

## Рекомендації для уникнення зараження



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



Регулярно та ретельно мийте руки з милом — упродовж 20-40 секунд або обробляйте дезінфікуючими для рук спиртовмісними від 60% засобами



### Миття рук з милом

- > Тривалість процедури — 20–40 секунд
- > Тепла вода
- > Обов'язково після приходу з вулиці, перед прийомом їжі, після відвідування туалету



Термічно обробляйте продукти

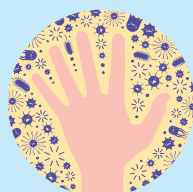


Не їжте сире м'ясо, м'ясні субпродукти та яйця



### Обробка рук спиртовмісним антисептиком

- > Спиртовмісний антисептик для рук — розчин із вмістом спирту від 60 до 80% або із 2% хлоргексидину має покривати всю поверхню шкіри рук ( 24–27 «пшиків» кишеньковим диспенсером або налити розчин в долоню)
- > Тривалість обробки — 30 секунд
- > Особлива увага нігтям — там найбільше бруду
- > Обов'язкова обробка після контактів із забрудненими об'єктами
- > Застосовуйте крем для рук, щоб уникнути підсушування та утворення тріщин шкіри
- > Контролюйте доступ маленьких дітей до антисептика



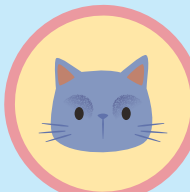
Не торкайтеся брудними руками своїх очей, носа та рота



Уникайте контактів з людьми, у яких є ознаки захворювання. Мінімальна дистанція — 1 - 1,5 метри



Уникайте скупчення людей



Намагайтесь уникати контактів з тваринами. Після контакту обов'язково потрібно мити руки

**Коронавірус має такі ж симптоми, що і інші гострі вірусні захворювання. Визначити його можуть тільки лабораторним дослідженням.**

## Симптоми, коли потрібно залишатися вдома

- > Підвищена температура тіла
- > Кашель
- > Утруднене дихання



Обов'язково повідомте лікаря, якщо ви протягом останніх 14-ти днів повернулись із країни, в якій зафіксовані випадки захворювань на COVID-19 або ж спілкувались із інфікованою людиною

Більше інформації  
[covid19.com.ua](https://covid19.com.ua)

