

Рекомендації для учнів:

Нефармацевтичні засоби захисту можуть допомогти вам захистити себе та інших від зараження грипом чи COVID-19. НЗЗ - це заходи, які люди і громада можуть зробити, щоб уповільнити поширення респіраторних вірусів. Вони включають в себе прості щоденні профілактичні заходи, такі як уникати контакту із особами з проявами респіраторних захворювань, прикривати ніс і рот під час кашлю і чхання одноразовою серветкою, часто мити руки.

Ось кілька важливих кроків для захисту себе і інших від зараження і поширення респіраторних захворювань як у НЗ, так і за його межами (це стосується лише легких форм захворювання, при погіршенні стану обов'язково зверніться до свого сімейного лікаря):

Тримайтеся подалі від інших людей, якщо ви захворіли або одягайте одноразову медичну маску.

- ✓ Не відвідуйте без особливої потреби громадські місця та тримайтеся на відстані не менше 2 м від інших осіб до повного одужання.
- ✓ Підтримуйте зв'язок з вашими викладачами і друзями по електронній пошті, в текстових повідомленнях або по телефону.
- ✓ Багато відпочивайте.
- ✓ Пийте багато рідини - мінеральна негазована вода, чай.
- ✓ Якщо у вас є супутні хронічні захворювання або ви схильні до високого ризику ускладнень респіраторних захворювань, негайно зверніться до лікаря.

Дотримуйтесь дистанції.

- ✓ Люди, хворі на респіраторні захворювання, можуть поширювати вірус на інших людей на відстань до 2 м.
- ✓ Респіраторні захворювання, такі як грип чи COVID-19 дуже легко поширюються. Тримайтеся подалі від хворих людей.
- ✓ У людей, які захворіли на респіраторну інфекцію, в т. ч. COVID-19, симптоми можуть бути відсутні. Вони можуть передати вірус іншим людям, навіть не знаючи, що вони хворі.
- ✓ Намагайтеся не ділитися посудом із хворими особами.
- ✓ Уникайте місць, де збираються великі групи людей, таких як класи, концерти, фестивалі та спортивні заходи, особливо якщо ви схильні до високого ризику ускладнень респіраторних захворювань (наявні хронічні захворювання дихальної, серцево-судинної систем).
- ✓ Намагайтеся брати участь в зборах або заняттях в онлайн режимі, щоб уникнути особистого контакту з людьми, які можуть бути хворі.

Зупинити поширення вірусів можливо, якщо виконувати кашльовий етикет.

- ✓ При кашлі або чханні прикривайте ніс і рот одноразовою серветкою, це допомагає попередити поширення вірусу через ваші руки та поверхні.
- ✓ Викиньте використані серветки, а потім вимийте руки.
- ✓ Якщо немає можливості вимити руки, обробіть їх спиртовмісним антисептиком.
- ✓ Рекомендовано носити одноразову маску для обличчя під час захворювання, щоб знизити ризик поширення хвороби іншим.



Мийте руки.

- ✓ Ретельно і часто мийте руки з милом і теплою водою.
- ✓ Якщо мило і тепла вода недоступні, використовуйте спиртовмісний антисептик для рук з вмістом спирту не менше 60%.
- ✓ Не торкайтеся до своїх очей, носа або рота брудними руками.
- ✓ Миття рук знижує кількість респіраторних вірусів, які можуть поширюватися, коли ви торкаєтеся рук інших людей або торкаєтеся поверхонь таких як клавіатура, мобільні телефони, пульти дистанційного керування телевізора, столи і дверні ручки.

Очищуйте поверхні та предмети, до яких часто торкаєтесь.

- ✓ Клавіатури, пульти телевізорів, мобільні телефони, столи та дверні ручки слід чистити часто і ретельно.

Точний термін виживання вірусу SARS-CoV-2 на сьогодні не відомий, проте очищення поверхонь і об'єктів, до яких часто торкаються, знижує кількість вірусів, які можуть поширюватися під час дотику до зараженої поверхні, а потім до ваших очей, носа або рота.

- ✓ Ви також можете використовувати спиртовмісні та хлорвмісні дезінфікуючі засоби. Завжди дотримуйтесь інструкцій з використання дезінфікуючих засобів, на етикетці продукту.

Будьте готові та поінформовані.

- ✓ Будьте в курсі епідемічної ситуації щодо поширення респіраторних захворювань, в т. ч. COVID-19, використовуючи офіційні джерела:

Офіційний сайт ВООЗ <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Офіційний сайт ДУ «Центр громадського здоров'я МОЗ України» - <https://phc.org.ua/>