

# Запобігання розповсюдження респіраторних захворювань як КОВІД-19



**Дотримуйтесь 6 футів відстані від будь-кого за межами вашого дому.**

Уникайте близького контакту з будь-ким, хто хворий.



**Покривайте ваш ніс та рот маскою з тканини коли на публиці.**

Продовжуйте підтримувати 6 футів відстань між вами та іншими по можливості якнайбільше.



**Завчасто мийте ваші руки з милом в теплій воді 20 секунд якнайменше.**

Якщо немає води і мила, користуйтеся дезінфікуючими засобами, що додержують 60% алкоголю якнайменше.



**Залишайтеся вдома по можливості якнайбільше.**

Не виходьте на вулицю за винятком придбання необхідних речей таких як їжа, ліки або йти до роботи. Якщо можливо, організуйте роботу з дому.



**Уникайте торкання ваших очей, носа та рота непомитими руками.**



**Якщо ви подорожували або контактували з кимось, хто подорожував, будьте особливо обережні.**

Залишайтеся вдома. Якщо ви відчуваєте лихоманку, кашель або задишку, негайно звертайтеся до лікаря. Не займайтеся самолікуванням.



**Завчасто чистіть та дезінфікуйте поверхні та об'єкти яких торкаєтесь.**

Дезінфікуйте крани, дверні ручки, ручки приладів, вимикачі світла, тощо. Чотири рази денно.



**Ізолюйте себе вдома якщо ви хворі.**

Не йдіть на роботу, в школу, або в інші громадські зони. Відокремлюйте себе від інших проживаючих з вами по можливості. Всі члени, проживаючі разом, повинні додержуватися самоізоляції (залишатися вдома) щоби визначити чи не захворіли.



**Закривайте ваш кашель та чихання серветкою, потім викиньте її та помийте руки.**

Якщо серветки немає, закривайте ваш кашель або чихання локтем а не руками.



**Контролюйте свої симптоми та звертайтеся до лікаря, якщо ваші симптоми погіршилися.**

Якщо ви підозрюєте що ви маєте КОВІД-19, зателефонуйте вашому лікарю або в лікарню за вказівками перед відвідуванням.

## Мийте свої руки



**1. Намочіть руки чистою проточною водою.**

Бажано тепла вода, але холодна вода також підходить, якщо треба.



**2. Мийте руки способом потирання рук одна об другу.**

Будьте впевнені що розтираєте задню частину ваших рук, між пальцями та під ногтями.



**3. Розтирайте при наймі 20 секунд.**

Засікайте час наспівуванням «Хепі Бьорздей» двічі.



**4. Полощіть руки ретельно під чистою проточною водою.**

Закривайте кран через папіровий рушник або вашим локтем але не руками.



**5. Висушіть ваші руки чистим рушником.**

В громадських туалетах користуйтеся чистим папіровим рушником або повітряною сушаркою.