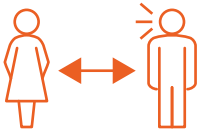


Як знизити ризик інфікування коронавірусом: рекомендації від Всесвітньої організації охорони здоров'я



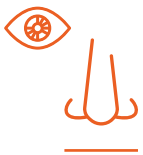
Часто і ретельно мийте руки з милом або обробляйте їх спиртовмісним засобом

Навіщо? Миття рук з милом або обробка спиртовмісним засобом убиває віруси, які можуть бути на ваших руках.



Дотримуйтесь дистанції хоча б 1 метр (3 кроки) між собою та тим, хто кашляє чи чхає

Навіщо? Вірус передається при тісному контакті. Якщо ви занадто близько, ви можете інфікуватися вірусом COVID-19, якщо людина хвора.



Не торкайтеся очей, носа та рота

Чому? Саме через руки ви можете перенести вірус із предметів на очі, ніс чи рот. Звідти вірус може потрапити у ваш організм, і ви можете захворіти.



Коли чхаєте або кашляєте, прикривайте рот і ніс зігнутим ліктем або серветкою. Якщо використовуєте серветку, негайно викиньте її після використання у закритий смітник, а руки обробіть спиртовмісним засобом або помийте з милом

Чому? Через чхання та кашель поширюється вірус. Дотримуючись належної гігієни, ви захищаєте інших від вірусів.



Залишайтеся вдома, якщо захворіли. Якщо у вас підвищена температура, кашель і ускладнене дихання, одразу зверніться до лікаря

Чому? Рання діагностика допоможе уникнути ускладнень та захистить вас і допоможе запобігти поширенню вірусів та інших інфекцій.



Дотримуйтесь інформаційної гігієни. Читайте лише експертні та офіційні джерела про коронавірус.



сторінка ВООЗ в Україні у Фейсбук



сторінка МОЗ України у Фейсбук



сайт МОЗ України



читайте більше на сайті «Голосу»