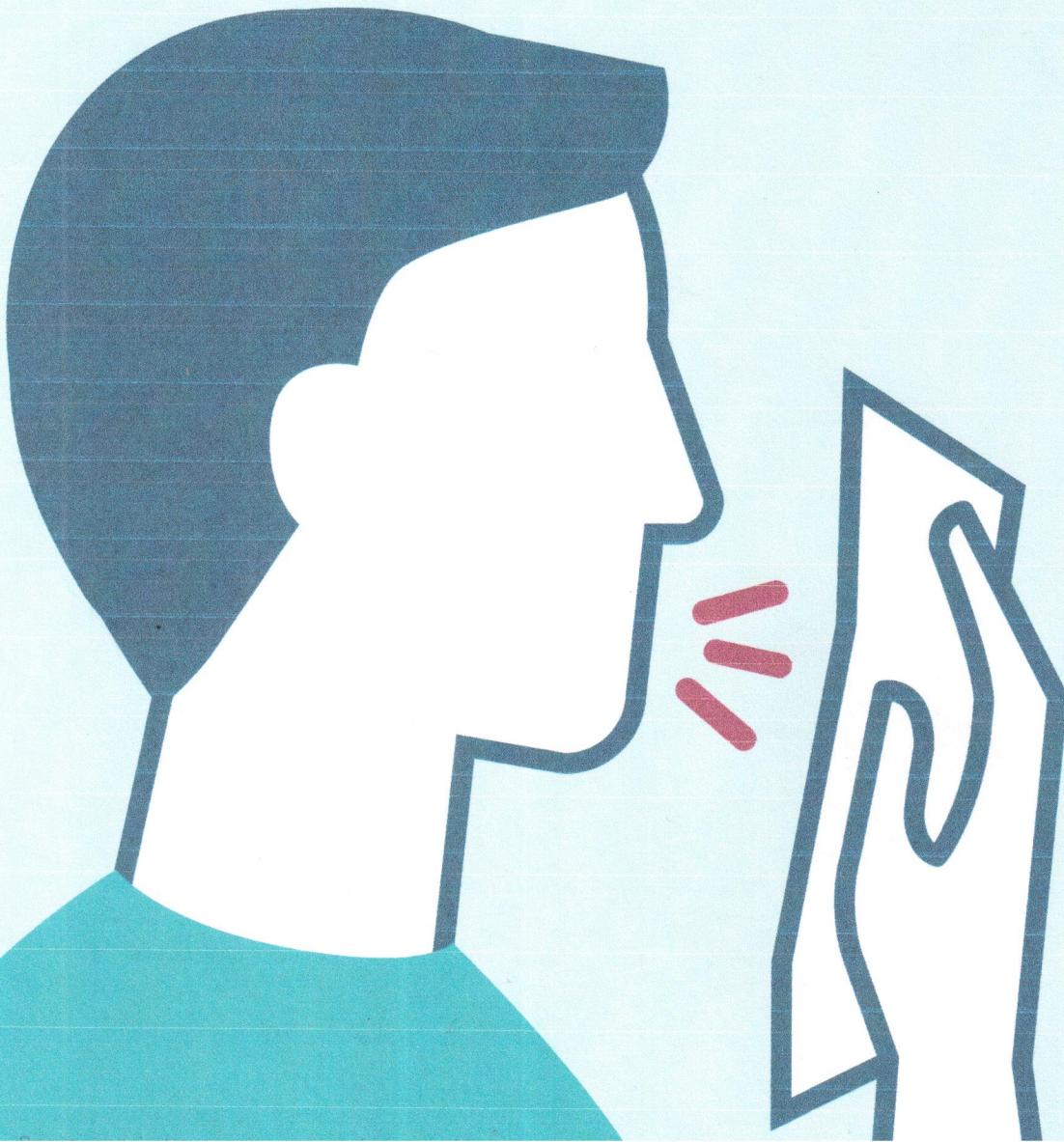




Кабінет
Міністрів України

Прикривайте рот серветкою

або згином ліктя при чханні





Кабінет
Міністрів України

Дезінфікуйте особисті речі

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

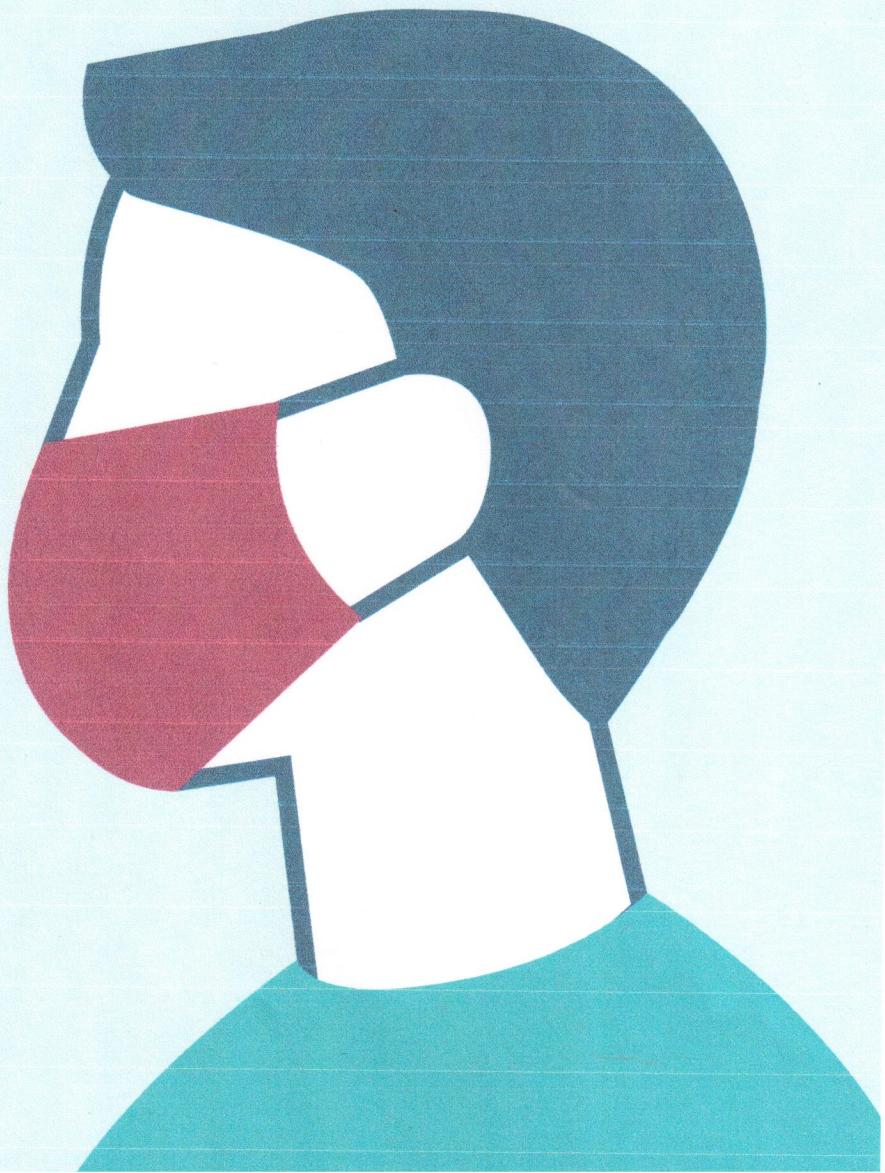




Кабінет
Міністрів України

Носіть маску при застуді

кольоровою стороною
назовні

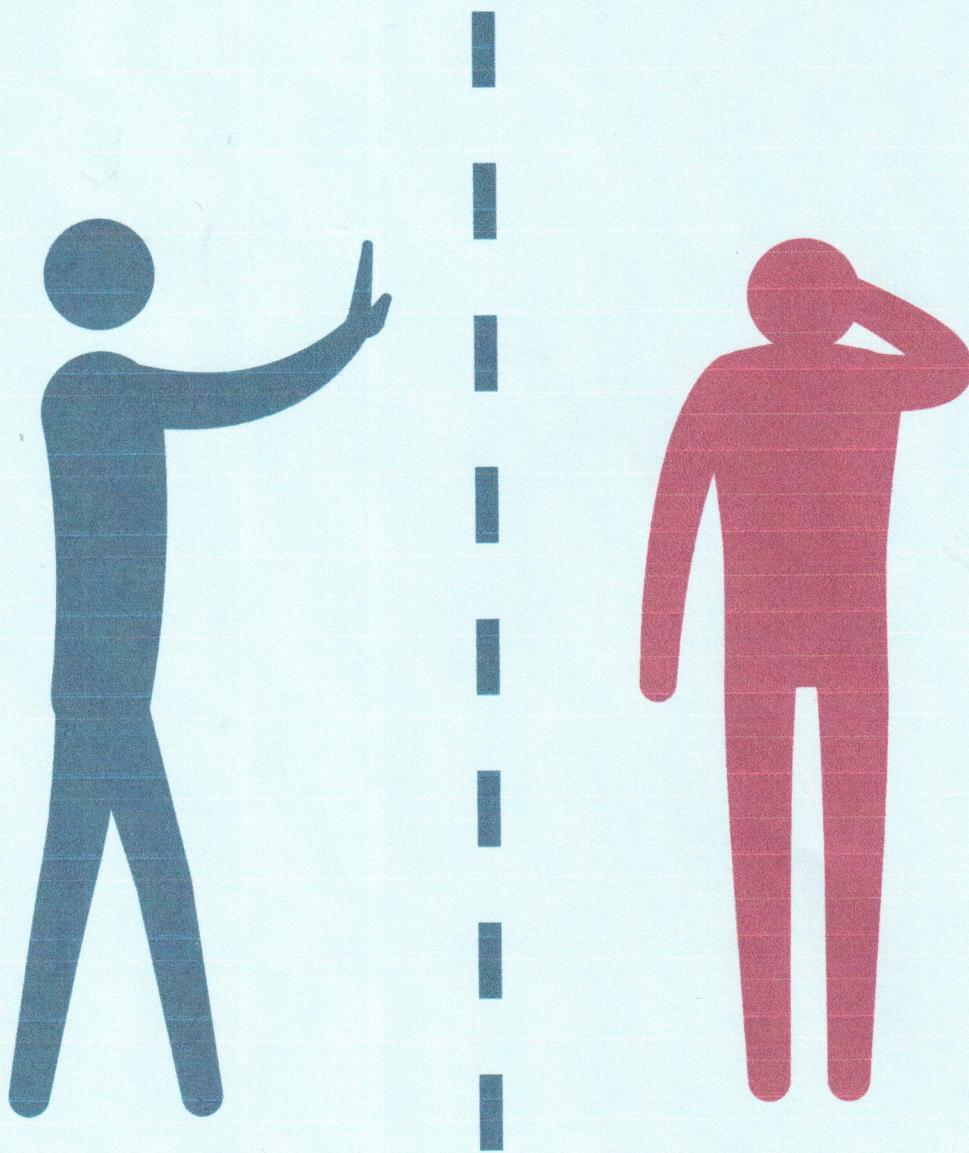




Кабінет
Міністрів України

Уникайте контакту з хворими

Мінімальна дистанція – 1 метр



Мийте часто руки з милом

або користуйтесь
антисептиком





Як себе захистити від вірусних інфекцій



Правила гігієни рук

Мийте руки часто впродовж 20 сек чи обробляйте антисептичними засобами



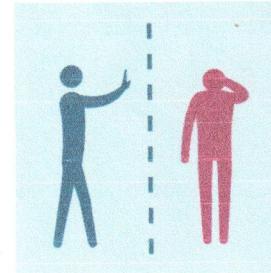
Правила етикету

