

КОРОНАВІРУС

COVID-19
















Що треба знати

СИМПТОМИ ГРВІ, ГРИПУ ТА COVID-19



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

										
	ВИСОКА ТЕМПЕРАТУРА	ГОЛОВНИЙ БІЛЬ	БІЛЬ У М'ЯЗАХ, ЛОМОТА В ТІЛІ	СЛАБКІСТЬ	ВИСНАЖЕННЯ	ЗАКЛАДЕНИЙ НІС	ЧХАННЯ	БІЛЬ У ГОРЛІ	КАШЕЛЬ	УТРУДНЕНЕ ДИХАННЯ
 ГРВІ	РІДКО	РІДКО	ЛЕГКІ	ПОМІРНА	НІКОЛИ	ТИПОВО	ЗАЗВИЧАЙ	ТИПОВО	ЛЕГКИЙ ЧИ СЕРЕДНІЙ	РІДКО
 ГРИП	ВИЩЕ 38 °С, МОЖЕ ТРИМАТИСЯ 3-4 ДНІ	СИЛЬНИЙ	ТИПОВО, ЗАЗВИЧАЙ СИЛЬНІ	ВИРАЖЕНА, МОЖЕ ТРИВАТИ 2-3 ТИЖНІ	ЗАЗВИЧАЙ, ПРОЯВЛЯЄТЬСЯ ВІДРАЗУ	ІНКОЛИ	ІНКОЛИ	ТИПОВО	ТИПОВО, МОЖЕ ПОСИЛЮВАТИСЯ	РІДКО
 КОРОНАВІРУСНА ІНФЕКЦІЯ*	ТИПОВО	НЕВІДОМО**	МОЖЛИВО***	ТИПОВО	НЕВІДОМО**	МОЖЛИВО***	МОЖЛИВО***	МОЖЛИВО***	ТИПОВО	ЗА ТЯЖКОГО ПЕРЕБІГУ

* Можливий як легкий, так і тяжкий перебіг. ** ВОЗ поки не вважає цей симптом характерним для коронавірусної інфекції. *** Є повідомлення про такі симптоми у зареєстрованих випадках захворювання.

ЩО ТАКЕ КОНТАКТ ПРИ COVID-19



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

КОНТАКТ ВИЗНАЧАЄТЬСЯ ЯК:



проживання
в одному
помешканні
з хворим
на COVID-19



прямий фізичний
контакт
з хворим
(рукостискання
тощо)



контакт зі слизовими
виділеннями
(перебування в зоні
пацієнта під час
кашлю тощо)



перебування поряд із
хворим на відстані до
1 м без ЗІЗ або
за неправильного
їх використання

МЕДПРАЦІВНИКИ

- 1** медичний працівник, що працює з хворим, або особа, яка доглядає за таким
- 2** працівники лабораторій, які обробляють зразки осіб із підозрою
- 3** працівники патологоанатомічних/судово-медичних відділень, які брали участь у розтині тіла або взятті зразків навіть за використання ЗІЗ

ПІД ЧАС ПОЇЗДКИ

- 1** контакт в межах двох сидінь у всіх напрямках
- 2** супутники подорожі та члени екіпажу, що працювали в салоні, де знаходився хворий

КОРОНАВІРУС

ВООЗ рекомендує дотримуватися звичайних заходів обережності *



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я



ЧАСТО І РЕТЕЛЬНО МИЙТЕ РУКИ З МИЛОМ ЧИ
ОБРОБЛЯЙТЕ АНТИСЕПТИЧНИМИ ЗАСОБАМИ



ПІД ЧАС КАШЛЮ І ЧХАННЯ
ПРИКРИВАЙТЕ РОТ І НІС СЕРВЕТКОЮ
АБО ЗГИНОМ ЛІКТЯ



РЕТЕЛЬНО ГОТУЙТЕ ЇЖУ, ЗОКРЕМА
М'ЯСО І ЯЙЦЯ



УНИКАЙТЕ ТІСНОГО КОНТАКТУ
З ТИМИ, ХТО МАЄ СИМПТОМИ ГРИПУ
ЧИ ЗАСТУДИ



УНИКАЙТЕ БЕЗПОСЕРЕДНЬОГО КОНТАКТУ
З ДИКИМИ ЧИ СВІЙСЬКИМИ ТВАРИНАМИ

Як вберегтися від COVID-19

Захисти себе



Тримай
відстань



Залишайся
вдома



Мий
руки



Не їж
сире м'ясо

Як себе захистити від COVID 2019



Правила гігієни рук

Ретельно мийте руки з милом — 20-40 сек або обробляйте дезінфікуючими спиртовмісними (від 60%) засобами.



