

ЗАЛИШАЙТЕСЯ ЗДОРОВІ ПІД ЧАС ПОДОРОЖІ



Уникайте подорожей, якщо у вас гарячка і кашель



Якщо у вас гарячка, кашель і утруднене дихання, зверніться до лікаря якомога раніше



Якщо вам стає погано під час подорожі, повідомте про це екіпаж та зверніться до лікаря



Якщо ви звертаєтесь по медичну допомогу, повідомте лікаря про свої попередні подорожі



Уникайте тісного контакту з людьми, у яких гарячка та кашель



Часто знезаражуйте руки засобом на основі спирту або мийте з милом



Не торкайтеся очей, носа чи рота



Їжте тільки добре приготовану їжу



Не плюйте в громадських місцях



Уникайте тісних контактів із тваринами

БЕЗПЕКА ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ



Навіть у районах, постраждалих від епідемій, м'ясні продукти можна вживати за умови правильного приготування



Використовуйте різні дошки для подрібнення та ножі для сирого м'яса та вареної їжі



Мийте руки між обробкою сирого та вареної їжі



Будьте здорові!

КОРОНАВІРУС:

ПРОФІЛАКТИКА ІНФІКУВАННЯ І ПОШИРЕННЯ



Гаряча лінія міста Львова,
тел. 15-80 (цілодобово, безкоштовно)

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 згином ліктя**; відразу викидайте серветку і мийте руки



Тримайтеся **на відстані** від людей, у яких кашель або підвищена температура

ЯК ЗАХИСТИТИ ІНШИХ ВІД ІНФІКУВАННЯ?



Під час кашлю та чхання **прикривайте рот і ніс серветкою** або згином ліктя



Одразу викидайте використану серветку і **закривайте кришку смітника**



Регулярно мийте руки під час догляду за хворими, а також після кашлю та чхання

ЧИ ВАРТО НАДЯГАТИ МЕДИЧНУ МАСКУ?



Так. Якщо у вас є респіраторні симптоми - кашель, утруднене дихання



Так. Якщо ви надаєте допомогу особам із респіраторними симптомами



Не потрібно, якщо немає респіраторних симптомів



Медичні працівники мають надягати респіратори

КОЛИ ВИКОРИСТОВУВАТИ МЕДИЧНУ МАСКУ?



Якщо ви здорові, вам потрібно носити маску, тільки якщо ви доглядаєте за людиною з підозрою на інфекцію COVID-19



Надягайте маску, якщо кашляєте і чхаєте



Маски ефективні лише в поєднанні з обробкою рук за допомогою спиртовмісних засобів або миття рук водою з милом



Якщо ви носите маску, ви повинні знати, як її правильно використовувати й утилізувати

ЯК НАДЯГАТИ, ВИКОРИСТОВУВАТИ, ЗНІМАТИ І УТИЛІЗУВАТИ МАСКУ



Перед тим як надіти маску, **вимийте руки** із засобом на спиртовій основі або милом



Покрийте рот і ніс маскою і переконайтеся, що між вашим обличчям і маскою не виникає прогалин



Не торкайтеся руками зовнішньої поверхні маски під час її використання; якщо зробили це, протріть руки засобом на основі спирту чи вимийте з милом

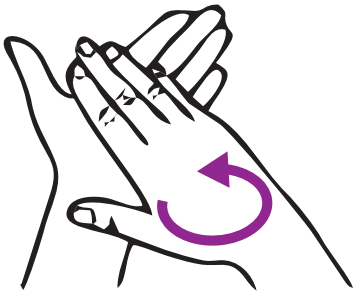


Замініть маску новою, як тільки вона стане вологою, і не використовуйте повторно

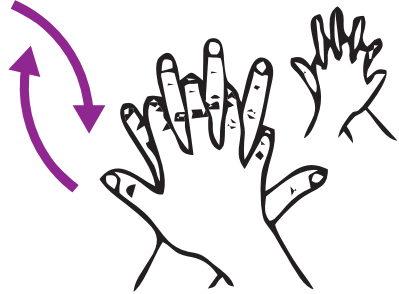


Як знімати маску: не торкайтеся до її зовнішньої поверхні – зніміть маску за гумки; негайно викиньте у закритий контейнер; протріть руки засобом на основі спирту чи вимийте з милом

