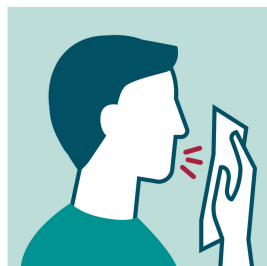


# Як себе захистити від вірусних інфекцій



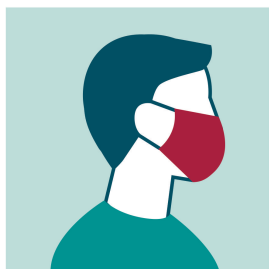
## Правила гігієни рук

Мийте руки часто  
впродовж 20 сек  
чи обробляйте  
антисептичними  
засобами



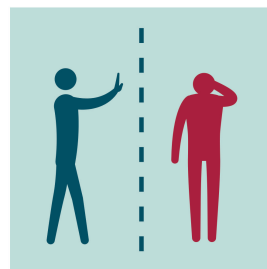
## Правила етикету

Під час кашлю та  
чхання прикривайте  
рот і ніс серветкою  
або згином ліктя.  
Мийте після цього руки



## Носіть маску правильно

Медичну маску  
варто надягати  
кольоровою  
стороною назовні



## Поважайте особистий простір

Уникайте натовпу.  
Тримайте дистанцію на  
відстані метра від інших  
людей, зокрема тих,  
хто кашляє та чхає



## Дезінфікуйте особисті речі

телефони,  
комп'ютери, столи,  
окуляри, сумки,  
дверні ручки тощо



## Уникайте дотиків свого обличчя

Не торкайтеся  
брудними руками  
своїх очей, носа  
та рота



## Не вживайте сире м'ясо

Термічно обробляйте  
сире м'ясо, м'ясні  
субпродукти  
та яйця



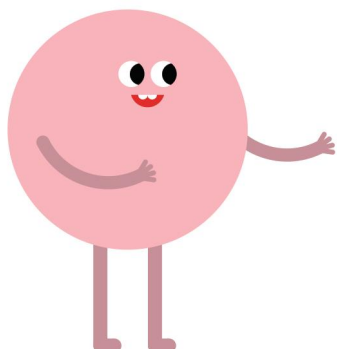
## Зміцнюйте свій імунітет

Повноцінне харчування,  
здоровий сон, фізичні  
вправи та водний  
баланс організму



Детальна інформація на [covid19.com.ua](https://covid19.com.ua)

Довідкова інформація за телефонами:  
Урядова гаряча лінія 1545  
Міністерство охорони здоров'я 0-800-505-201

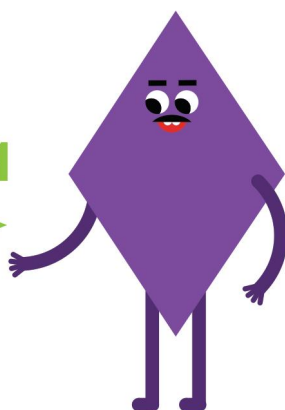
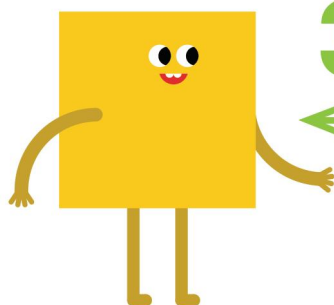


**М**ий руки з милом після прогулянки та перед їжею. Поки миєш, рахуй до тридцяти.

РАХУЙ ДО  
**30**

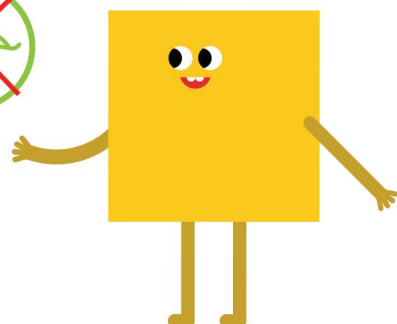


**3 КРОКИ**



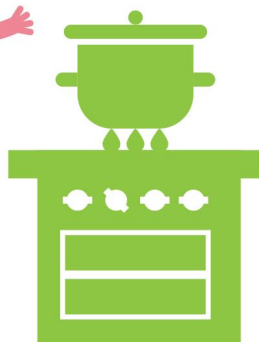
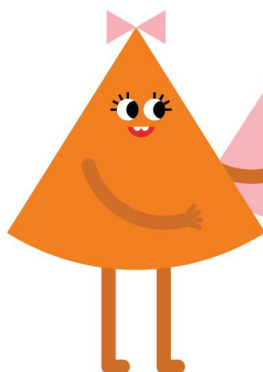
**Н**е підходь ближче, ніж на три кроки, до людей, що кашляють, чхають або мають нежить.

