**Рекомендації щодо профілактики захворювання на COVID-19**

* проводити наскрізне провітрювання приміщень та проведення вологих прибирань із використанням дезінфекційних засобів у приміщеннях;
* виділити приміщення (в квартирі)для тимчасової ізоляції осіби з ознаками гострого респіраторного захворювання (в разі виявлення такої особи, вжити заходів для ізоляції її;
* забезпечити необхідні умови для дотримання правил
особистої гігієни ( мило, одноразові рушники, серветки , тощо);
* проводити регулярну обробку рук спиртовмісним засобом та/або мити їх з милом;
* придбати термометри, бактерицідні випромінювачі, дезінфекційні та антисептичні засоби, засобаи особистої гігієни та індивідуального захисту тощо);
* дотримуватися правил респіраторної гігієни (при кашлі та чханні прикривати рот і ніс серветкою або згином ліктя; відразу викидайте серветку в контейнер для сміття з кришкою і обробляйте руки спиртовмісним антисептиком або мийте їх водою з милом);
* користуватися одноразовими масками при необхідності, проводити їх заміну, як тільки вони стануть вологими чи забрудняться.

Спалахи респіраторних захворювань можуть виникати тоді, коли серед людей з'являється новий штам вірусу, що і відбулося із SARS-CoV-2, який вперше було ідентифіковано у Китаї у грудні 2019року.Коронавіруси – це велика родина респіраторних вірусів, що можуть спричинити захворювання:від звичайної застуди до тяжкого гострого респіраторного сіндрому.Новий штам коронавірусу може викликати тяжку форму пневмонії. Перебіг хвороби залежить від імунітету людини. Більшість людей, які померли внаслідок зараження вірусом , мали проблеми зі здоров’ям. Оскільки це новий вірус, у населення практично немає імунітету до нього, тому що вірус постійно мутує. Це сприяє швидкому поширенню вірусу від людини до людини по всьому світу. Джерело вірусу – людина.Чим менше контактів з людьми, тим менше шансів захворіти. Уникайте місць масового скупчення людей.

Найпоширеними симптомами є головний біль, кашель, лихоманка та утруднення дихання в деяких випадках – діарея або кон’юктивіт. Інкубаційний період триває від 2 днів до 2 тижнів. Вірус може виживати на поверхнях лише протягом декількох годин. Прості дезінфікуючі засоби можуть вбити вірус , унеможливлюючи зараження людей.

**Що можна зробити особисто:** У разі виникнення симптомів захворювання , такихяк лихоманка, ломота втілі **-**залишайтеся вдома, якщо ви захворіли (це стосується лише легких форм захворювання, при погіршенні стану обов'язково зверніться до свого сімейного лікаря). Прикривайте рот під час кашлю чи чхання зігнутим ліктем, або краще одноразовою серветкою. Часто мийте руки з милом чи обробляйте антисептичними спиртовмісними засобами, уникайте близького контакту з тими, хто має гарячку або кашель.

**Що може зробити кожен, щоб вберегти навколишнє середовище від поширення**SARS-CoV-2: очищувати і дезінфікувати поверхні, до яких часто доторкуються, наприклад, дверні ручки.

Ось кілька важливих кроків, щоб захистити себе і інших від зараження респіраторними вірусами.

1. **Будьте підготовленими і поінформованими**

Бути в курсі епідемічної ситуації із захворюваності в своєму місці проживання, державі.

1. **Підтримуйте чистоту внутрішнього навколишнього середовища**
* Очищуйте часто, за допомогою миючих та дезінфекційних засобів, поверхні та предмети, до яких часто торкаються, такі як столи, клавіатури і дверні ручки.
* Забезпечити витратними матеріалами для проведення особистої гігієни, включаючи серветки, мило із дозатором та спиртовмісний антисептик для рук.
* Спілкування зі своїми друзями т за допомогою мобільного телефону , соціалних мереж і текстових повідомлень.
* Якщо ви хворіїте, то прикривайте ніс і рот від час кашлю і чхання одноразовою серветкою, часто мийте руки з милом або обробляйте спиртовмісним антисептиком для рук.
* Очищуйте поверхні і предмети, до яких ви часто торкаєтесь.
* Подумайте про скасування занять спортом і зустрічі, при ускладненні епідемічної ситуації.
* Здобувачі освіти не повинні збиратися в інших місцях, коли навчальний заклад закритий на карантин.
* Дуже важливо пам’ятати ,що залишатися вдома необхідно лише при легкій формі захворювання, при погіршенні стану обов'язково зверніться до свого сімейного лікаря( поліклініку).

