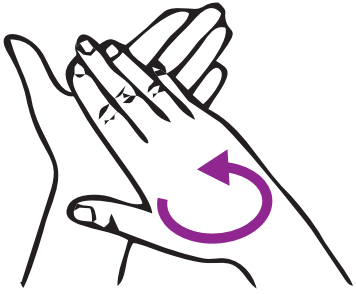
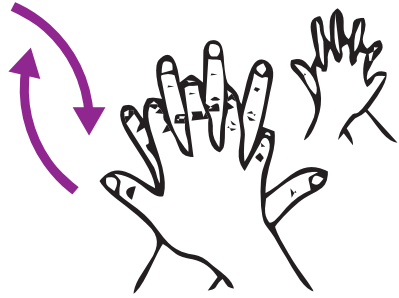


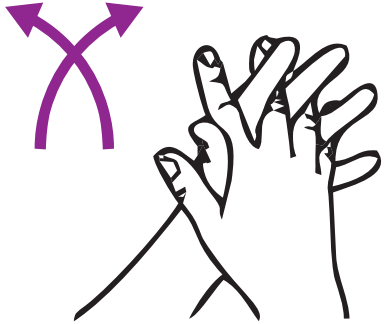
# ТЕХНІКА ГІГІЄНІЧНОЇ АНТИСЕПТИКИ РУК



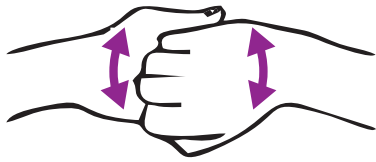
1 терти долонею об долоню, включаючи зап'ястя



2 терти правою долонею по тильній стороні лівої руки і навпаки



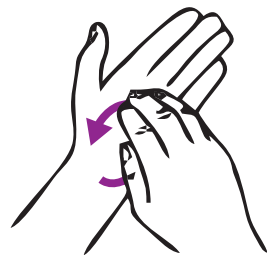
3 терти внутрішні поверхні пальців рухами вгору і вниз



4 терти тильною стороною пальців по долоні іншої руки



5 терти пальці круговими рухами



6 по черзі, круговими рухами терти долоню



## Львів VS коронавірус: корисні поради

### Як себе захистити від вірусних інфекцій

- ✓ **Зміцнюйте імунітет та стежте за самопочуттям**  
Повноцінне харчування, здоровий сон, фізичні вправи та водний баланс організму
- ✓ **Вчасно звертайтеся до лікаря**  
У разі появи перших симптомів ГРВІ, невідкладно зверніться до свого сімейного лікаря
- ✓ **Мийте часто руки з милом протягом 20-ти секунд**  
Або користуйтеся антисептиком, вміст спирту в якому не повинен бути менше 60-80%
- ✓ **Уникайте контакту з людьми із симптомами ГРВІ**  
З тими, хто має симптоми застуди, мінімальна дистанція — 1,5 метра
- ✓ **Термічно обробляйте продукти**  
Не їжте сире м'ясо, м'ясні субпродукти та яйця
- ✓ **Уникайте дотиків до свого обличчя**  
Не торкайтеся брудними руками своїх очей, носа та рота



# ТОП-ЗАПИТАНЬ І ВІДПОВІДЕЙ ПРО КОРОНАВІРУС

**1** **Що таке коронавірус?**  
Коронавіруси – це велика родина респіраторних вірусів, які можуть спричиняти захворювання різного ступеня тяжкості. Захворювання, яке викликав новий коронавірус, називається COVID-19.

**2** **Як передається захворювання?**  
Вірус не циркулює у повітрі, а передається від людини до людини – крапельним та контактним шляхами. Він є тільки в крапельках, які людина видихає під час кашлю чи чхання. Відстань – це гарантія безпеки, тому заразитись неможливо навіть від інфікованої людини, якщо ви є на відстані понад 1,5 м. Найчастіше вірус потрапляє на слизові оболонки носа, очей, через руки або інші предмети після торкання до об'єктів, забруднених виділеннями з дихальних шляхів хворого чи інфікованого.

**3** **Хто є у групі ризику?**  
Перебіг хвороби залежить від імунітету людини. У групі ризику – люди похилого віку, медичні працівники, особи, які мали прямий фізичний контакт із хворим, особи, які перебували у закритому середовищі з хворими, особи, які мають хронічні захворювання.

**4** **Наскільки захворювання є небезпечним?**  
80% від усіх випадків захворювань, викликаних коронавірусною інфекцією, є легкими, 20% – тяжкими, і лише близько 3% потребують реанімаційних заходів. Станом на 3 березня 2020 року у світі зареєстровано 90 937 лабораторно підтверджених випадків COVID-19, з них 3 117 – летальні. Одужало вже 48 017 осіб – тобто кожна друга людина.

**5** **Як відбувається діагностика?**  
На початковій стадії недуга має такі ж симптоми, як інші гострі респіраторні захворювання: кашель, лихоманка та утруднене дихання. Визначити вірус можуть тільки спеціальні тести.  
Якщо ви протягом останніх 14-ти днів повернулись із країни, в якій зафіксовані випадки захворювань на COVID-19 або ж спілкувались із інфікованою людиною, зверніться до лікаря та повідомте йому про це.

**6** **Що із засобами індивідуального захисту? Чи потрібні маски?**  
Медична маска допомагає обмежити поширення вірусу, якщо ви захворіли. Важливо дотримуватися гігієни рук та органів дихання, а також уникати тісних контактів з людьми, що мають симптоми захворювання.

**7** **Скільки вірус живе на поверхнях? Чим можна його вбити?**  
Вірус може зберігати життєздатність на поверхнях від 3-х годин до декількох днів. Конкретні терміни залежать від низки умов. Наприклад, тип поверхні, температура і вологість навколишнього середовища. Тому важливо дезінфікувати різні поверхні, ручки дверей, техніку тощо.

**8** **Як себе захистити від вірусних інфекцій?**  
Зміцнюйте імунітет та стежте за самопочуттям. Повноцінно харчуйтеся, висипайтесь, робіть фізичні вправи. У разі появи перших симптомів ГРВІ, невідкладно зверніться до свого сімейного лікаря. Мийте часто руки з милом упродовж 20-ти секунд або користуйтеся антисептиком, вміст спирту в якому не повинен бути менше 60-80%. Уникайте контакту з людьми, які мають симптоми застуди: мінімальна дистанція – 1,5 м. Термічно обробляйте продукти. Не торкайтесь руками своїх очей, носа та рота.

**9** **Чи є в Україні зареєстровані випадки захворювання?**  
В Україні зареєстрований один випадок (станом на 03.03.2020 р.) захворювання на COVID-19. Недугу виявили у чоловіка, який у лютому їздив до Італії. Усі контактні особи є під наглядом лікарів-епідеміологів.

**10** **Чи готовий Львів до випадків захворювання, викликаного коронавірусом?**  
Львів має чіткий план дій. Місто готове реагувати на можливі випадки COVID-19 та надавати кваліфіковану медичну допомогу.  
Пацієнт, у якого лабораторним способом виявлять коронавірус, має бути госпіталізований у Львівську обласну інфекційну лікарню. Також визначатимуть осіб, з якими пацієнт контактував, щоб провести за ними медичне спостереження протягом 14 днів. У разі необхідності, такі особи можуть бути госпіталізовані. За рішенням обласної комісії з питань техногенно-екологічної безпеки та надзвичайних ситуацій, Львівська обласна інфекційна лікарня визначена як установа, яка займатиметься лікуванням хворих, а санаторій «Немирів» обрано місцем можливої обсервації для людей, які мали контакт з хворими.