

Запобігання розповсюдження респіраторних захворювань як КОВІД-19



Дотримуйтесь 6 футів відстані від будь-кого за межами вашого дому.

Уникайте близького контакту з будь-ким, хто хворий.



Покривайте ваш ніс та рот маскою з тканини коли на публиці.

Продовжуйте підтримувати 6 футів відстань між вами та іншими по можливості якнайбільше.



Завчасто мийте ваші руки з милом в теплій воді 20 секунд якнайменше.

Якщо немає води і мила, користуйтеся дезінфікуючими засобами, що додержують 60% алкоголю якнайменше.



Залишайтеся вдома по можливості якнайбільше.

Не виходьте на вулицю за винятком придбання необхідних речей таких як їжа, ліки або йти до роботи. Якщо можливо, організуйте роботу з дому.



Уникайте торкання ваших очей, носа та рота непомитими руками.



Якщо ви подорожували або контактували з кимось, хто подорожував, будьте особливо обережні.

Залишайтеся вдома. Якщо ви відчуваєте лихоманку, кашель або задишку, негайно звертайтеся до лікаря. Не займайтеся самолікуванням.



Завчасто чистіть та дезінфікуйте поверхні та об'єкти яких торкаєтесь.

Дезінфікуйте крани, дверні ручки, ручки приладів, вимикачі світла, тощо. Чотири рази денно.



Ізолюйте себе вдома якщо ви хворі.

Не йдіть на роботу, в школу, або в інші громадські зони. Відокремлюйте себе від інших проживаючих з вами по можливості. Всі члени, проживаючі разом, повинні додержуватися самоізоляції (залишатися вдома) щоби визначити чи не захворіли.



Закривайте ваш кашель та чихання серветкою, потім викиньте її та помийте руки.

Якщо серветки немає, закривайте ваш кашель або чихання локтем а не руками.



Контролюйте свої симптоми та звертайтеся до лікаря, якщо ваші симптоми погіршилися.

Якщо ви підозрюєте що ви маєте КОВІД-19, зателефонуйте вашому лікарю або в лікарню за вказівками перед відвідуванням.

Мийте свої руки



1. Намочіть руки чистою проточною водою.

Бажано тепла вода, але холодна вода також підходить, якщо треба.



2. Мийте руки способом потирання рук одна об другу.

Будьте впевнені що розтираєте задню частину ваших рук, між пальцями та під ногтями.



3. Розтирайте при наймі 20 секунд.

Засікайте час наспівуванням «Хепі Бьорздей» двічі.



4. Полощіть руки ретельно під чистою проточною водою.

Закривайте кран через папіровий рушник або вашим локтем але не руками.



5. Висушіть ваші руки чистим рушником.

В громадських туалетах користуйтеся чистим папіровим рушником або повітряною сушаркою.