**Тримайтеся подалі від інших людей, якщо ви захворіли або одягайте одноразову медичну маску**

* Не відвідуйте громадські місця та тримайтесь на відстані не менше 2 м від інших осіб до повного одужання;
* Підтримуйте зв'язок з сімейним лікарем, вашим класним керівником і друзями по електронній пошті, в текстових повідомленнях або по телефону.
* Ведіть здоровий спосіб життя.
* Багато відпочивайте.
* Стежте за достатньою кількістю сну, уникайте стресу.
* Пийте багато рідини - мінеральна не газована вода, чай, харчуйтеся поживною їжею,не споживайте сирих чи недостатньо термічно оброблених продуктів тваринного походження. Якщо у вас є супутні хронічні захворювання або ви схильні до високого ризику ускладнень респіраторних захворювань, негайно зверніться до сімейного лікаря.

**Дотримуйтесь дистанції**

* Люди, хворі на респіраторні захворювання, можуть поширювати вірус на інших людей на відстань до 1 м.
* Респіраторні захворювання, такі як грип чи COVID-19 дуже легко поширюються. Тримайтеся подалі від хворих людей.
* У людей, які захворіли на респіраторну інфекцію, в т. ч. COVID-19, симптоми можуть бути відсутні. Вони можуть передати вірус іншим людям, навіть не знаючи, що вони хворі.
* Намагайтеся уникати контактів із захворілими особами.
* Уникайте місць, де збираються великі групи людей, таких як концерти, спортивні заходи, особливо якщо ви схильні до високого ризику ускладнень респіраторних захворювань (наявні хронічні захворювання дихальної, серцево-судинної систем).
* Намагайтеся брати участь в зборах або заняттях в онлайн режимі, щоб уникнути особистого контакту з людьми, які можуть бути хворі.

**Зупинити поширення вірусів можливо, якщо виконувати кашльовий етикет**

При кашлі або чханні прикривайте ніс і рот одноразовою серветкою, це допомагає попередити поширення вірусу через ваші руки та поверхні .

Викиньте використані серветки, а потім вимийте руки. Якщо немає можливості вимити руки, обробіть їх спиртовмісним антисептиком.

Рекомендовано носити одноразову маску для обличчя під час захворювання, щоб знизити ризик поширення хвороби іншим.

**Мийте руки**

Ретельно і часто мийте руки з милом і теплою водою.

Якщо мило і тепла вода недоступні, використовуйте спиртовмісний антисептик для рук з вмістом спирту не менше 60%.

Не торкайтеся до своїх очей, носа або рота брудними руками. Миття рук знижує кількість респіраторних вірусів, які можуть поширюватися, коли ви торкаєтеся рук інших людей або торкаєтеся поверхонь таких як клавіатура, мобільні телефони, пульти дистанційного керування телевізора, столи і дверні ручки.

**Очищуйте поверхні та предмети, до яких часто торкаєтеся**

* Клавіатури, пульти телевізорів, мобільні телефони, столи та дверні ручки слід чистити часто і ретельно.

Точний термін виживання вірусу SARS-CoV-2 на сьогодні не відомий, проте очищення поверхонь і об'єктів, до яких часто торкаються, знижує кількість вірусів, які можуть поширюватися під час дотику до зараженої поверхні, а потім до ваших очей, носа або рота.

Ви також можете використовувати спиртовмісні та хлорвмісні дезінфікуючі засоби. Завжди дотримуйтесь інструкцій з використання дезінфікуючих засобів, на етикетці продукту.

**Будьте готові та поінформовані**

Будьте в курсі епідемічної ситуації щодо поширення респіраторних захворювань, в т. ч. COVID-19, використовуючи офіційні джерела:

* офіційний сайт ВООЗ <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
* офіційний сайт ДУ «Центр громадського здоров'я МОЗ України» <https://phc.org.ua/>

