Пам’ятка для населення щодо коронавірусу

Пам’ятка про самоізоляцію

Що означає «самоізоляція»?

Самоізоляція – це, в першу чергу, утримання від контакту з іншими для того, щоб зменшити ризик інфікування. Самоізоляція виключає будь-які ситуації, коли ви тісно контактуєте з іншими людьми (наприклад, близький контакт віч-на-віч на відстані менше, ніж 2 метри, або тривалістю понад 15 хвилин).

Виключенням є лише звернення за медичною допомогою (тільки після консультації телефоном).

Якщо ви не впевнені, чи потребуєте ви самоізоляції, або не знаєте до кого звернутися, будь ласка, зателефонуйте на Урядову гарячу лінію: 1545

Для кого потрібна самоізоляція?

Самоізоляція потрібна, в першу чергу, якщо:

- Ви очікуєте результатів тесту на новий коронавірус COVID-19.
- Якщо ви близько контактували з особами, що захворіли на COVID-19.
- Якщо ви нещодавно повернулись із провінції Хубей Китайської НародноїРеспубліки, Ірану, Північної Кореї окремих регіонів Італії (Ломбардія, П’ємонт та Венето) або з інших країн про які повідомляється на сайті Міністерства охорони здоров’я України – навіть якщо у вас відсутні симптоми.
- Якщо ви нещодавно повернулись із Китаю (окрім провінції Хубей), Таїланду, Японії, Південної Кореї, Сінгапуру, Малайзії, Тайваню та відчуваєте кашель, ускладнення дихання та/або підвищення температури.

Скільки триває самоізоляція?

Якщо вам було рекомендовано або ви прийняли рішення про самоізоляцію, вона повинна тривати не менше, ніж 14 днів з дати настання випадку, який став причиною самоізоляції (подорож, контакт з хворим тощо).

Як підготуватись до самоізоляції?

Спробуйте спланувати час самоізоляції так, щоб у вас не виникало необхідності виходити з дому чи приймати відвідувачів та гостей. Поясність це друзям та родичам, а також обговоріть можливість дистанційної роботи із роботодавцем.

Збережіть контакти вашого лікаря, та попередньо повідомте його про причини рішення про самоізоляцію, а також оберіть контактну особу з кола ваших друзів або родичів, до кого ви будете звертатись в першу чергу за допомогою.

Що робити, якщо Ви проживаєте не одні.

Якщо ви проживаєте з сім’єю чи сусідами, потрібно ізолюватись в окремій кімнаті, яка добре провітрюється. Якщо є можливість користуватись окремою ванною кімнатою та/або туалетом, а також готувати їжу та харчуватись окремо – зробіть це.

Не забувайте про загальну гігієну, регулярне миття рук із милом, прибирання, в тому числі вологе прибирання поверхонь, гігієну кашлю, використовуйте

одноразові серветки та хустинки. Під час необхідних контактів із людьми завжди одягайте медичну маску та викидайте її після використання або забруднення.
Якщо у вас є домашні улюбленці, ізолюйте себе від них також, або хоча б максимально мінімізуйте контакт із ними.

Як організувати доставку харчових продуктів?

Спробуйте мінімізувати походи в магазини. Якщо є можливість, попросіть друзів або родичів доставляти Вам продукти харчування та необхідні покупки до вхідних дверей або користуйтесь послугами доставки з дистанційною оплатою.

Що робити, якщо Вам необхідно покинути житло?

Якщо у Вас виникла гостра необхідність покинути місце самоізоляції – одягайте маску та мінімізуйте контакти із людьми. Користуйтесь антисептиком для рук та дотримуйтесь гігієни кашлю.

Що робити якщо в Вас з'явились симптоми?

Якщо під час самоізоляції у Вас з'явились симптоми (кашель, ускладнене дихання, підвищена температура, діарея) – негайно зверніться за медичною допомогою та повідомте про свою історію подорожей та можливі контакти з особами, хворими на гострі вірусні захворювання.

Інформаційна довідка для проведення роз'яснювальної роботи щодо запобіганню поширенню коронавірусу

- **Відповідальне ставлення працівників та роботодавців до власного здоров'я та здоров'я оточуючих!**

- Основна теза: Захворів – сиди вдома. Не варто ризикувати власним здоров'ям та здоров'ям інших.
- У разі погіршення стану – потрібно звернутись до свого сімейного лікаря
- Керівнику потрібно забезпечити недопущення перебування на робочому місці працівників з симптомами гострого респіраторного захворювання, підвищеної температури тіла та особливо осіб, що повернулись з відпустки або з відрядження з країн, в яких були зареєстровані випадки COVID-19.

Діагностика. Як визначити на початкових стадіях коронавірус?

- На початковій стадії коронавірус має такі ж симптоми, що і інші гострі вірусні захворювання. Визначити можуть тільки спеціальні тести.