**Н**е торкайся обличчя немитими руками.



☒ **СИРА  
ЇЖА**

☒ **ГОТОВА  
ЇЖА**



**Н**е їж сире м'ясо та яйця. І взагалі їж лише приготовану дорослими їжу.



Кабінет  
Міністрів України

# Уникайте контакту з хворими

Мінімальна дистанція — 1 метр



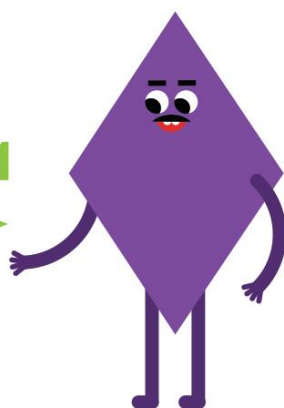
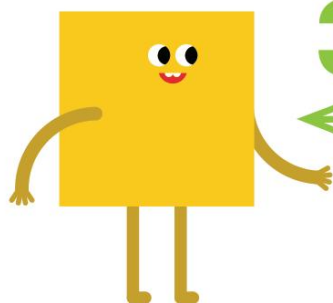


**М**ий руки з милом після прогулянки та перед їжею. Поки миєш, рахуй до тридцяти.

РАХУЙ ДО  
30

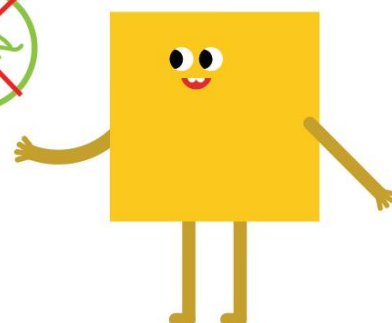


3 КРОКИ



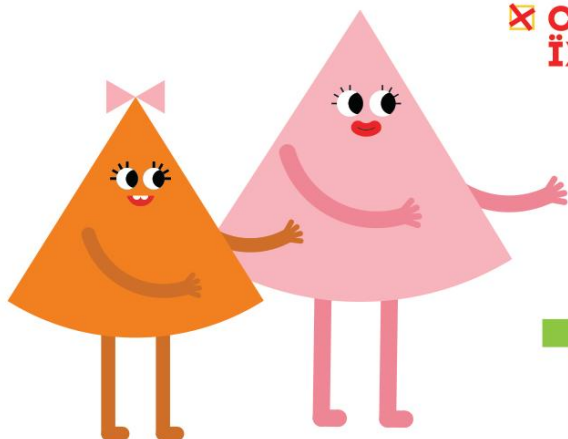
**Н**е підходь ближче, ніж на три кроки, до людей, що кашляють, чхають або мають нежить.

**Н**е торкайся обличчя немитими руками.



☒ СИРА  
ЇЖА

☒ ГОТОВА  
ЇЖА



**Н**е їж сире м'ясо та яйця. І взагалі їж лише приготовану дорослими їжу.





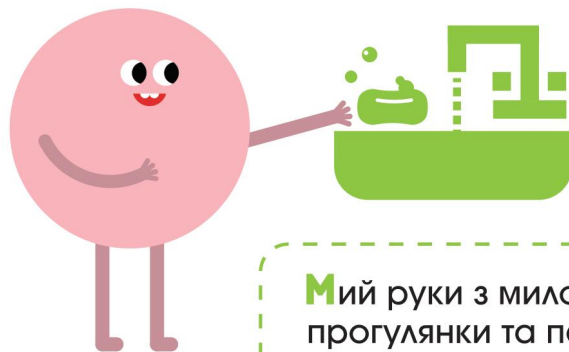
Кабінет  
Міністрів України

# Мийте часто руки з милом

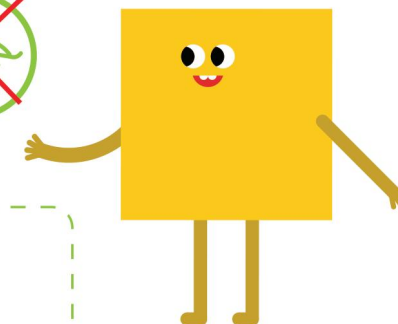
або користуйтеся  
антисептиком



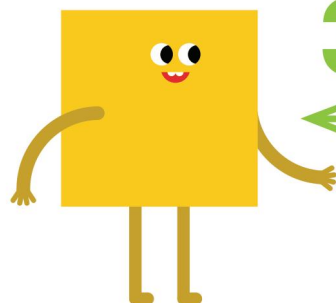
# ТВОЯ СУПЕРГЕРОЙСЬКА ЗБРОЯ ПРОТИ ВІРУСУ!



