

Запобігання поширенню респіраторних захворювань типу COVID-19



Якомога частіше мийте руки милом і теплою водою не менше 20 секунд.

Якщо ви не маєте доступу до води та мила, використовуйте дезінфікуючі засоби на основі спирту, які містять щонайменше 60% спирту.



Коли кашляєте або чхаєте, прикривайте рот паперовою хустинкою, після того викиньте хустинку і вимийте руки.

Якщо не маєте паперової хустинки, коли кашляєте чи чхаєте, прикривайте рот ліктем, а не долонею.



Намагайтеся не торкатися очей, носа та рота немитими руками.



Уникайте тісного контакту з людьми, у яких спостерігаються симптоми хвороби або грипу.



Очищуйте та дезінфікуйте предмети та поверхні, до яких часто торкаються.

Користуйтеся індивідуальним посудом, келихами, горнятами, та іншими предметами домашнього вжитку. Після користування цими предметами їх слід ретельно вимити водою з милом.



Якщо Ви подорожували в райони, де поширений COVID-19, або контактували з кимось, хто вже хворий, будьте особливо обережні.

Якщо у Вас спостерігається температура, кашель або утруднене дихання, негайно зверніться до лікаря. Не займайтеся самолікуванням.



Залишайтеся вдома, якщо Ви хворі, за винятком ситуацій, коли необхідно отримати медичну допомогу.

Не ходіть на роботу, до школи чи у громадські місця. Намагайтеся не користуватися громадським транспортом та послугами таксі.



Стежте за своїми симптомами та зверніться до лікаря, якщо Ваш стан погіршиться.

Якщо Ви підозрюєте, що у вас COVID-19, зателефонуйте Вашому сімейному лікарю перед візитом, щоб він міг підготуватися.

WASH YOUR HANDS

Washing your hands is one of the most effective ways to prevent the spread of germs. If soap and water aren't available, use a hand sanitizer that contains at least 60% alcohol.



1.

WET HANDS WITH CLEAN, RUNNING WATER.

Warm water is preferred, but cold will also work, if needed.



2.

LATHER BY RUBBING YOUR HANDS TOGETHER.

Be sure to rub the backs of your hands, between your fingers, and under your nails.



3.

SCRUB FOR AT LEAST 20 SECONDS.

Don't have a timer? Hum "Happy Birthday" from beginning to end, twice.



4.

RINSE HANDS THOROUGHLY UNDER CLEAN, RUNNING WATER.



5.

DRY YOUR HANDS USING A CLEAN TOWEL.

In public restrooms, use a clean paper towel or air dry. Avoid hand drying blowers or shared cloth towels.