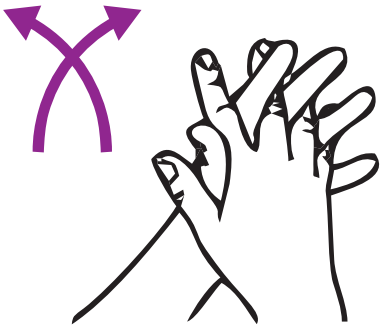
ТЕХНІКА ГІГІЄНІЧНОЇ АНТИСЕПТИКИ РУК



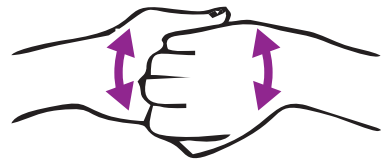
1 терти долонею об долоню, включаючи зап'ястя



2 права долоня по тильній стороні лівої руки і навпаки



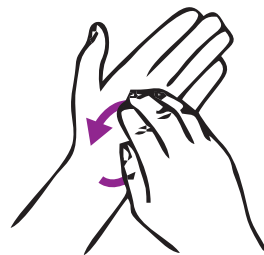
3 терти внутрішні поверхні пальців рухами вгору і вниз



4 терти тильною стороною пальців по долоні іншої руки



5 терти пальці круговими рухами



6 по черзі, круговими рухами терти долоню



Львів VS коронавірус: корисні поради

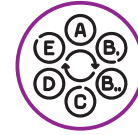
10 КОРИСНИХ ЗВИЧОК, ЩОБ БУТИ ЗДОРОВИМ



вживайте овочі й фрукти



більше сміху та позитивних емоцій



збагачуйте свій раціон



живіть активно



відмовтесь від шкідливих звичок



дозуйте стрес



дотримуйтесь гігієни



займіться корисною релаксацією



спіть не менше 7 годин



частіше бувайте на свіжому повітрі



Гаряча лінія міста Львова, тел. 15-80 (цілодобово, безкоштовно)

ТОП-ЗАПИТАНЬ І ВІДПОВІДЕЙ ПРО КОРОНАВІРУС

1 Що таке коронавірус? Як він передається? Що зараз відбувається у світі?

Коронавірус COVID-19 викликає гостре респіраторне захворювання. Передається контактним та повітряно-крапельним шляхами.

Зараз у світі, відповідно до статистичних даних, зареєстровано 80200 захворілих, з яких вже одужало 27000 осіб, на жаль, 2701 особа померла. Але доброю інформацією є те, що у 80% захворілих це захворювання перебігає у легкій формі.

2 Звідки коронавірус може прийти в Україну? Хто є у групі ризику? Хто може захворіти найперше?

Коронавірус може прийти в Україну з тих країн, в яких є спалахи цього захворювання. В групі ризику, як і при інших гострих респіраторних захворюваннях, є люди з супутніми хронічними хворобами, такими як: захворювання легень, цукровий діабет, хронічні серцево-судинні захворювання, а також люди із вродженим та набутим імунодіфіцитом.

3 Якщо людина приїхала з-за кордону, з країни, де зафіксований коронавірус, якими мають бути її дії?

Якщо людина прибула із країни, де зафіксовано випадки коронавірусу, і у неї немає симптомів захворювання, бажано, щоб вона перебувала в домашніх умовах впродовж 14 днів, обмежила контактування із зовнішнім середовищем і з людьми, які перебувають з нею у помешканні. При цьому слід спостерігати за станом здоров'я: міряти температуру, стежити, чи не з'явилися ознаки респіраторного захворювання.

