

**Друзі**, сьогодні, як ніколи, нам потрібно “озброїтися” знаннями про COVID-19 та пандемію, аби протидіяти поширенню хвороби. Наша обізнаність “не на руку” новому типу коронавірусу, тоді як паніка та розпач – його союзники.



## Як себе захистити від вірусних інфекцій



### Правила гігієни рук

Мийте руки часто впродовж 20 сек чи обробляйте антисептичними засобами



### Правила етикету

Під час кашлю та чхання прикривайте рот і ніс серветкою або згином ліктя. Мийте після цього руки



### Носіть маску правильно

Медичну маску варто надягати кольоровою стороною назовні



### Поважайте особистий простір

Уникайте натовпу. Тримайте дистанцію на відстані метра від інших людей, зокрема тих, хто кашляє та чхає



### Дезінфікуйте особисті речі

телефони, комп'ютери, столи, окуляри, сумки, дверні ручки тощо



### Уникайте дотиків свого обличчя

Не торкайтеся брудними руками своїх очей, носа та рота



### Не вживайте сире м'ясо

Термічно обробляйте сире м'ясо, м'ясні субпродукти та яйця



### Зміцнюйте свій імунітет

Повноцінне харчування, здоровий сон, фізичні вправи та водний баланс організму



### Детальна інформація на [covid19.com.ua](https://covid19.com.ua)

Коронавіруси – це велика родина респіраторних вірусів, що можуть спричиняти захворювання: від звичайної застуди до важкого гострого респіраторного синдрому. Хвороба, викликана новою коронавірусною інфекцією, називається COVID-19.

**Мити руки з милом та водою – це дієвий спосіб вплинути на вірус.**

Якщо немає можливості помити руки з милом, обов'язково скористайтесь антисептиком, вміст спирту в якому щонайменше 60%. Дія антисептика схожа на дію мила, однак антисептики не змивають бруд зі шкіри і можуть бути менш ефективними, якщо, наприклад, руки спітніли. Окрім того, варто часто протирати антисептиком гаджети і поверхні, яких постійно торкаєтесь.

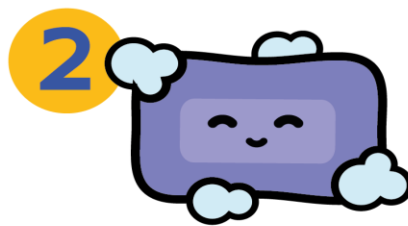


МІНІСТЕРСТВО  
ОСВІТИ І НАУКИ  
УКРАЇНИ

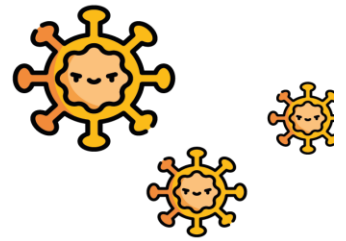
## Як правильно мити руки



**1**  
Намочи руки



**2**  
Намиль руки



**3**  
Мий руки  
20 секунд



**4**  
Змий мило



**5**  
Витри руки



**6**  
Вимкни воду,  
торкаючись крана  
паперовим рушником

# ТЕХНІКА ГІГІЄНИЧНОЇ ОБРОБКИ РУК СПИРТОВМІСНИМ АНТИСЕПТИКОМ



ЦЕНТР  
ГРОМАДСЬКОГО  
ЗДОРОВ'Я

## ТРИВАЛІСТЬ ПРОЦЕДУРИ: 30 СЕКУНД



[www.phc.org.ua](http://www.phc.org.ua)

### Узагальнимо важливі правила, щоб запобігти COVID-19:

- Часто мийте руки з милом і водою і користуйтеся спиртовмісними засобами для дезінфекції рук.
- Використання маски.



Перш ніж надягати маску, помийте руки з милом або очистіть антисептиком (не менше 60% спирту)



Покрийте рот і ніс маскою, закріпіть на носі, розправте складки на підборіддя, щільно зафіксуйте і переконайтеся, що між вашим обличчям та маскою немає прогалин



Не торкайтеся маски під час її використання. Якщо торкнулися — помийте з милом або продезінфікуйте руки



Замініть маску на нову, як тільки вона стане вологою, і не використовуйте маски повторно



Коли знімаєте маску, не торкайтеся її лицьової частини. Негайно викиньте її у закритий контейнер або зав'яжіть у пластиковий пакет та викиньте у звичайну урну. Помийте з милом або продезінфікуйте руки



