

Рекомендації та поради. Як захистити себе від зараження коронавірусом — інструкція

Спалах коронавірусу нового типу COVID-19 обернувся глобальною пандемією — інфекція, яка забрала життя вже понад 3000 осіб, може торкнутися двох третин населення Землі. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, захворювання може передаватися від людини до людини через дрібні краплі, які виділяються з носа або рота хворого COVID-19 при кашлі або чханні.

Медичні експерти ВООЗ радять триматися від хворої людини на відстані більше 1 метра. Водночас наукова журналістка Ханна Девлін, посилаючись на рекомендації для працівників шпиталів, **радить** відійти від людини, що чхає або кашляє більше 10 хвилин, на відстань як мінімум двох метрів — на більш близькій дистанції існує ймовірність зараження вірусом повітряним шляхом.

Заходи індивідуального захисту, яких рекомендує дотримуватися ВООЗ

- **Регулярно обробляйте руки спиртовмісним засобом або мийте їх з милом.** Якщо на поверхні рук присутній вірус, то їх обробка таким засобом або миття з милом вб'є його.
- **Тримайтеся на відстані не менше одного метра від людей, які кашляють або чхають.** Це необхідно для того, щоби не вдихнути краплі, що виділяються з носа або рота іншої людини, яка може бути інфікована вірусом COVID-19.
- **Мінімізуйте контакт рук з очима, носом і ротом,** оскільки своїми долонями ми торкаємося безлічі предметів, на які міг потрапити вірус. Таким чином, вірусні частинки при дотику до очей, носа або рота можуть потрапити до організму.
- **Кашляючи або чхаючи, прикривайте рот або ніс згином ліктя (але не долонею) або серветкою,** яку після використання варто відразу ж утилізувати.

- **Відчувши нездужання, залишайтеся вдома.** Зверніться за медичною допомогою, якщо у вас підвищилася температура, з'явився кашель або дихання стало ускладненим.
- **Дотримуйтесь актуальних рекомендацій медичних фахівців,** а також МОЗ і медустанови, де ви зазвичай проходите лікування.

Рекомендації Міністерства охорони здоров'я України та Червоного хреста

Окрім дотримання безпечної дистанції поряд з людиною, що чхає або кашляє, українське МОЗ та Товариство Червоного Хреста радять **користуватися медичними масками**, які щільно прилягають до обличчя і повністю прикривають ніс, рот і підборіддя.

Також слід **по можливості уникати контакту з продуктами тваринництва, свійськими або дикими тваринами**, а в разі взаємодії з ними або домашніми тваринами мити руки з милом.

Крім цього, необхідно **ретельно термічно обробляти м'ясні продукти** під час приготування їжі.

Рекомендації Ради національної безпеки і оборони України

В РНБО, крім миття рук з милом не менше 20 секунд або із засобом для дезінфекції, а також вищевказаних рекомендацій ВООЗ та МОЗ, радять:

- **Не вживати антибіотиків чи противірусних препаратів.** Наразі немає наукового підтвердження, що противірусні засоби запобігають зараженню коронавірусом.
- **Мити поверхні, використовуючи засоби дезінфекції.** Хімічні засоби дезінфекції, які можуть вбивати коронавірус: відбілювач, хлор, розчинники, 75% етанол, оцтова кислота і хлороформ.