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



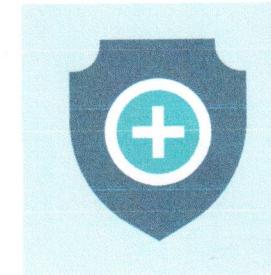
Уникайте дотиків свого обличчя

Не торкайтесь 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

Довідкова інформація за телефонами:
Урядова гаряча лінія 1545
Міністерство охорони здоров'я 0-800-505-201



f /redcrossukraine
REDCROSS.ORG.UA



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 згином ліктя; відразу викидайте серветку і мийте руки



Тримайтесь 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



1. Після того як надіти маску викидайте руки із засобом на сптироль основі або милом



Надягайте маску, якщо кашлете і чхаете



3. Маска ефективна лише в підтриманні спиртовими засобами



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

Як надягати, використовувати, знімати і утилізувати маску



1. Після того як надіти маску викидайте руки із засобом на сптироль основі або милом



2. Покривте рот і ніс маскою і переконайтесь, що мік вами обличчям і маскою не виникає прогалин



3. Не торкайтесь руками засобу поверхні маски під час її використання або зберігання її, пропріті руки засобом на основі спирту чи вимийте з милом



4. Замініть маску новою, інакша вона може бути зараженою і не використовуйте повторно



5. Як використати маску, якщо використано до її зовнішньої поверхні – зніміть маску за гумки; негайно виконайте у засобах на спироль основи, пропріті руки засобом на основі спирту чи вимийте з милом



Залишайтесь здорові під час подорожі



МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВЯ
УКРАЇНИ

