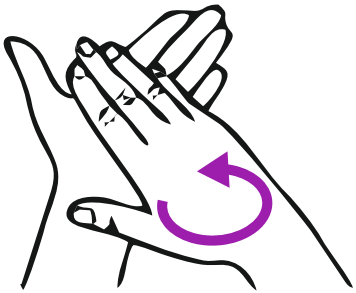
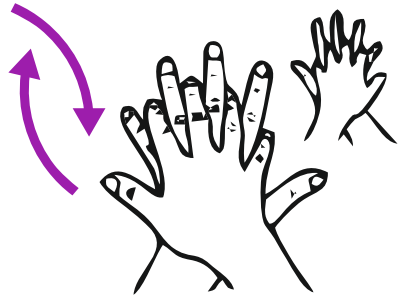


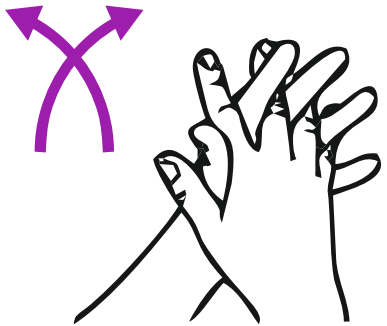
ТЕХНІКА ГІГІЄНІЧНОЇ АНТИСЕПТИКИ РУК



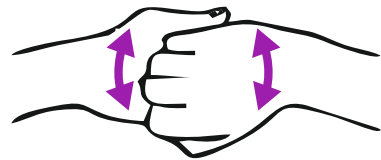
1 терти долонею об долоню, включаючи зап'ястя



2 терти правою долонею по тильній стороні лівої руки і навпаки



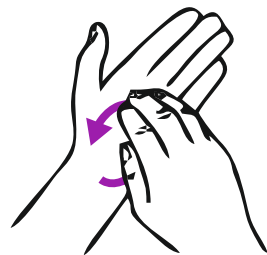
3 терти внутрішні поверхні пальців рухами вгору і вниз



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

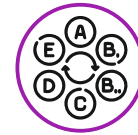
10 КОРИСНИХ ЗВИЧОК, ЩОБ БУТИ ЗДОРОВИМ



вживайте овочі й фрукти



більше сміху та позитивних емоцій



збагачуйте свій раціон



живіть активно



відмовтесь від шкідливих звичок



дозуйте стрес



дотримуйтесь гігієни



займіться корисною релаксацією



спіть не менше 7 годин



частіше бувайте на свіжому повітрі



Гаряча лінія міста Львова, тел. 15-80 (цілодобово, безкоштовно)

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 дихальним 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 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, для подальшого спостереження медиками 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.