



# ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

## ЯК ВБЕРЕГТИСЯ ВІД COVID-19

### Вірус не циркулює у повітрі, а передається від людини до людини

Вірус 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 знаходитесь на відстані понад 1,5 м.

### Переважає контактний шлях зараження

Найчастіше 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), забруднених виділеннями з дихальним шляхів хворого чи інфікованого.

### Скільки вірус живе на поверхнях? Чим можна вбити вірус?

Вірус може зберігати життєздатність на поверхнях **від 3-х годин до декількох днів.** Конкретні терміни залежать від низки умов. Наприклад, тип поверхні, температура і вологість навколишнього середовища. Тому важливо дезінфікувати поверхні, ручки дверей, техніку тощо.



Уникайте контакту з людьми із симптомами грипу чи застуди. Мінімальна дистанція — **1,5 метра**



Мийте часто руки з милом **упродовж 20-30-ти секунд,** або користуйтеся антисептиком, вміст спирту в якому не повинен бути менше **60-80%**



**Залишайтеся вдома.** Вразливою групою є люди похилого віку та люди з хронічними хворобами і слабким імунітетом – вони більш схильні до розвитку тяжких захворювань.



Уникайте дотиків до свого **обличчя.** Не торкайтеся брудними руками своїх очей, носа та рота

### Якщо у вас:



кашель



підвищена температура



утруднення дихання



протягом останніх 14 днів ви перебували у країні, де зафіксовано **COVID-19**

**невідкладно зверніться до свого сімейного лікаря**

Більше інформації про коронавірус COVID-19 - на сайті: <https://covid19.com.ua>

**Навчально-методичний центр ЦЗ та БЖД  
Харківської області**



# ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

## COVID-19 ТА ГРИП

### Чим схожі COVID-19 і віруси грипу?

По-перше, COVID-19 і віруси грипу мають подібну клінічну картину захворювання. Тобто вони обидва викликають респіраторне захворювання, яке представляє собою широкий спектр захворювань від безсимптомного або легкого до важкого захворювання і смерті.

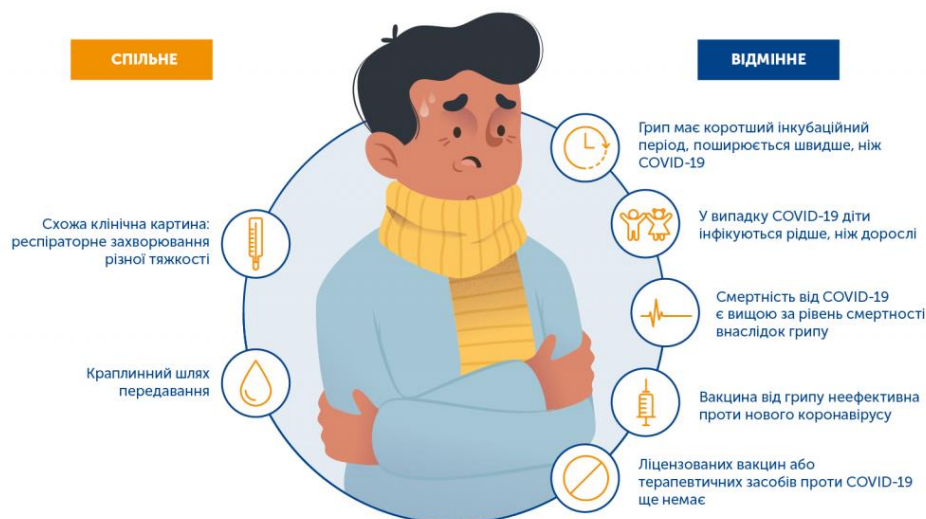
По-друге, обидва віруси передаються при контакті, краплях і фомітах. В результаті ті ж заходи громадської охорони здоров'я, як гігієна рук і дотримання дихального етикету (кашель в лікоть або в одноразову серветку), є важливими діями, які все можуть попередити інфекцію.

### Чим відрізняються COVID-19 і віруси грипу?

Грип має більш короткий середній інкубаційний період (час від зараження до появи симптомів) і більш короткий послідовний інтервал (3 дні), ніж у вірусу COVID-19 (5-6 днів).

Діти є важливими факторами передачі вірусу грипу в суспільстві. Діти страждають менше, ніж дорослі, і що частота випадків у віковій групі 0-19 років низька. Діти заражаються від дорослих, а не навпаки.

У той час як спектр симптомів для цих двох вірусів однаковий, частина з важким захворюванням відрізняється.



Найбільш схильні до ризику **важкої грипозної інфекції** діти, вагітні жінки, люди похилого віку, люди з хронічними захворюваннями і люди з імунodefіцитом. Для **COVID-19** – це люди старшого віку та наявними супутніми захворюваннями, що підвищують ризик розвитку важкої інфекції.

Шановні громадяни, дотримуйтеся стандартних рекомендацій щодо профілактики захворювання на коронавірусну інфекцію COVID-19.

Більше інформації про коронавірус COVID-19 - на сайті: <https://covid19.com.ua>

**Навчально-методичний центр ЦЗ та БЖД  
Харківської області**



# ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

## Як правильно обробляти одяг і продукти харчування після повернення з вулиці!

### Покрокова інструкція:

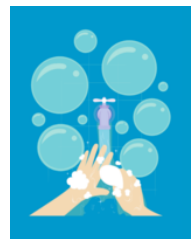
Після повернення з вулиці перше, що потрібно зробити - **зняти засоби захисту**. Спочатку - рукавички, при цьому не торкаючись шкіри рук.

Обробляємо руки антисептиком і **знімаємо маску з обличчя за гумки**, не торкаючись до зовнішньої сторони маски. Використану маску потрібно покласти в герметичний сміттевий пакет.

Далі знімаємо верхній одяг, не обтрушуючи його. Верхній одяг бажано зберігати в чохлах, окремо від іншого одягу.

**Миємо руки з милом не менше тридцяти секунд.**

Надягаємо чисті гумові рукавички і обробляємо антисептиком сумки, ключі, гаманець, телефон та інші речі, з якими контактували на вулиці. Дезінфікуємо дверні ручки.



Обробляємо антисептиком взуття. Бажано залишати її в одному і тому ж місці, регулярно протираючи розчином хлору.

Продукти з магазину теж слід обробити. Ті, що знаходяться в упаковках потрібно вимити мильним розчином з великою кількістю води. Фрукти і овочі теж потрібно помити мильним розчином. Далі утилізуємо одноразові рукавички. Багаторазові рукавички миємо мильним розчином і сушимо. Після всього цього миємо руки з милом.

### Життєздатність вірусу на різних поверхнях:

Респіраторна хвороба COVID-19, яка викликана коронавірусом SARS-CoV-2 може зберігатися при кімнатній температурі на різних поверхнях у такі терміни:

- на використаних марлевих масках **до тижня**;
- на друкованому та цигарковому папері він тримається **менше трьох годин**;
- на обробленій деревині і тканини - стандартної бавовняної куртці **до двох днів**;
- на склі і банкнотах вірус повністю зникає тільки **на четвертий день**;
- на нержавіючій сталі і пластиці **від чотирьох до семи днів**.

**Пам'ятайте!** Звичайні побутові дезінфікуючі засоби, включаючи відбілювач, виявляються ефективними у "вбивстві" вірусу. Проте, миття і дезінфекція рук залишаються одними з найпростіших і надійних способів уникнути зараження.

**Навчально-методичний центр ЦЗ та БЖД  
Харківської області**