

## **Відповідальне ставлення**

### **до власного здоров'я та здоров'я оточуючих!**

Основна теза: Захворів – сиди вдома.

Не варто ризикувати власним здоров'ям та здоров'ям інших.

- У разі погіршення стану – потрібно звернутись до свого сімейного лікаря
- Керівнику потрібно забезпечити недопущення перебування на робочому місці працівників з симптомами гострого респіраторного захворювання, підвищеної температури тіла та особливо осіб, що повернулись з відпустки або з відрядження з країн, в яких були зареєстровані випадки COVID-19.

### **Діагностика. Як визначити на початкових стадіях коронавірус?**

- На початковій стадії коронавірус має такі ж симптоми, що і інші гострі вірусні захворювання. Визначити можуть тільки спеціальні тести.
- Найпоширенішими симптомами є головний біль, кашель, лихоманка та утруднення дихання, в деяких випадках - діарея або кон'юнктивіт.
- Новий штам коронавірусу може викликати тяжку форму пневмонії. В цьому його небезпека.
- Важливо! Вчасне діагностування. Так як за симптоматикою коронавірус нічим не відрізняється від інших вірусних хвороб, то важливо відразу звернутись до лікаря. Якщо ви протягом останні 14 днів повернулись із країни, в якій зафіксовані випадки коронавірусу або ж спілкувались із людиною, яка контактувала із тим, хто прибув до України з країн де зафіксовані випадки коронавірусу – відразу попередьте про це свого сімейного лікаря. Надалі - лікар має алгоритм дій, що робити.

### **Хто є групою ризику?**

- Перебіг хвороби залежить від імунітету людини. Вразливою групою є люди похилого віку та люди із хронічними хворобами і слабким імунітетом, вони більш схильні до розвитку важких захворювань. Також після фіксації випадків коронавірусу вразливою групою є медичні працівники.
- Контактна особа при випадку COVID-19 – особа, яка наразі не має симптомів, але яка контактувала, або ймовірно контактувала із особою, хворою на COVID-19.

## Особи, які мали прямий фізичний контакт з хворим на COVID-19

(наприклад, через рукостискання)

- Особи, що мали незахищений прямий контакт із інфекційними виділеннями (наприклад через кашель, торкання використаних паперових хустинок голими руками тощо)
- Особи, які контактували особисто з хворими на COVID-19 на відстані до 2 метрів та більше 15 хвилин
- Особи, які перебували у закритому середовищі (наприклад, аудиторія, кімната для переговорів, зал очікування лікарні тощо) з хворими на COVID-19 на відстані до 2 метрів та більше 15 хвилин
- Пасажири літака, які сиділи на відстані двох місць (у будь-якому напрямку) від хворого на COVID-19, супутники або особи, які надають догляд та члени екіпажу, що обслуговують в тій частині літака, де розміщений індексний випадок[4]

(якщо тяжкість симптомів або пересування хворого вказують на більш велику експозицію, контактними можуть вважатися всі пасажери секції або всі пасажери)

## Як можна заразитися, Як передається вірус?

- Наразі відомо, що новий коронавірус передається краплинним та контактним шляхами.
- Вірус не циркулює у повітрі. Він не здатний переміщатись на далекі відстані. Він є тільки в крапельках, які людина видихає під час кашлю чи чхання. Відстань – це гарантія безпеки. Це фактор переривання епідемічного ланцюга. Тому, заразитись неможливо навіть від інфікованої людини, якщо ви не знаходитесь безпосередньо поруч із інфікованим (нагадуємо, це максимум – 1,5-2 м).
- На поверхнях вірус може жити близько 3 годин. Тому важливо дезінфікувати поверхні, ручки дверей і т.д.
- Переважає контактний шлях, коли вірус потрапляє на слизові оболонки носа, очей через руки або інші предмети (хустинку, рукавиці) після торкання до об'єктів (тварин, м'яса, риби, дверних ручок, поручнів), що забруднені виділеннями із дихальним шляхів хворого чи інфікованого.
- Краплинним шляхом вірус передається від людини до людини під час кашлю або чхання у тісному контакті, коли утворюються краплі діаметром понад 5 мкм. Коронавіруси не здатні зберігати інфектогенність (заразність) під час передавання на далекі відстані. Тому тісним контактом вважають відстань менше 1 м.

