

Коронавірус: що повинні знати батьки та учні

Кожен з нас повинен дотримуватись заходів обережності як під час епідемії грипу, так і під час епідемії коронавірусу.

Ділимося з вами **порадами від Юнісеф** про те, як здійснювати профілактику інфікування та поширення цього вірусу:

Що таке новий коронавірус?

Новий коронавірус (CoV) – це новий штам коронавірусу.

Захворювання, спричинене новим коронавірусом, вперше було виявлене у Вухані, Китай, та отримало назву коронавірусного захворювання 2019 (COVID-19). «CO» означає *corona* (корона), «VI» – *virus* (вірус) та «D» – *disease* (захворювання). Раніше це захворювання називали «новим коронавірусом 2019 року» або 2019-nCoV.

COVID-19 – це новий вірус, пов'язаний із тим же сімейством вірусів, як і гостра респіраторна вірусна інфекція (ГРВІ) та деякі найбільш поширені типи застуди.

Як поширюється COVID-19?

Вірус передається через прямий контакт повітряно-крапельним шляхом, зокрема, через кашель і чхання, а також торкання поверхонь, забруднених вірусом. COVID-19 може жити на поверхнях протягом декількох годин, але прості дезінфікуючі засоби можуть його вбити.

Як я можу уникнути ризику зараження?

Ось чотири запобіжні заходи, яких ви та ваша сім'я можете взяти, щоб уникнути зараження:

1. Часто мийте руки, використовуючи мило та воду або спиртовмісні засоби для миття рук
2. Прикривайте рот і ніс при кашлі або чханні суглобом ліктя або серветкою і викидайте серветку у смітник, що закривається кришкою
3. Уникайте тісного контакту з усіма, хто має симптоми застуди або грипу

4. негайно звертайтеся до лікаря, якщо у вас підвищена температура, кашель або якщо ви відчуваєте, що вам важко дихати.

Що робити, якщо у члена моєї сім'ї проявляються симптоми?

Якщо у вас або у вашої дитини спостерігається підвищення температури, кашель або утруднене дихання, вам слід негайно звернутися за медичною допомогою. Якщо ви їздили в регіони, де виявлено випадки інфікування COVID-19, або якщо ви були в тісному контакті з тими, хто приїхав з одного з цих регіонів і має респіраторні симптоми, подумайте про те, щоб повідомити свого лікаря про це заздалегідь.

Як найкращим чином мити руки?

Крок 1: Намочіть руки проточною водою

Крок 2: Нанесіть достатньо мила на мокрі руки

Крок 3: Протріть всі поверхні рук, включаючи тильну сторону рук, між пальцями та під нігтями – принаймні 20 секунд.

Крок 4: Ретельно промийте руки проточною водою

Крок 5: Висушіть руки чистою тканиною або рушником одноразового використання.

Мийте руки часто, особливо перед їжею; після висмаркування носа, кашлю або чхання; та після туалету.

Якщо мило та вода недоступні, використовуйте дезінфікуючий засіб, що містить щонайменше 60% спирту. Якщо руки помітно забруднені, обов'язково мийте їх з милом.

Рекомендації щодо профілактики захворювання на COVID-19

- проводити наскрізне провітрювання приміщень та проведення вологих прибирань із використанням дезінфекційних засобів у приміщеннях;
- не допускати до роботи осіб з ознаками інфекційного захворювання;
- виділити приміщення для тимчасової ізоляції осіб з ознаками гострого респіраторного захворювання (в разі виявлення такої особи, вжити заходів

для ізоляції від здорових осіб та негайно повідомити про випадок відповідний заклад охорони здоров'я);

- обмежити масові заходи в закритих приміщеннях;
- забезпечити необхідні умови для дотримання працівниками правил особистої гігієни (рукомийники, мило, одноразові рушники, серветки тощо);
- проводити регулярну обробку рук спиртовмісним засобом та/або мити їх з МИЛОМ;
- забезпечити медичні пункти необхідними засобами та обладнанням (термометрами, бактерицидними випромінювачами, дезінфекційними та антисептичними засобами, засобами особистої гігієни та індивідуального захисту тощо);

Коронавірус: профілактика інфікування і поширення

Як знизити ризик інфікування коронавірусом?

- Мийте руки з милом (мінімум 20 с) або дезінфекційними засобами із вмістом спирту
- Під час кашлю та чхання прикривайте рот і ніс серветкою або згинам локтя; відразу викидайте серветку і мийте руки
- Тримайтеся на відстані від людей, у яких кашель або підвищена температура

Як уникнути інших вид інфікування?

- Не наближайтеся до людей, які мають симптоми
- Не торкайтеся об'єктів, до яких торкаються інші люди
- Не торкайтеся об'єктів, до яких торкаються інші люди

Чи варто надігати медичну маску?

- Важко зрозуміти, чи варто надігати медичну маску, тому краще надігати її, якщо ви перебуваєте в місці, де багато людей, або якщо ви перебуваєте в місці, де багато людей, або якщо ви перебуваєте в місці, де багато людей

Коли використовувати медичну маску?

1. Коли ви перебуваєте в місці, де багато людей
2. Коли ви перебуваєте в місці, де багато людей
3. Коли ви перебуваєте в місці, де багато людей
4. Коли ви перебуваєте в місці, де багато людей

Як надігати, використовувати, зняти і утилізувати маску?

- Важко зрозуміти, чи варто надігати медичну маску, тому краще надігати її, якщо ви перебуваєте в місці, де багато людей, або якщо ви перебуваєте в місці, де багато людей, або якщо ви перебуваєте в місці, де багато людей

Залишайтеся здоровою під час подорожі

- Важко зрозуміти, чи варто надігати медичну маску, тому краще надігати її, якщо ви перебуваєте в місці, де багато людей, або якщо ви перебуваєте в місці, де багато людей, або якщо ви перебуваєте в місці, де багато людей

Безпека харчових продуктів

- Важко зрозуміти, чи варто надігати медичну маску, тому краще надігати її, якщо ви перебуваєте в місці, де багато людей, або якщо ви перебуваєте в місці, де багато людей, або якщо ви перебуваєте в місці, де багато людей

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

IFRC