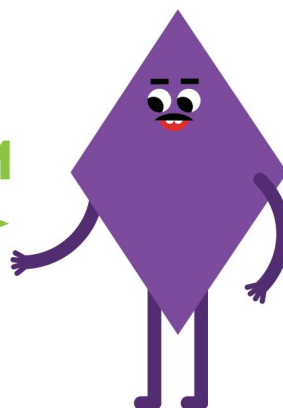
**М**ий руки з милом після прогулянки та перед їжею. Поки миєш, рахуй до тридцяти.



**Н**е торкайся обличчя немитими руками.



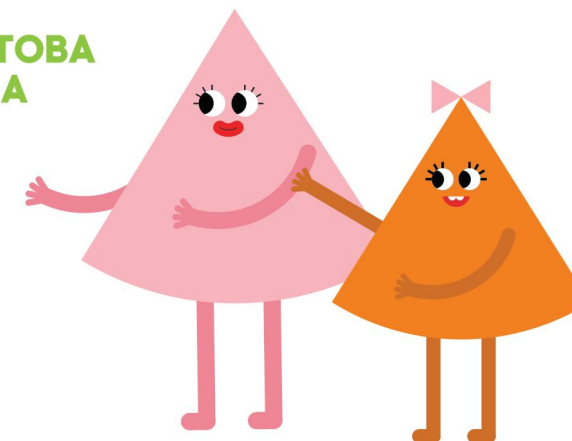
**3 КРОКИ**



**Н**е підходь ближче, ніж на три кроки, до людей, що кашляють, чхають або мають нежить.

**❌ СИРА  
ЇЖА**

**✅ ГОТОВА  
ЇЖА**



**Н**е їж сире м'ясо та яйця. І взагалі їж лише приготовану дорослими їжу.



Кабінет  
Міністрів України

# Носіть маску при застуді

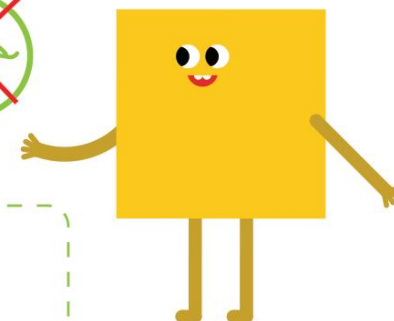
кольоровою стороною  
назовні



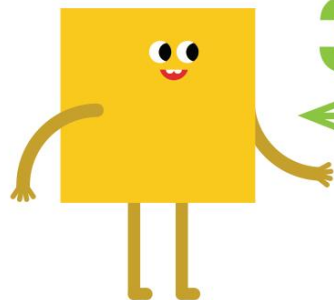
# ТВОЯ СУПЕРГЕРОЙСЬКА ЗБРОЯ ПРОТИ ВІРУСУ!



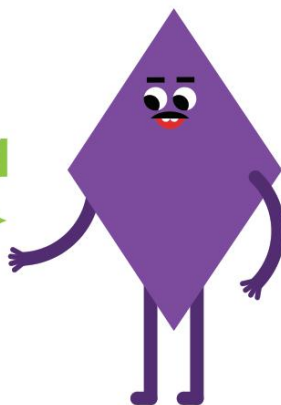
**М**ий руки з милом після прогулянки та перед їжею. Поки миєш, рахуй до тридцяти.



**Н**е торкайся обличчя немитими руками.



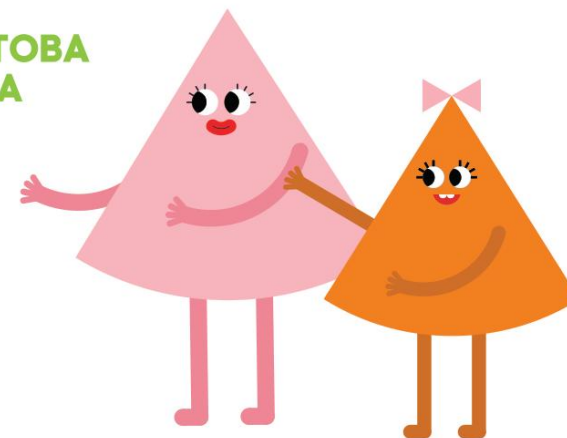
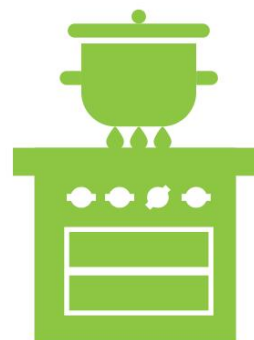
**3 КРОКИ**