Уникайте дотиків до свого обличчя

Не торкайтесь брудними руками своїх очей, носа та рота. Під час кашлю прикривайтесь серветкою або згином ліктя.



Тримайте дистанцію

Уникайте скупчень людей. Тримайте дистанцію на відстані 1,5 метри від інших людей, зокрема, тих, хто кашляє.



Дезінфікуйте особисті речі

мобільні телефони, планшети, комп'ютери, столи, сумки, окуляри та інше



Не вживайте сире м'ясо

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



Зміцнюйте свій імунітет

Гарно харчуйтеся і висипайтесь, робіть фізичні вправи, пийте багато води.

Як вберегтися від коронавірусу?



ЧИСТІ РУКИ
Ретельно мий руки
упродовж **20 сек**.



**ПОВНОЦІННЕ
ХАРЧУВАННЯ ТА СОН**
Уникай перевтоми.



**НЕ ТОРКАЙСЯ ОЧЕЙ,
НОСА ТА РОТА**



**ПРИКРИВАЙ РОТ І НІС
ПРИ КАШЛІ АБО ЧХАННІ**



**ТРИМАЙ ДИСТАНЦІЮ
З ХВОРИМ (1,5 – 2 метри)**



**УНИКАЙ
СКУПЧЕННЯ ЛЮДЕЙ**



**ЗАХВОРИВ?
СИДИ ВДОМА!**



**З'ЯВИЛИСЯ СИМПТОМИ?
ДЗВОНІ ЛІКАРЮ!**



**ДОПОМАГАЙ
ЛЮДЬМ СТАРШОГО ВІКУ ТА
ЛЮДЬМ З ІНВАЛІДНІСТЮ**

**ПОШИРЮЙ ІНФОРМАЦІЮ,
А НЕ ВІРУС!**

РЕКОМЕНДАЦІЇ ВООЗ

щодо використання засобів індивідуального захисту (ЗІЗ) в умовах спалаху коронавірусної інфекції COVID-19



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я



Респіратори (наприклад N95) потрібні лише для процедур з утворенням аерозолю



Перед входом до кімнати, де є пацієнти з COVID-19 або з підозрою на неї, слід надягнути одноразові рукавички, чисті нестерильні халати з довгими рукавами, медичні маски і захисні окуляри



Одноразові медичні маски не можна стерилізувати і використовувати повторно



Немає доказів того, що регулярне використання медичних масок здоровими людьми у звичайних умовах запобігає передаванню COVID-19



МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ

ЗАХОДИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ЗМЕНШИТИ ПОШИРЕННЯ КОРОНАВІРУСУ НА РОБОЧОМУ МІСЦІ

Передбачте можливості дистанційної роботи для співробітників

Дотримуйтесь правил гігієни



- › Уникайте рукошляскання — використовуйте інші безконтактні способи вітання
- › Мийте руки біля дверей та призначайте регулярні нагадування про миття рук по електронній пошті
- › Створіть нагадування про те, що не слід торкатися обличчя, слід прикривати рота одноразовою серветкою під час кашлю та чханні, або кашляти у згин ліктя
- › Регулярно дезинфікуйте поверхні, такі як дверні ручки, столи і поручні
- › Робіть вентиляцію, відкриваючи вікна або використовуйте кондиціонер

Будьте уважні під час зустрічей та подорожей



- › Використовуйте відеоконференції для зустрічей, коли це можливо
- › Коли це неможливо, проведіть зустрічі відкритими, добре провітрюйте приміщення
- › Розгляньте питання про коригування або перенесення великих зустрічей чи зборів
- › Оцініть ризики ділових поїздок

Обережно поведіться з їжею



- › Обмежте обмін їжею
- › Посильте обстеження здоров'я працівників кафетерію та людей з їхнього оточення
- › Слідкуйте за тим, щоб персонал кафетерію та їх оточення суворо дотримувалися правил гігієни

Працівникам слід залишитися вдома, якщо:



- › У них погіршилося самопочуття
- › У них вдома є хворий член сім'ї

НАВЧАННЯ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

НАВЧИТЬ ШКОЛЯРА **ОСНОВНИМ ПРАВИЛАМ КОРИСТУВАННЯ**
ЗАХИСНИМИ МАСКАМИ, ШКІРНИМ АНТИСЕПТИКОМ,



В РЮКЗАКУ ШКОЛЯРА МАЄ БУТИ:

- ✓ щонайменше дві захисні маски в окремому пакуванні
- ✓ кишеньковий антисептик для шкіри з вмістом спирту не менше 60% (надавати перевагу гелям, не рідинам)
- ✓ пачка паперових хустинок

ПОЯСНІТЬ ДИТИНІ, ЩО МАСКА – ЦЕ ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПРЕДМЕТ.
ОБМІН МАСКАМИ МІЖ ШКОЛЯРАМИ ЗАБОРОНЕНО.
ТАКОЖ, ЩО НЕ МОЖНА КЛАСТИ ВИКОРИСТАНУ МАСКУ ПОРЯД З ЧИСТОЮ.

