

Коронавірусна інфекція

Що потрібно знати про коронавірусну інфекцію:

- ✓ Викликається вірусом
 - ✓ Передається краплинним та контактним шляхами
 - ✓ Переважає контактний шлях: вірус потрапляє на слизові оболонки носа, очей через руки або інші предмети (хустинку, рукавиці) після торкання до об'єктів (тварин, м'яса, риби, дверних ручок, поручнів), що забруднені виділеннями із дихальним шляхів хворого чи інфікованого
 - ✓ Краплинний шлях: вірус передається від людини до людини під час кашлю або чхання у тісному контакті, коли утворюються краплі діаметром понад 5 мкм
- ### Як запобігти інфікуванню:
- ✓ Не торкайтеся до потенційно забруднених вірусом поверхонь, зокрема до тварин, у регіонах із виявленими випадками інфікування
 - ✓ Ретельно і часто мийте руки з милом чи обробляйте їх антисептиком
 - ✓ Під час кашлю та чхання прикривайте рот і ніс паперовою хустинкою

- ✓ Не споживайте сирих чи недостатньо термічно оброблених продуктів тваринного походження
- ✓ Уникайте скупчення людей
- ✓ Якщо ви захворіли, залишайтеся вдома і зверніться до лікаря.
- ✓ Використовуйте захисну маску:
 - обов'язково — якщо захворіли і маєте респіраторні симптоми (кашель, нежить);
 - якщо перебуваєте у місцях великого скупчення людей — з метою додаткового захисту.

Обробка рук спиртовмісним антисептиком:

- Спиртовмісний антисептик для рук — розчин із вмістом спирту 60–80% або із 2% хлоргексидину (інші засоби, що реалізують як «антисептик для рук», наприклад, настій ромашки або розчини із 40% вмістом спирту, не є такими)
 - Антисептик має покривати всю поверхню шкіри рук (в середньому на одну обробку слід використовувати 3 мл розчину, а це 24–27 «пшиків» кишеньковим диспенсером, тому рекомендовано його просто наливати в долоню)
 - Тривалість обробки — близько 30с;
 - Особливу увагу приділіть нігтям (там накопичується найбільше бруду)
 - Обов'язкова процедура в разі будь-яких контактів із (потенційно) забрудненими об'єктами

- У разі частого користування антисептиком застосовуйте крем для рук, аби уникнути підсушування та утворення тріщин шкіри;
 - Контролюйте доступ маленьких дітей до антисептика (він містить спирт і токсичний для прийому всередину).

Використовуйте маску правильно:

- ✓ Вона має покривати ніс і рот;
- ✓ Вона має щільно прилягати, без відступів по краях;
- ✓ Заміняйте маску, щойно вона стала вологою;
- ✓ Не чіпайте зовнішню частину маски руками, а якщо доторкнулися, помийте руки з милом чи обробіть спиртовмісним антисептиком;
- ✓ Заміняйте маску щочотири години:

Миття рук з милом:

- ✓ Обов'язкова процедура, якщо:
 - руки видимо забруднені, після приходу з вулиці;
 - перед прийомом їжі;
 - після відвідування туалету;
 - якщо відсутній антисептик для рук.
- ✓ Тривалість - 20-40 с.
- ✓ Вода має бути теплою (комфортної температури), а не холодною чи гарячою