**Н**е підходь ближче, ніж на три кроки, до людей, що кашляють, чхають або мають нежить.

 **СИРА  
ЇЖА**

 **ГОТОВА  
ЇЖА**



**Н**е їж сире м'ясо та яйця. І взагалі їж лише приправлену дорослими їжу.



Кабінет  
Міністрів України

# Дезінфікуйте особисті речі

телефони, комп'ютери, столи,  
окуляри, дверні ручки тощо



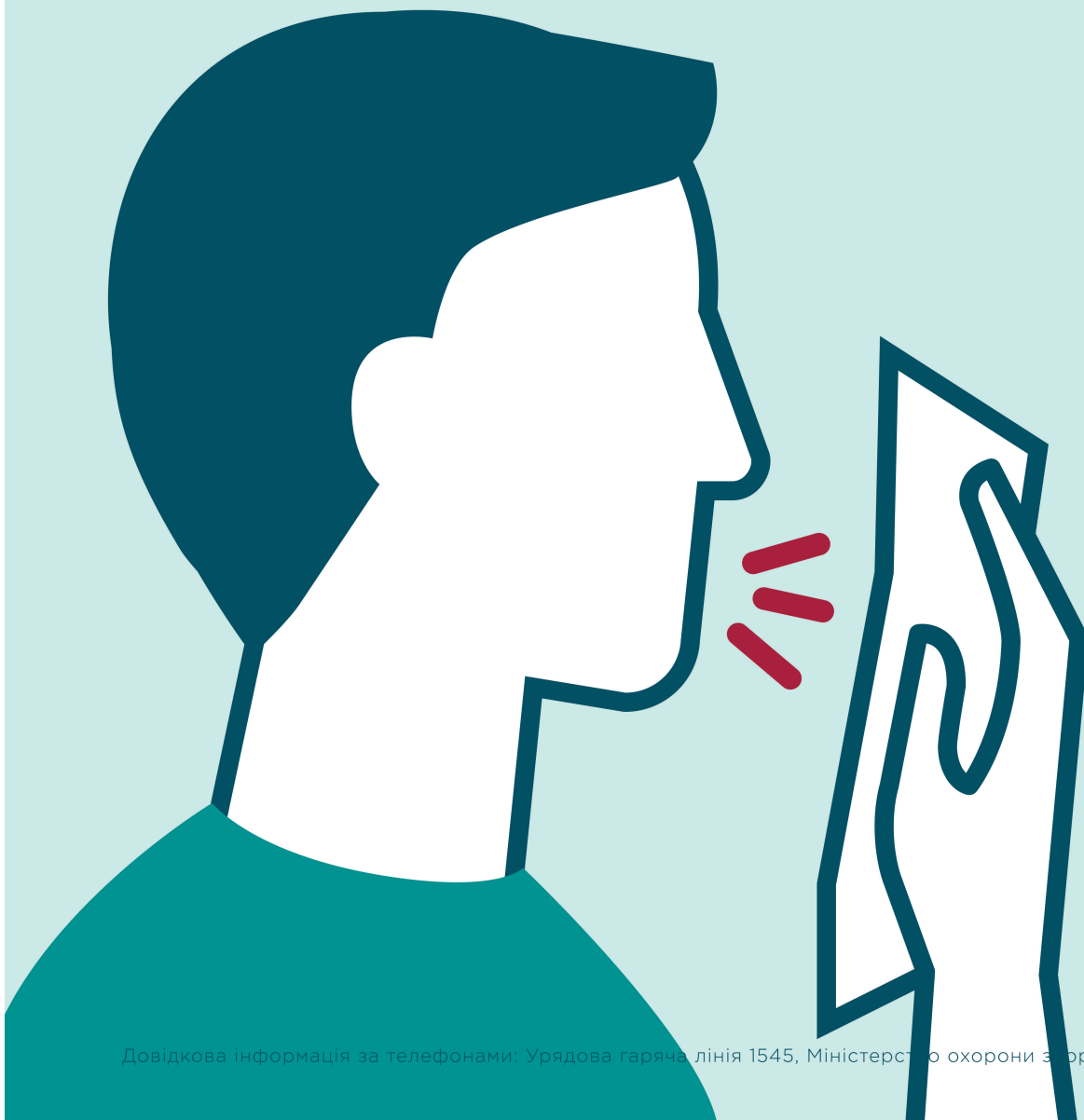




Кабінет  
Міністрів України

# Прикривайте рот серветкою

або згином ліктя при чханні



6

## Часто мийте руки



- Часто мийте руки з милом принаймні 20 секунд. Якщо немає можливості помити руки, їх потрібно обробити дезінфікуючими засобами на основі 60-95% спирту, втираючи достатню кількість у всю поверхню до їх висихання.
- У разі помітного забруднення рук обов'язково мийте руки з милом. Не торкайтеся очей, носа і рота брудними руками.