## Як довго вірус живе на поверхнях?

- За попередньою інформацією вірус може виживати на поверхнях лише протягом 3 годин. Прості дезінфікуючі засоби можуть вбити вірус, унеможливаючи зараження людей.

## Рекомендації як убезпечити себе від зараження:

1. Ретельно і часто мийте руки з милом чи обробляйте їх антисептиком.

### *Миття рук з милом:*

- тривалість процедури — 20–40 с;
- 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 60–80% 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 с;
- 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).

1. Уникайте скупчення людей.
2. Якщо ви захворіли, залишайтеся вдома і зверніться до лікаря.
3. Використовуйте захисну маску:

- обов'язково — якщо захворіли і маєте респіраторні симптоми (кашель, нежить);

- якщо перебуваєте у місцях великого скупчення людей — з метою додаткового захисту.

*Використовуйте маску правильно:*

- вона має покривати ніс і рот;
- вона має щільно прилягати, без відступів по краях;
- замінійте маску, щойно вона стала вологою;
- не чіпайте зовнішню частину маски руками, а якщо доторкнулися, помийте руки з милом чи обробіть спиртовмісним антисептиком;
- замінійте маску щочотири години;
- не використовуйте маску повторно.

**Додаткові рекомендації працівникам на об'єктах харчування**

- По термообробці необхідно суворо дотримуватись існуючих вимог до приготування страв.
- Миття посуду повинно проводитись строго по інструкції:
  - видалення залишків їжі.
  - миття щіткою за температури води 50 градусів з миючими засобами.
  - миття з додаванням дез. розчину у іншій ємності (ванні).
  - ополіскування під проточною водою температурою не менше 65 градусів - це також в окремій ємності.
  - просушування на спеціальних полицях.

# **Коронавірус: профілактика інфікування і поширення**

## **Рекомендації для батьків:**

Ось кілька важливих кроків, щоб захистити себе і інших від зараження респіраторними вірусами в школі:

### **1. Тримати дітей вдома, якщо вони захворіли (це стосується лише легких форм захворювання, при погіршенні стану обов'язково зверніться до свого сімейного лікаря)**

*Чому це важливо?*

Дітям потрібен відпочинок, щоб одужати. Без достатнього відпочинку вашій дитині може знадобитися більше часу, щоб відчувати себе краще. Людям з ослабленою імунною системою часто потрібно ще більше часу, щоб відновитися.

### **2. Тримати хворих і здорових дітей окремо**

Уникати контакту із особами з проявами респіраторного захворювання, тримайтеся на відстані не менше 1 -2 м від хворих людей.

Шукати альтернативні способи участі дітей в зборах, наприклад дивитися їх по телевізору або в Інтернеті, щоб вони могли уникнути особистого контакту. Це особливо важливо для дітей з високим ризиком ускладнень грипу

*Чому це важливо?*

Краплі, що містять вірус грипу, можуть переміщатися не менше ніж на 1-2 м, тому залишаючись на такій відстані від хворих людей, можна знизити ймовірність того, що ваша дитина захворіє.

### **3. Навчіть своїх дітей завжди прикривати рот під час кашлю і чхання**

Переконайтеся, що ваші діти прикривають ніс і рот серветкою коли вони кашляють або чхають. Попросіть їх викинути використану серветку і негайно вимити руки.

*Чому це важливо?*

Прикривання носа і рота під час кашлю і чхання серветкою допомагає запобігти поширенню вірусу грипу через повітря і на ваших руках.

