

УВАГА!



Щоби руки були чистими, їх достатньо мити з милом під проточною водою протягом двадцяти секунд. Цього достатньо, аби захистити себе від небезпечних вірусів та бактерій. Водночас, якщо мило та вода недоступні, використовуйте дезінфікуючий засіб для рук, який містить щонайменше 60% спирту. Дезінфікуючі засоби для рук на основі спирту можуть швидко зменшувати кількість мікроорганізмів на руках, проте вони не вбивають усі типи мікроорганізмів і можуть не видаляти шкідливі хімікати.

ОБОВ'ЯЗКОВО МИЙТЕ РУКИ:

- до, під час і після приготування їжі
- перед споживанням їжі
- до і після догляду за хворим
- до і після обробки порізів або ран, після туалету
- після заміни підгузників або прибирання за дитиною, яка скористалася туалетом
- після видування носу, кашлю або чхання
- після того, як ви торкалися тварин або корму для тварин, прибирали за твариною тощо
- після того, як винесли сміття

Щоб убезпечити себе від 2019-нCoV та інших вірусів, слід:

регулярно мити руки з милом та/або знезаражувати їх за допомогою спиртовмісних засобів;

кашляти і чхати в згин ліктя чи серветку. В останньому випадку її слід відразу викинути в контейнер для сміття, а руки вимити чи обробити засобом зі спиртом;

уникати натовпу та намагатися не підходити до людей ближче ніж на метр, особливо якщо вони чхають, кашляють чи у них температура;

не торкатися очей, носа і рота;

стежити за своїм здоров'ям, у разі температури, кашлю чи проблем із диханням звертатися до лікаря;

у разі симптомів ГРВІ, якщо ви не були в місцях поширення Коронавірусу, дотримуватися правил гігієни й етикету кашлю. Краще залишайтеся вдома, поки не видужаєте;

бути обережними на ринках, де продаються живі тварини та сирі продукти тваринного походження. Якщо чогось торкнулися, мийте руки чи обробляйте засобами зі спиртом;

їсти тільки ті тваринні продукти, що пройшли необхідну термообробку.