7

## Використовуйте індивідуальні предмети домашнього вжитку



- Не можна користуватися посудом, чашками, рушниками, постільною білизною та іншими предметами домашнього вжитку спільно з іншими людьми або домашніми тваринами.
- Після використання цих предметів їх слід ретельно обробити/помити мийними засобами.

8

## Дезінфекція предметів/поверхонь



- Потрібно щодня періодично дезінфікувати всі предмети/поверхні, до яких часто торкаються. До них належать: стійки, столи, дверні ручки, вимикачі, змішувачі, раковини, унітази, телефони, клавіатури, планшети, тумбочки тощо та будь-які поверхні, де можуть знаходитися біологічні рідини.
- З метою дезінфекції необхідно використовувати побутові мийні засоби або серветки. Під час їх застосування потрібно дотримуватись інструкцій виробника.

9

## Моніторинг стану здоров'я



- Якщо ви знаходитесь вдома на карантині (у самоізоляції) потрібно уважно слідкувати за станом здоров'я. Двічі на день вимірюйте температуру тіла.
- Негайно зверніться до свого лікаря або телефонуйте **за номером 103**, якщо з'явився один або декілька перелічених симптомів: зросла температура тіла (понад 38° C) або з'явився озноб чи лихоманка; утруднене дихання, задишка; постійний кашель; стійкий постійний біль у грудній клітці.

10

## Припинення самоізоляції



Рішення про припинення самоізоляції та запобіжних заходів приймається у кожному випадку окремо та після консультації з медичними працівниками відповідно до правил, встановлених місцевими органами охорони здоров'я.

# Закон про запобігання поширенню коронавірусу



- Дозвіл працювати вдома за рішенням роботодавця
- Відпустка за свій рахунок не буде врахована у загальний строк, який передбачається законодавством щодо таких відпусток на рік
- Продовження терміну подання електронних декларацій – до 1 червня 2020 року
- Доплати медикам до 200% зарплати
- Доплати працівникам, які забезпечують основні сфери життєдіяльності



## Відповідальність за порушення санітарних норм

- Штраф за порушення правил карантину та рішень органів місцевої влади - 17 - 34 тис. грн (для посадових осіб 34 - 170 тис.грн)
- Порушення санітарно-гігієнічних вимог, що спричиняють поширення коронавірусу:
  - штраф до 51 000 грн
  - арешт до 6 місяців
  - обмеження волі до 3 років
  - позбавлення волі до 3 років
  - позбавлення волі від 5 до 8 років - якщо унаслідок цих дій померли люди



- Спрощення процедури державних закупівель
- Скасування ввізного мита та ПДВ на лікарські засоби, медичні вироби та медичне обладнання
- Державний контроль цін на ліки та соціально значущі товари



**ЦЕНТР  
ГРОМАДСЬКОГО  
ЗДОРОВ'Я**

Із питаннями щодо коронавірусу звертайтеся на Урядову гарячу лінію: 1545

Більше  
інформації про  
ситуацію навколо  
коронавірусу в  
Україні  
[COVID19.com.ua](https://COVID19.com.ua)





# ЗАХОДИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ЗМЕНШИТИ ПОШИРЕННЯ КОРОНАВІРУСУ НА РОБОЧОМУ МІСЦІ

**ПЕРЕДБАЧТЕ МОЖЛИВОСТІ ДИСТАНЦІЙНОЇ РОБОТИ  
ДЛЯ СПІВРОБІТНИКІВ**

## Дотримуйтесь правил гігієни



- › Уникайте рукоштовнання — використовуйте інші безконтактні способи вітання
- › Мийте руки біля дверей та призначайте регулярні нагадування про миття рук по електронній пошті
- › Створіть нагадування про те, що не слід торкатися обличчя, слід прикривати рота одноразовою серветкою під час кашлю та чхання, або кашляти у згин ліктя
- › Регулярно дезинфікуйте поверхні, такі як дверні ручки, столи і поручні
- › Робіть вентиляцію, відкриваючи вікна або використовуйте кондиціонер

## Будьте уважні під час зустрічей та подорожей



- › Використовуйте відеоконференції для зустрічей, коли це можливо
- › Коли це неможливо, проведіть зустрічі відкритими, добре провітрюйте приміщення
- › Розгляньте питання про коригування або перенесення великих зустрічей чи зборів
- › Оцініть ризики ділових поїздок

