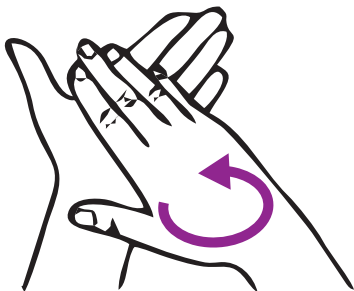
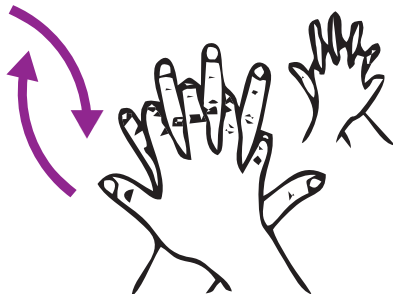


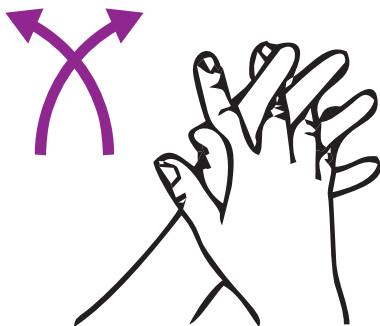
# ТЕХНІКА ГІГІЄНІЧНОЇ АНТИСЕПТИКИ РУК



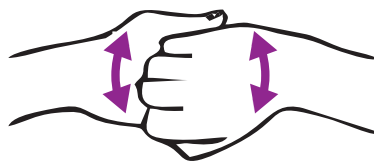
1 терти долонею об долоню, включаючи зап'ястя



2 терти правою долонею по тильній стороні лівої руки і навпаки



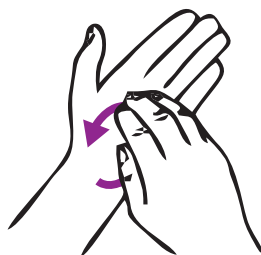
3 терти внутрішні поверхні пальців рухами вгору і вниз



4 терти тильною стороною пальців по долоні іншої руки



5 терти пальці круговими рухами



6 по черзі, круговими рухами терти долоню

# ТОП-ЗАПИТАНЬ І ВІДПОВІДЕЙ ПРО КОРОНАВІРУС

## 1 Що таке коронавірус?

Коронавіруси – це велика родина респіраторних вірусів, які можуть спричиняти захворювання різного ступеня тяжкості. Захворювання, яке викликав новий коронавірус, називається COVID-19.

## 2 Як передається захворювання?

Вірус не циркулює у повітрі, а передається від людини до людини – крапельним та контактним шляхами. Він є тільки в крапельках, які людина видихає під час кашлю чи чхання. Відстань – це гарантія безпеки, тому заразитись неможливо навіть від інфікованої людини, якщо ви є на відстані понад 1,5 м. Найчастіше вірус потрапляє на слизові оболонки носа, очей, через руки або інші предмети після торкання до об'єктів, забруднених виділеннями з дихальних шляхів хворого чи інфікованого.

## 3 Хто є у групі ризику?

Перебіг хвороби залежить від імунітету людини. У групі ризику – люди похилого віку, медичні працівники, особи, які мали прямий фізичний контакт із хворим, особи, які перебували у закритому середовищі з хворими, особи, які мають хронічні захворювання.

## 4 Наскільки захворювання є небезпечним?

80% від усіх випадків захворювань, викликаних коронавірусною інфекцією, є легкими, 20% – тяжкими, і лише близько 3% потребують реанімаційних заходів. Станом на 3 березня 2020 року у світі зареєстровано 90 937 лабораторно підтверджених випадків COVID-19, з них 3 117 – летальні. Одужало вже 48 017 осіб – тобто кожна друга людина.

## 5 Як відбувається діагностика?

На початковій стадії недуга має такі ж симптоми, як інші гострі респіраторні захворювання: кашель, лихоманка та утруднене дихання. Визначити вірус можуть тільки спеціальні тести.

Якщо ви протягом останніх 14-ти днів повернулись із країни, в якій зафіксовані випадки захворювань на COVID-19 або ж спілкувались із інфікованою людиною, зверніться до лікаря та повідомте йому про це.

## 6 Що із засобами індивідуального захисту? Чи потрібні маски?

Медична маска допомагає обмежити поширення вірусу, якщо ви захворіли. Важливо дотримуватися гігієни рук та органів дихання, а також уникати тісних контактів з людьми, що мають симптоми захворювання.

## 7 Скільки вірус живе на поверхнях? Чим можна його вбити?

Вірус може зберігати життєздатність на поверхнях від 3-х годин до декількох днів. Конкретні терміни залежать від низки умов. Наприклад, тип поверхні, температура і вологість навколишнього середовища. Тому важливо дезінфікувати різні поверхні, ручки дверей, техніку тощо.

## 8 Як себе захистити від вірусних інфекцій?

Зміцнюйте імунітет та стежте за самопочуттям. Повноцінно харчуйтеся, висипайтесь, робіть фізичні вправи. У разі появи перших симптомів ГРВІ, невідкладно зверніться до свого сімейного лікаря. Мийте часто руки з милом упродовж 20-ти секунд або користуйтеся антисептиком, вміст спирту в якому не повинен бути менше 60-80%. Уникайте контакту з людьми, які мають симптоми застуди: мінімальна дистанція – 1,5 м. Термічно обробляйте продукти. Не торкайтесь руками своїх очей, носа та рота.