Якщо ви повернулись із країни, де зафіксовано випадки COVID-19



У разі ознак ГРВІ та підвищеної температури залишайтеся вдома



Намагайтесь самоізолюватися



Зателефонуйте своєму сімейному лікарю



Повідомте лікарю, якщо ви протягом останніх 14-ти днів повернулись із країни, в якій зафіксовані випадки захворювань на COVID-19 або ж спілкувались із інфікованою людиною



Лікарі мають всі необхідні алгоритми дій



У випадку підстав для підозри лікарі викликають бригаду медичної допомоги



Людина доставляється у визначену госпітальну базу



Проводиться дослідження для виключення або підтвердження COVID-19



Весь цей час людина буде ізолювана до отримання результатів тесту

У кожній області відкривається гаряча лінія для громадян, куди можна звернутись із питаннями про коронавірусну інфекцію.



Із питаннями щодо коронавірусу звертайтеся на Урядову гарячу лінію 1545

ЯК ДОВГО КОРОНАВІРУС ЖИВЕ НА ПОВЕРХНЯХ?



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я



* Не зафіксовано випадків передавання нового коронавірусу через питну воду і належно приготовлені харчі.

** Можлива різна тривалість, деякі штами живуть на папері лише кілька хвилин.

КОРОНАВІРУС: ЯК ВПОРАТИСЯ З ПАНІКОЮ



Сум, занепокоєння, страх чи злість – це нормальні емоції у кризових ситуаціях. Розмова з людьми, яким ви довіряєте, може допомогти вам впоратися з цими почуттями. Спілкуйтеся зі своєю сім'єю та друзями.

Діти реагують на стрес інакше, ніж дорослі. Вони можуть бути нав'язливими, тривожними, відмовлятися від звичних речей тощо. З увагою ставтеся до переживань своєї дитини, підтримуйте її, даруйте любов і турботу.



NEWS



Спирайтеся на факти. Збирайте інформацію, що допоможе вам достовірно оцінити ризики та діяти з виправданою обережністю. Надійними джерелами можуть стати урядові ресурси, МОЗ України, Центр громадського здоров'я України та ВООЗ.

Розкажіть дитині зрозумілими для її віку словами, що відбувається та яких правил варто дотримуватися, щоб не підхопити вірус. Спокійно поясніть, що може відбутися, якщо хтось усе ж захворіє, аби в дитини не було страху.



Щоб зменшити тривожність, обмежте час споживання контенту в соціальних мережах і медіа, які драматизують ситуацію.



ЧИ МОЖУТЬ ДОМАШНІ ТВАРИНИ ПОШИРЮВАТИ КОРОНАВІРУС 2019-NCOV?

1 НАРАЗІ НЕМАЄ ДОКАЗІВ ТОГО, ЩО
ДОМАШНІ ТВАРИНИ, ЯК-ОТ СОБАКИ
ЧИ КОТИ, МОЖУТЬ ЗАРАЖАТИСЯ
НОВИМ КОРОНАВІРУСОМ

2 АЛЕ ЗАВЖДИ МИЙТЕ РУКИ
З МИЛОМ ПІСЛЯ КОНТАКТУ
З ВАШИМ УЛЮБЛЕНЦЕМ

3 ЦЕ УБЕРЕЖЕ ВАС ВІД ТАКИХ БАКТЕРІЙ,
ЯК КИШКОВА ПАЛИЧКА ЧИ
САЛЬМОНЕЛА, ЩО МОЖУТЬ
ПЕРЕДАВАТИСЯ ВІД ДОМАШНІХ
ТВАРИН ЛЮДЯМ



Корисні контакти для звернень під час карантину

0 800 505 201

Гаряча лінія по коронавірусу

www.covid19.com.ua

Відповіді на основні запитання

103

Швидка медична допомога

1677

Гаряча лінія МОЗ

1687

Якщо у Вас немає сімейного лікаря

1545

Урядова гаряча лінія

551

*Гаряча лінія для тих,
хто прибув в Україну*

1583 та 044 235 0101

Лікарі, що дають слушні поради

0 800 213 103

Безоплатна правова допомога