Дотримуватися правил безпеки в умовах пандемії COVID-19 слід незалежно від послаблення карантину.

Рекомендації щодо запобігання поширенню COVID-19 ефективно працюватимуть лише тоді, коли їх дотримуватимуться всі.

🔷Безконтактне привітання — одна із важливих рекомендацій, дотримуватися якої повинні всі. Усмішка, кивок голови чи два пальці літерою «V», — вбережуть вас від зайвого, у час пандемії, контакту із шкірою рук іншої людини. Втім, навіть безконтактне привітання не виключає частого і ретельного миття рук.

🔷У час пандемії COVID-19, навіть в умовах послаблення карантину, слід відповідально дотримуватися рекомендацій, які розроблені, щоб захистити ваше життя і здоров’я.

🔷Під час походів у магазини або в інших публічних місцях тримайтеся на відстані не менше метра від інших і, за можливості, не торкайтеся руками очей, рота, носа.

🔷Придбані овочі та фрукти слід мити так само, як і завжди. Перед тим як торкатися до них, помийте руки водою з милом. Після цього ретельно вимийте фрукти і овочі чистою водою, особливо якщо ви їсте їх сирими.

🔷Регулярно і ретельно обробляйте руки дезінфектором із вмістом спирту не менше 60% або мийте їх теплою водою з милом протягом 20–40 секунд. Це допомагає знищити віруси, які можуть перебувати на шкірі.

🔷Уникайте місць великого скупчення людей. Там набагато вища ймовірність опинитися в тісному контакті з особою, інфікованою COVID-19.

🔷Дотримуйтеся правил респіраторної гігієни. Під час кашлю або чхання прикривайте рот і ніс згином ліктя або серветкою. Використану серветку слід викинути і вимити руки.

🔷Якщо у вас підвищилася температура, з’явилися кашель і утруднене дихання, подзвоніть до сімейного лікаря. Звернення до лікаря по телефону дозволить йому, за необхідності, оперативно направити вас до спеціалізованого лікувального закладу.
(за матеріалами сайту Центру громадського здоров’я України)