

ПАМ'ЯТКА

щодо профілактики інфікування та поширення коронавірусу

1. Часто і ретельно мийте руки водою і милом протягом щонайменше 20 - 30 секунд, адже від якості миття залежить ваша безпека, а також людей навколо.

1.1. Намочіть руки водою (теплою чи холодною).

1.2. Нанесіть достатньо мила, щоб воно покривало всю поверхню рук.

1.3. Помасажуйте руки долоня до долоні.

1.4. Потріть правою долонею по поверхні лівою руки з переплетеними пальцями, потім зробіть навпаки.

1.5. Потріть руки долоня об долоню з переплетеними пальцями, зачепіть пальці і потріть їх, ретельно помийте великі пальці кожної руки.

1.6. Зверніть увагу на нігті — там накопичується багато бруду.

1.7. Потріть долоні пальцями в круговому напрямку (окремо праву та ліву).

1.8. Ретельно змийте руки водою.

1.9. Візьміть рушник одноразового використання та витріть руки.

1.10. Опісля вимкніть кран рушником та викиньте його у смітник.

1.11. Якщо немає можливості помити руки з водою і милом, варто використовувати спиртовмісний антисептик для рук – розчин із вмістом спирту 60–80% або із 2% хлоргексидину. Антисептик має покривати всю поверхню шкіри рук, обробляти руки треба щонайменше 30 секунд і особливу увагу приділити нігтям (тут накопичується найбільше бруду). За першої ж нагоди помийте руки милом і водою.

2. Не торкайтеся брудними руками очей, носа чи рота.

3. Уникайте тісного контакту з хворими людьми та натовпу.

4. Ретельно готуйте їжу, зокрема м'ясо і яйця.

5. Уникайте незахищеного контакту з дикими та свійськими тваринами.

6. Якщо маєте симптоми гострої респіраторної інфекції, зверніться до лікаря.

6.1. Уникайте тісного контакту з іншими людьми.

6.2. Прикривайте рот і ніс серветкою під час кашлю і чхання, а опісля ретельно мийте руки.

6.3. Регулярно провітрюйте приміщення та дезінфікуйте поверхні.

6.4. Використовуйте захисну маску для обличчя (її слід регулярно замінювати/знезаражувати) у публічних місцях;

6.5. Під час кашлю та чхання прикрийте рот і ніс зігнутих ліктем чи одноразовою серветкою, після чого викиньте серветку та вимийте руки.

6.6. Дезінфікуйте поверхні, яких торкалася інфікована людина.