## Обережно поведіться з їжею



- › Обмежте обмін їжею
- › Посильте обстеження здоров'я працівників кафетерію та людей з їхнього оточення
- › Слідкуйте за тим, щоб персонал кафетерію та їх оточення суворо дотримувалися правил гігієни

## Працівникам слід залишитися вдома, якщо:



- › У них погіршилося самопочуття
- › У них вдома є хворий член сім'ї



# ЗАХОДИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ЗМЕНШИТИ ПОШИРЕННЯ КОРОНАВІРУСУ У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

ПЕРЕДБАЧТЕ МОЖЛИВОСТІ ДИСТАНЦІЙНОЇ РОБОТИ  
ДЛЯ СПІВРОБІТНИКІВ

## Дотримуйтесь правил гігієни



- › Уникайте рукоштовтання — використовуйте інші безконтактні способи вітання
- Мийте руки біля дверей та забезпечте регулярні нагадування про миття рук
- › Створіть нагадування про те, що не слід торкатися обличчя та прикривати рота серветкою при кашлі та чханні
- › Регулярно дезинфікуйте поверхні, такі як дверні ручки, столи і поручні, робочий стіл тощо
- › Робіть вентиляцію, відкриваючи вікна або використовуйте кондиціонер

## Подумайте про перенесення великих заходів та зборів



- › Розгляньте питання про коригування або перенесення зустрічей, які відбуваються між класами
- › Відрегулюйте схеми позашкільної роботи, щоб уникнути зустрічей класами
- › Коли це можливо, проводьте заняття на відкритому повітрі або у відкритих, добре провітрюваних приміщеннях

## Поводьтеся з їжею обережно



- › Обмежте обмін їжею
- › Посильте обстеження здоров'я працівників кафетерію та їхніх тісних контактів
- › Слідкуйте за тим, щоб персонал кафетерію та їх оточення дотримувались суворої гігієни

## Слід залишитися вдома, якщо особи:



- › Відчують нудоту
- › У них вдома є хворий член сім'ї





# Коронавірусна інфекція COVID-19 Як вберегтися



## Рекомендації для уникнення зараження



Повноцінне харчування, здоровий сон, фізичні вправи та водний баланс організму



Ретельно і часто мийте руки з милом чи обробляйте їх антисептиком



Термічно обробляйте продукти



Не їжте сире м'ясо, м'ясні субпродукти та яйця



Не торкайтеся брудними руками своїх очей, носа та рота



Уникайте контактів з людьми, у яких є ознаки захворювання. Мінімальна дистанція — 1 - 1,5 метра



Уникайте скупчення людей



Намагайтесь уникати контактів з тваринами. Після контакту обов'язково потрібно мити руки

## Миття рук з милом



- > Тривалість процедури — 20–40 секунд
- > 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 від 60 до 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 секунд
- > 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)

## Симптоми, коли потрібно залишатися вдома



- > Підвищена температура тіла
- > Кашель
- > Утруднене дихання

## У разі появи симптомів зателефонуйте своєму сімейному лікарю

Обов'язково повідомте лікаря, якщо ви протягом останніх 14-ти днів повернулись із країни, в якій зафіксовані випадки захворювань на COVID-19 або ж спілкувались із інфікованою людиною.

Більше інформації  
[covid19.com.ua](https://covid19.com.ua)



# Міфи про COVID-19



## **Міф:**

Коронавірусом можна інфікуватися через предмети, наприклад монети або банкноти

## **Насправді:**

Ризик зараження новим коронавірусом внаслідок дотику до предметів, включаючи монети, банкноти або банківські карти, є дуже низьким



**ЦЕНТР  
ГРОМАДСЬКОГО  
ЗДОРОВ'Я**

Більше  
інформації про  
ситуацію навколо  
коронавірусу в  
Україні  
[COVID19.com.ua](https://COVID19.com.ua)



Із питаннями щодо коронавірусу звертайтеся на Урядову гарячу лінію: **1545**

# Міфи про COVID-19



## Міф:

Медичні маски захищають від коронавірусу

## Насправді:

Використовувати медичні маски необхідно тільки, якщо є ознаки ГРВІ або якщо ви медик і працюєте з пацієнтами. Маски захищають лише оточуючих від поширення інфекції хворими



**ЦЕНТР  
ГРОМАДСЬКОГО  
ЗДОРОВ'Я**

Більше  
інформації про  
ситуацію навколо  
коронавірусу в  
Україні  
[COVID19.com.ua](https://COVID19.com.ua)



Із питаннями щодо коронавірусу звертайтеся на Урядову гарячу лінію: **1545**



# Міфи про COVID-19



## **Міф:**

Отримувати посилки з-за кордону  
небезпечно

## **Насправді:**

Неможливо заразитися COVID-19  
через посилку



**ЦЕНТР  
ГРОМАДСЬКОГО  
ЗДОРОВ'Я**

Більше  
інформації про  
ситуацію навколо  
коронавірусу в  
Україні  
[COVID19.com.ua](https://COVID19.com.ua)