Якщо у людини є хоча б один із симптомів – підвищення температури тіла, біль у горлі, нежить, ускладнене дихання, кашель, необхідно у телефонному режимі сконтактувати із сімейним лікарем і повідомити про такий факт. Якщо сімейний лікар не обраний, потрібно сконтактувати зі службою швидкої медичної допомоги за номером 103. У жодному разі не слід самостійно відвідувати поліклініку, а залишатися вдома, та перебувати з медиками на телефонному зв'язку.

4 Якщо в місті чи області буде зафіксований випадок захворювання на коронавірус, якими будуть дії з боку влади міста та області?

Пацієнт, у якого буде лабораторним способом виявлено коронавірус, має бути госпіталізований у Львівську обласну інфекційну лікарню. Окрім того, визначать осіб, з якими цей пацієнт контактував, і вони будуть під спостереженням медиків протягом 2 тижнів. В разі необхідності, такі особи можуть бути госпіталізовані для обсервації. За рішенням обласної комісії з питань техногенно-екологічної безпеки та надзвичайних ситуацій, Львівську обласну інфекційну лікарню визначено як установу, яка буде займатися лікуванням хворих, а санаторій «Немирів» визначений як місце можливої обсервації для людей, які мали контакт з хворими.

5 Чи є достатньо засобів для унеможливлення поширення та діагностики вірусу?

Відповідно до рішення комісії з питань техногенно-екологічної безпеки та надзвичайних ситуацій, Львів та область закуплять необхідні засоби. У медичних закладах міста є понад 260 тисяч рукавичок та 62 тисячі масок, 200 біозахисних костюмів, понад 2 100 респіраторів. Є достатній запас диспенсерів для миття рук – їх також буде розміщено в школах, у місцях масового перебування, у супермаркетах, ЦНАП тощо. Закупівлі засобів продовжаться.

6 У разі, коли буде зафіксований випадок захворювання коронавірусом, що буде зі школами, садочками, з масовими заходами, закладами громадського харчування?

При появі поодиноких випадків захворювання, карантинні заходи не вживаються. Проте слід думати про обмеження масових заходів і посилити засоби дезінфекції в закладах громадського харчування і інших закладах перебування людей. Закриття шкіл, садочків, заборона масових заходів можливе при значному поширенні вірусу і великій кількості захворілих. Однак чітких критеріїв по цьому питанню немає. Рішення має примати держава.

7 Що робити, щоб не захворіти?

Щоб не захворіти – треба часто мити руки, дотримуватися кашльового етикету, їсти повноцінну здорову їжу, зберігати ноги у теплі, застосовувати дезінфікуючі засоби тощо. Всі ці принципи неспецифічної профілактики, як і від будь-якого гострого респіраторного захворювання, є ефективними для унеможливлення поширення цього вірусу.

8 Як виявити хворобу?

Наявність збудника гострого респіраторного захворювання можна виявити лише лабораторним шляхом. Гостре респіраторне захворювання, зумовлене коронавірусом, має такі ж симптоми та особливості поширення, як і будь-яке інше респіраторне захворювання.

9 Що робити, якщо є підозра на захворювання коронавірусом?

У випадку виявлення симптомів гострого респіраторного захворювання, треба негайно телефонічно звернутись до сімейного лікаря або за номером 103, та діяти відповідно до інструкцій медиків.

10 Зараз у всіх людей думка про те, щоб купити маски, а їх нема у великій кількості. Чи потрібні маски і чи вони захищають?

Медичні (хірургічні) маски насамперед потрібні медичним працівникам, які працюють з пацієнтами і особами, що захворіли на гострі респіраторні захворювання. Особи без симптомів гострого респіраторного захворювання можуть використовувати маски як додатковий засіб захисту від хвороби.

Маски ефективні лише у поєднанні з обробкою рук з допомогою спиртовмісних засобів, або миттям рук з милом.

Маски є одноразові і змінюються кожні 2 години. Не потрібно зберігати використану маску, класти її в сумку чи кишеню.