

## Як знизити ризик інфікування **коронавірусом**?



**Мийте руки** з милом (мінімум 20 с) або дезінфекційними засобами із вмістом спирту



При кашлі та чханні **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**



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



**2.** Надягайте маску, якщо кашляєте і чхаєте



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



**4.** 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



# 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 допомагаєте по лікарню і відпочинок на інформацію COVID-19



**3.** Якщо ефективні маски є недостатньо з зброєю рук, не дотримуються спеціальних заходів або миття рук водою з милом



**2.** Надягати маску, якщо хворіти і кашлю



**4.** Якщо ви везете маску, ви повинні звести її до спеціального контейнера або згоріти

## Як надягати, використовувати, знімати і утилізувати маску



**1.** Перед тим як надіти маску, змийте руки із милом на сонячній стороні або водою



**4.** Знімаючи маску, не торкайтеся її, тільки за ремінь, і не використовуйте пальці



**2.** Покривайте рот і ніс маскою і уникайте вдихати повітря між маскою і обличчям і маскою із зовнішньої сторони



**5.** Не знімайте маску: не торкайтеся її і зовнішньої сторони — одягніть маску на гуму, потім відкиньте її закривачку, протрийте руки милом на сонячній стороні або водою з милом



**3.** Не торкайтеся зовнішньої сторони маски під час її використання, якщо зробили це, протрийте руки милом на сонячній стороні та викиньте 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 дезинфікуйте руки засобом на основі спирту або мийте з милом



Не торкайтеся очей, носа чи рота



Якщо вам стає 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 їдьте 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 епідемії, м'ясні продукти можна вживати за умови правильного приготування



Мийте руки між обробкою сирого та вареної їжі