Із питаннями щодо коронавірусу звертайтеся на Урядову гарячу лінію: **1545**

# Міфи про COVID-19



## **Міф:**

Інфікуватися можна через поцілунок

## **Насправді:**

Якщо особа має симптоми ГРВІ  
чи інфікована коронавірусом,  
захворювання справді може  
передатися через слизову оболонку



**ЦЕНТР  
ГРОМАДСЬКОГО  
ЗДОРОВ'Я**

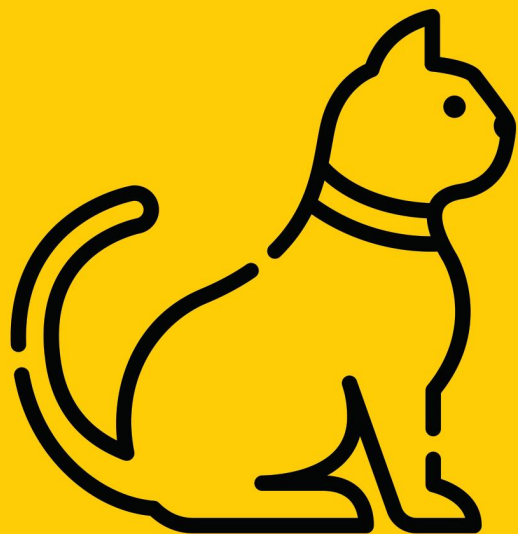
Із питаннями щодо коронавірусу звертайтеся на Урядову гарячу лінію: **1545**

Більше  
інформації про  
ситуацію навколо  
коронавірусу в  
Україні  
[COVID19.com.ua](https://COVID19.com.ua)





# Міфи про COVID-19



## **Міф:**

Коронавірусом можна заразитися від тварин

## **Насправді:**

Наразі немає офіційних підтверджень, що домашні тварини можуть бути переносниками нового коронавірусу. Проте після контакту з ними мийте руки водою з милом



**ЦЕНТР  
ГРОМАДСЬКОГО  
ЗДОРОВ'Я**

Більше  
інформації про  
ситуацію навколо  
коронавірусу в  
Україні  
[COVID19.com.ua](https://COVID19.com.ua)



Із питаннями щодо коронавірусу звертайтеся на Урядову гарячу лінію: **1545**

# Міфи про COVID-19



## Міф:

Коронавірус передається через фрукти

## Насправді:

Фрукти – непридатне середовище для тривалого виживання вірусу



**ЦЕНТР  
ГРОМАДСЬКОГО  
ЗДОРОВ'Я**

Більше  
інформації про  
ситуацію навколо  
коронавірусу в  
Україні  
[COVID19.com.ua](https://COVID19.com.ua)



Із питаннями щодо коронавірусу звертайтеся на Урядову гарячу лінію: **1545**

# Міфи про COVID-19



## Міф:

Часник захищає від зараження коронавірусом

## Насправді:

Часник має певні антибактеріальні властивості. Але немає даних про ефективність часнику як засобу профілактики зараження коронавірусом



**ЦЕНТР  
ГРОМАДСЬКОГО  
ЗДОРОВ'Я**

Із питаннями щодо коронавірусу звертайтеся на Урядову гарячу лінію: **1545**

Більше  
інформації про  
ситуацію навколо  
коронавірусу в  
Україні  
[COVID19.com.ua](https://COVID19.com.ua)



# КОРОНАВІРУС COVID-19 ПОПІКЛУЙТЕСЬ ПРО ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ

**Батьки, дідусі, бабусі зараз особливо потребують  
нашої уваги та турботи**

## У зоні найвищого ризику інфікування:

- Люди похилого віку
- Люди з хронічними хворобами і слабким імунітетом



### Увага

Попередьте батьків та літніх  
родичів про небезпеку



### Відповідальність

Подбайте про власну безпеку -  
уникайте місць масового  
скупчення



### Турбота

Забезпечте їх усім необхідним, аби  
мінімізувати потребу виходити на  
вулицю

- мило та спиртовмісні антисептики
- продукти харчування
- ліки
- товари першої необхідності