#### **4. Навчіть дітей правильно мити руки**

Переконайтеся, що ваші діти ретельно і часто миють руки з милом і водою.

Якщо мило і вода недоступні, дайте їм дезінфікуючий засіб для рук з вмістом спирту не менше 60% для очищення рук.

Навчіть їх, як важливо мити руки, перш ніж торкатися їх очей носа або рота.

*Чому це важливо?*

Миття рук знижує кількість респіраторних вірусів, які можуть поширюватися, коли ви торкаєтесь рук інших людей або торкаєтесь поверхонь і предметів, таких як столи і дверні ручки.

#### **5. Очищуйте поверхні та предмети, до яких часто торкаєтесь**

Очищуйте поверхні та предмети, до яких часто торкаються, такі як іграшки, столи, дверні ручки, поручні, клавіатури комп'ютера, телефони і іграшки.

#### ***Чи видаляє мило і вода при очищенні респіраторні віруси, включаючи SARS-CoV-2?***

- Так, застосування мила і води дозволяє ефективно очистити поверхні.
- Ви також можете використовувати спиртовмісні та хлорвмісні дезінфікуючі засоби. Завжди дотримуйтесь інструкцій з використання дезінфікуючих засобів, на етикетці продукту.

*Чому це важливо?*

Точний термін виживання вірусу SARS-CoV-2 на сьогодні не відомий, проте очищення поверхонь і об'єктів, до яких часто торкаються, знижує кількість вірусів, які можуть поширюватися під час дотику до зараженої поверхні, а потім до ваших очей, носа або рота.

#### **6. Бути готовим і поінформованим.**

Будьте в курсі епідемічної ситуації щодо поширення респіраторних захворювань, в т. ч. COVID-19, використовуючи офіційні джерела:

- офіційний сайт ВООЗ <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
  - офіційний сайт ДУ «Центр громадського здоров'я МОЗ України» <https://phc.org.ua/>
- Будьте в курсі політики відвідуваності навчального закладу. Знайте політику вашого роботодавця щодо відпустки через хворобу.

*Чому це важливо?*

Знання запобіжних заходів і способів отримання достовірної інформації допоможе вам скласти план захисту себе, своїх дітей та інших осіб.



f i t y 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 сміттєвіка



Регулярно мийте руки під час догляду за хворим, 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 респіратор

## Коли використовувати медичну маску



**1.** Якщо ви здорові, вам потрібно носити маску, тільки якщо ви допомагаєте за лікуванням і підорожі на інфекцію COVID-19



**3.** Маску ефектніше носити в парканні і обробити руки за допомогою дезінфекційних засобів або мити руки водою з милом



**2.** Надягайте маску, якщо хворіли і кашляє



**4.** Якщо ви носите маску ви повинні її зняти та безпечно викинути в утилізацію

## Як надягати, використовувати, знімати і утилізувати маску



**1.** Перед тим як надягти маску, мийте руки із милом на сортовій раковині або мийте



**4.** Знімаючи маску, тримайте її за стрічку, не торкайтеся лицьової частини



**2.** Прикривайте рот і ніс повністю і повністю закрити, щоб уникнути витікання повітря



**3.** Не торкайтеся рукавів повністю закритої маски. Якщо потрібно, щоб торкнутися, використовуйте чисті пальці



**5.** Як зняти маску, не торкайтеся до її лицьової поверхні – знімайте маску за стрічку, мити руки з милом і дезінфекційними засобами

## 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 змивайте руки засобами на основі спирту або мийте з милом



Не торкайтеся 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 плануйте в громадських місцях



Уникайте тісних контактів із тваринами

## Безпека харчових продуктів



Навіть у районах, постраждалих від епідемії, ні всі продукти можуть виявитися за умови правильного приготування



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



Мийте руки між обробкою сирого та вареної їжі



Джерело: Всесвітня організація охорони здоров'я