



Будьте здорові

Львів VS коронавірус

Корисні поради, як уберегти себе та рідних від коронавірусної інфекції

Більше інформації:



офіційний сайт міської ради Львова:
city-adm.lviv.ua

чат-бот:
[lviv_city_helper_bot](https://t.me/lviv_city_helper_bot)



ЗБЕРЕЖИ ЖИТТЯ! ЗАЛИШАЙСЯ ВДОМА!



У світі – майже **1 мільйон** випадків COVID-19.
Із них **5%** – летальні.

Бережіть себе та рідних. Залишайтесь вдома!
(статистика на початок квітня 2020)

6 важливих порад

Як безпечно поводитись на вулиці

Як безпечно заходити додому

1. Залишайте помешкання тільки за життєво необхідних потреб (похід в магазин, аптеку, лікарню чи на роботу).
2. Користуйтеся машиною та ліфтом по одному або тільки з членами родини.
3. Відкривайте двері не долонями, плечем або ліктем чи використовуючи серветки.
4. Уникайте рукоштовань та обіймів, вітайтеся **БЕЗКОНТАКТНО**.
5. Уникайте скупчень людей, дотримуйтесь безпечної дистанції в 2 – 2,5 метри.
6. Часто мийте та дезінфікуйте руки, не торкайтеся ними обличчя.

Носіть одяг із довгими рукавами. Збирайте волосся в хвостик/гульку, не одягайте великі сережки та браслети.

При кашлі чи чханні прикривайте рот згином ліктя.

Візьміть із собою одноразові серветки та торкайтесь поверхонь лише з їхньою допомогою. Після цього згорніть серветку, покладіть у поліетиленовий пакет та викиньте в смітник.

Обмежте використання готівки; якщо користувались, дезінфікуйте руки.

Якщо йдете разом із домашнім улюбленцем, не торкайтесь поверхонь та не дозволяйте цього робити тваринам.

Тримайте дистанцію з людьми не менше 2 метрів.

Мийте руки з милом після дотику до предметів чи поверхонь або ж дезінфікуйте антисептиком. Не торкайтесь обличчя.

Намагайтесь не користуватися громадським транспортом.

Коли заходите в дім, нічого не торкайтесь.

Зніміть взуття.

Залиште свій верхній одяг, сумку, гаманець, ключі та інше біля входу. По можливості, обробіть поверхню того, що брали з собою на вулицю, за допомогою дезінфектора.

Прийміть душ. Якщо не маєте змоги – промийте всі відкриті зони (руки, обличчя, зап'ястя, шия) водою з милом.

Продезінфікуйте телефон та окуляри водою з милом або спиртом.

Продезінфікуйте лапи свого домашнього улюбленця, якщо вгулювали його.

При ознаках ГРВ – появі високої температури, сухого кашлю та ускладненого дихання – негайно зателефонуйте лікарю.

Бережіть себе і рідних, будьте здорові.

Як провести карантин із користю? (або «Як не з'їхати з глузду на карантині?»)

- **побудьте зі сім'єю та зробіть щось разом:** влаштуйте кіномарафон чи вечір спільного приготування смаколиків вдома, зробіть перестановки в помешканні чи наведіть у нього лад;
- **присвятіть час саморозвитку та самоосвіті:** дочитайте відкладену книгу, подивіться корисний майстер-клас, удоскональте іноземну чи навчіться в'язати;
- **дайте відпочити собі та своєму тілу:** спіть не менше 7 годин, збалансовано харчуйтеся, обмежте стрес та негативні емоції;
- **будьте з близькими на контакті:** зменшення соціальних зв'язків може призвести до тривожності, апатії та навіть депресії; обов'язково контактуйте з рідними й друзями телефоном чи в соцмережах;
- **нарешті займіться спортом:** вдома люди рухаються значно менше, тож аби підтримати фізичну форму, робіть хоча б прості домашні вправи – ранкову зарядку, фітнес чи йогу.



ГАРЯЧА ЛІНІЯ Центру соціальних служб для допомоги одиноким

0-800-301-205 Щоденно з 8:00 до 21:00



ГАРЯЧА ЛІНІЯ МІСТА

15-80 (цілодобово, безкоштовно)



Пункт збору гуманітарної допомоги людям у потребі під час карантину — вул. Театральна, 10