- Найпоширенішими симптомами є головний біль, кашель, лихоманка та утруднення дихання, в деяких випадках - діарея або кон'юнктивіт.
- Новий штам коронавірусу може викликати тяжку форму пневмонії. В цьому його небезпека.
- Важливо! Вчасне діагностування. Так як за симптоматикою коронавірус нічим не відрізняється від інших вірусних хвороб, то важливо відразу звернутись до лікаря. Якщо ви протягом останні 14 днів повернулись із країни, в якій зафіксовані випадки коронавірусу або ж спілкувались із людиною, яка контактувала із тим, хто прибув до України з країн де зафіксовані випадки коронавірусу – відразу попередьте про це свого сімейного лікаря. Надалі - лікар має алгоритм дій, що робити.

Хто є групою ризику?

- Перебіг хвороби залежить від імунітету людини. Вразливою групою є люди похилого віку та люди із хронічними хворобами і слабким імунітетом, вони більш схильні до розвитку важких захворювань. Також після фіксації випадків коронавірусу вразливою групою є медичні працівники.
- Контактна особа при випадку COVID-19 – особа, яка наразі не має симптомів, але яка контактувала, або ймовірно контактувала із особою, хворою на COVID-19.
- Особи, які мали прямий фізичний контакт з хворим на COVID-19 (наприклад, через рукостискання)
- Особи, що мали незахищений прямий контакт із інфекційними виділеннями (наприклад через кашель, торкання використаних паперових хустинок голими руками тощо)
- Особи, які контактували особисто з хворими на COVID-19 на відстані до 2 метрів та більше 15 хвилин
- Особи, які перебували у закритому середовищі (наприклад, аудиторія, кімната для переговорів, зал очікування лікарні тощо) з хворими на COVID-19 на відстані до 2 метрів та більше 15 хвилин
- Пасажири літака, які сиділи на відстані двох місць (у будь-якому напрямку) від хворого на COVID-19, супутники або особи, які надають догляд та члени екіпажу, що обслуговують в тій частині літака, де розміщений індексний випадок (якщо тяжкість симптомів або пересування хворого вказують на більш велику експозицію, контактними можуть вважатися всі пасажири секції або всі пасажири)

Як можна заразитися, Як передається вірус?

- Наразі відомо, що новий коронавірус передається краплинним та контактним шляхами.
- Вірус не циркулює у повітрі. Він не здатний переміщатись на далекі відстані. Він є тільки в крапельках, які людина видихає під час кашлю чи чханню. Відстань – це гарантія безпеки. Це фактор переривання епідемічного ланцюга. Тому, заразитись неможливо навіть від

інфікованої людини, якщо ви не знаходитесь безпосередньо поруч із інфікованим (нагадуємо, це максимум – 1,5-2 м).

- На поверхнях вірус може жити близько 3 годин. Тому важливо дезінфікувати поверхні, ручки дверей і т.д.
- Переважає контактний шлях, коли 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.
- Краплинним шляхом вірус передається від людини до людини під час кашлю або чхання у тісному контакті, коли утворюються краплі діаметром понад 5 мкм. Коронавіруси не здатні зберігати інфектогенність (заразність) під час передавання на далекі відстані. Тому тісним контактом вважають відстань менше 1 м.

Як довго вірус живе на поверхнях?

- За попередньою інформацією вірус може виживати на поверхнях лише протягом 3 годин. Прості дезінфікуючі засоби можуть вбити вірус, унеможливлюючи зараження людей.

Рекомендації як убезпечити себе від зараження:

1. Ретельно і часто мийте руки з милом чи обробляйте їх антисептиком.

Миття рук з милом:

- тривалість процедури — 20–40 с;
- вода має бути теплою (комфортної температури), а не холодною чи гарячою;
- обов'язкова процедура, якщо руки видимо забруднені, після приходу з вулиці, перед прийомом їжі, після відвідування туалету, якщо відсутній антисептик для рук;

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 30 с;
- 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, щоб уникнути підсушування та утворення тріщин шкіри;
- контролюйте доступ маленьких дітей до антисептика (він містить спирт і токсичний для прийому всередину).

2. Уникайте скупчення людей.
3. Якщо ви захворіли, залишайтеся вдома і зверніться до лікаря.
4. Використовуйте захисну маску:

- обов'язково — якщо захворіли і маєте респіраторні симптоми (кашель, нежить);
- якщо перебуваєте у місцях великого скупчення людей — з метою додаткового захисту.

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;
- не використовуйте маску повторно.

Додаткові рекомендації працівникам на об'єктах харчування

- По термообробці необхідно суворо дотримуватись існуючих вимог до приготування страв.
- Миття посуду повинно проводитись строго по інструкції:
- видалення залишків їжі.
- миття щіткою за температури води 50 градусів з миючими засобами.
- миття з додаванням дез. розчину у іншій ємності (ванні).
- ополіскування під проточною водою температурою не менше 65 градусів - це також в окремій ємності.
- просушування на спеціальних полицях.