- Кашляйте або чхайте у згин ліктя або прикривайте рот і ніс серветкою, яку одразу викидайте, а не долонями (кашльовий етикет). **Чому не долонями? Тому що після цього ми торкаємося поверхонь, наприклад, пульта телевізора, ручки дверей чи візочка в супермаркеті, і можемо передати вірус іншим людям, які також їх торкнуться.**
  - Не торкайтеся очей, носа і рота, наскільки це можливо.
  - Дотримуйтеся дистанції 1,5-2 метри з людьми.
  - Уникайте скупчення людей.
  - Повноцінно харчуйтеся, висипайтесь і намагайтеся не перевтомлюватися.
  - Дезінфікуйте спиртовмісним розчином усі поверхні і предмети, до яких часто торкаєтесь. Наприклад, кухонні і робочі столи, мобільний або стаціонарний телефон, пульт телевізора, клавіатура і екран комп'ютера, планшет.
- Важливо:** у ситуації з COVID-19, якщо у вас чи родичів підвищиться температура, з'явиться кашель та / або утруднене дихання, потрібно одразу телефонувати лікарю та обмежити контакти з близькими, щоб захистити їх. Прийти до медичного закладу, якщо у вас немає симптомів, що загрожують життю, може бути небезпечно: у лікарні завжди є небезпека зараження – як для вас, так і ви можете заразити когось із відвідувачів або персоналу.
- Якщо у вас кашель, нежить, невелика температура і ваші симптоми не здаються вам серйозними, ви однаково можете заразити людей навколо. Тому вам дуже важливо залишатися вдома, щоб уберегти людей довкола себе. **Соціальне дистанціювання вкрай важливе!**

**Пам'ятайте**, від нас із вами залежить дуже багато. Щонайперше, важливо дотримуватись правил: обмежити контакти з людьми, мити руки і пильнувати за тим, як ви почуваетесь. Якщо у вас кашель, нежить, температура — дотримуйтеся дистанції особливо ретельно, щоб не заразити інших.



## Новий коронавірус: що робити молоді?

МОЛОДЬ VS. КОРОНАВІРУС

### 1. Захищай себе та інших



Часто мий руки, завжди з милом та водою не менше за 20 секунд.



Регулярно протирай мобільник вологою серветкою.



Не торкайся обличчя, наскільки це можливо.



Мий посуд, яким користувалися інші, перед тим, як із нього їсти або пити.



Прикривай рот та ніс при кашлі або чханні.



### 2. Показуй приклад молодшим



Розповідай, як захистити себе, рідним та друзями, особливо — молодшим.



Показуй, як правильно мити руки, кашляти або чхати в лікоть.



Пам'ятай, що молодші друзі, брати та сестри наслідують тебе, тому дотримуйся правил поведінки.

### 4. Якщо погано почувашся



Обов'язково розкажи батькам, іншим членам родини чи вихователям про погане самопочуття.



Уникай контакту з літніми людьми. Якщо ти живеш разом з бабусею або дідусем, тримай з ними дистанцію.



### 3. Якщо рідні, друзі та знайомі хворіють



Тримай дистанцію (1,5–2 метри) з ними й порадь не виходити з дому.



Підтримуй їх і не дражни. Захворіти може кожен незалежно від віку, статі або національності.



Пам'ятай, що температура або кашель ще не означають коронавірус. Це може бути просто застуда.



1,5-2 МЕТРИ

### 5. Якщо нервуєш або боїшся



**Пам'ятай:** сумувати, непокоїтись, почуватись розгубленим, боятися або сердитися — нормально.

**Пам'ятай, що ти не один:** поговори з тим, кому довіряєш, наприклад, із батьками або вчителем.

Став питання та перевірай інформацію про коронавірус у надійних джерелах, наприклад, на сайті ЮНІСЕФ: [unicef.org/ukraine/coronavirus](https://www.unicef.org/ukraine/coronavirus)

## Дії у разі виявлення в групі/класі дитини з ознаками хвороби

1



**Вчитель/Вихователь** дистанційно (телефонним зв'язком) інформує **чергового адміністратора та мед.працівника**



**Мед. працівник** забирає дитину до ізолятора та повідомляє **заступника з господарської частини** про приміщення, де необхідно здійснити дезінфекцію

**Дітей групи/класу** ізолюють (припиняється рух дітей по садку/школі)

У разі потреби мед. працівник викликає швидку медичну допомогу

2



**Технічний працівник** проводить дезінфекцію приміщень

**Черговий адміністратор:** інформує батьків та РУО про виявлення дитини з ознаками хвороби; обмежує вхід до приміщень, де перебувала дитина з ознаками хвороби

3



**РУО** інформує медичну установу, управління Держпродспоживслужби

4



**Вчитель/вихователь** проводить інструктаж з дітьми, які були в контактi з дитиною з ознаками хвороби

**Діти** з групи/класу, де виявлено дитину з ознаками хвороби, переходять на самоізоляцію до отримання результатів лабораторних досліджень

5



Якщо тест **не підтверджує** COVID-19 - діти групи/класу повертаються на навчання.

Якщо тест підтверджує COVID-19, діти переходять на дистанційне навчання (2 тижні).