріть руки засобом на основі спирту або милом

Залишайтеся здорові під час подорожі



Уникайте подорожей, якщо у вас гарячка і кашель



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



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



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



Уникайте тісного контакту з людьми, у яких гарячка та кашель



Часто мийте руки засобом на основі спирту або мийте з милом



Не торкайтеся очей, носа чи рота



Їжте тільки добре приготовану їжу



Не плывіть в громадських місцях



Уникайте тісних контактів із тваринами

Безпека харчових продуктів



Навіть у районах, постраждалих від епідемії, м'ясні продукти можна вживати за умови правильного приготування



Використовуйте різні дошки для подрібнення та нарізки для сирого м'яса та вареної їжі

Мийте руки між обробкою сирого та вареної їжі



МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ



Джерело: Всесвітня організація охорони здоров'я