### Свідомість

Дотримуйтесь правил гігієни





# Телефони гарячої лінії COVID-19

Урядова гаряча лінія: **15-45**

Міністерство закордонних справ: **044 238 16 57**

Міністерство охорони здоров'я України: **0 800 505 201**

Центр громадського здоров'я МОЗ України: **0 800 505 840**

## Обласні гарячі лінії

-м.Київ	044 235 01 01	15-83
-Вінницька	0432 67 01 20	096 224 06 41
-Волинська	0332 77 65 84	0332 77 6582
-Дніпропетровська	067 611 08 86 0800 500 474	068 979 96 24
-Донецька	0800 507 506	
-Житомирська	068 982 47 81	
-Закарпатська	103	
-Запорізька	061 224 63 83	
-Івано-Франківська	099 544 83 32	0342 56 69 28
-Київська	0456 31 00 46	
-Кіровоградська	052 224 13 14	
-Луганська	103	
-Львівська	032 260 19 18	
-м.Львів	15-80	
-Миколаївська	051 37 40 28	051 37 31 07
-Одеська	0800 50 15 50	1550
-Полтавська	0800 50 50 32	
-Рівненська	0800 50 00 78	
-Сумська	0542 68 20 90	0542 68 20 25
-Тернопільська	098 441 59 81	
-Харківська	057 712 45 00	
-Херсонська	095 133 56 01	
-Хмельницька	0382 70 43 61 0382 65 07 34	0382 70 38 05
-Черкаська	067 809 31 54	050 420-13-56
-Чернівецька	066 084 93 13	
-Чернігівська	0800 50 70 70	095 001 03 40



Більше  
інформації про  
ситуацію навколо  
коронавірусу в  
Україні  
[COVID19.com.ua](https://COVID19.com.ua)



# Як захистити себе від коронавірусу COVID-2019



## Правила Гігієни

Ретельно мийте руки з милом -  
20-40 сек або обробляйте  
дезінфікуючими спиртовмісними  
(від 60%) засобами.



## Уникайте дотиків до свого обличчя

Не торкайтесь брудними руками  
своїх очей, носа та рота.  
Під час кашлю прикривайтесь  
серветкою або згином ліктя.



## Тримайте дистанцію

Уникайте скупчень людей.  
Тримайте дистанцію на відстані  
1,5 метра від інших людей,  
зокрема, тих, хто кашляє.



## Дезинфікуйте особисті речі

Мобільні телефони, планшети,  
комп'ютери, столи, сумки,  
окуляри та інше.



## Не вживайте сире м'ясо

Термічно обробляйте  
сире м'ясо, м'ясні субпродукти  
та яйця.



## Зміцнюйте свій імунітет

Гарно харчуйтесь і висипайтесь,  
робіть фізичні вправи, пийте  
багато води.



Із питаннями про коронавірус звертайтеся  
на урядову гарячу лінію: 1545

**#STOPКОРОНАВІРУС**

## Коронавірус COVID-19: як діяти людям 60+ під час карантину



Передусім залишайтеся вдома. Уникайте скупчень людей і виходьте з дому тільки в разі крайньої потреби.



Ретельно і часто мийте руки з милом чи обробляйте їх антисептиком із вмістом спирту 60–80% або з 2% хлоргексидину.

Щоразу мийте руки не менше за 20 секунд!



Проконсультуйтеся зі своїм сімейним лікарем або лікаркою, який запас ліків необхідно мати, щоб якомога менше відвідувати аптеки або просити про це інших людей.

Зробіть відповідні запаси харчових продуктів.



Добре харчуйтеся, дбайте про здоровий сон і психологічний комфорт.



Використовуйте захисну маску, якщо захворіли і маєте респіраторні симптоми (кашель, нежить).



Регулярно дезінфікуйте мобільні телефони або планшети, а також поверхні: дверні ручки, столи, поручні, бильця ліжок та крісел, підвіконня тощо.



Якомога частіше провітрюйте помешкання або використовуйте кондиціонер.



Будьте постійно на зв'язку з рідними та близькими телефоном чи електронною поштою. Можливо, вам буде потрібно звернутися по допомогу до друзів, родини, сусідів, медичних працівників.



Визначте, хто зможе підтримати, якщо захворіє людина, яка вам допомагала.



Зверніть увагу на симптоми COVID-19: підвищення температури, кашель та задишку. Якщо відчуваєте, що у вас є такі симптоми, телефонуйте до лікаря або лікарки.



Будь ласка, не нервуйтеся і пам'ятайте, що більшість людей 60+ одужують від COVID-19.

## Бережіть себе, а ми подбаємо про вас!



МІНІСТЕРСТВО  
ОХОРОНИ  
ЗДОРОВ'Я  
УКРАЇНИ



ЦЕНТР  
ГРОМАДСЬКОГО  
ЗДОРОВ'Я

Детальніше  
про ситуацію з  
коронавірусом  
в Україні  
[COVID19.com.ua](https://COVID19.com.ua)

