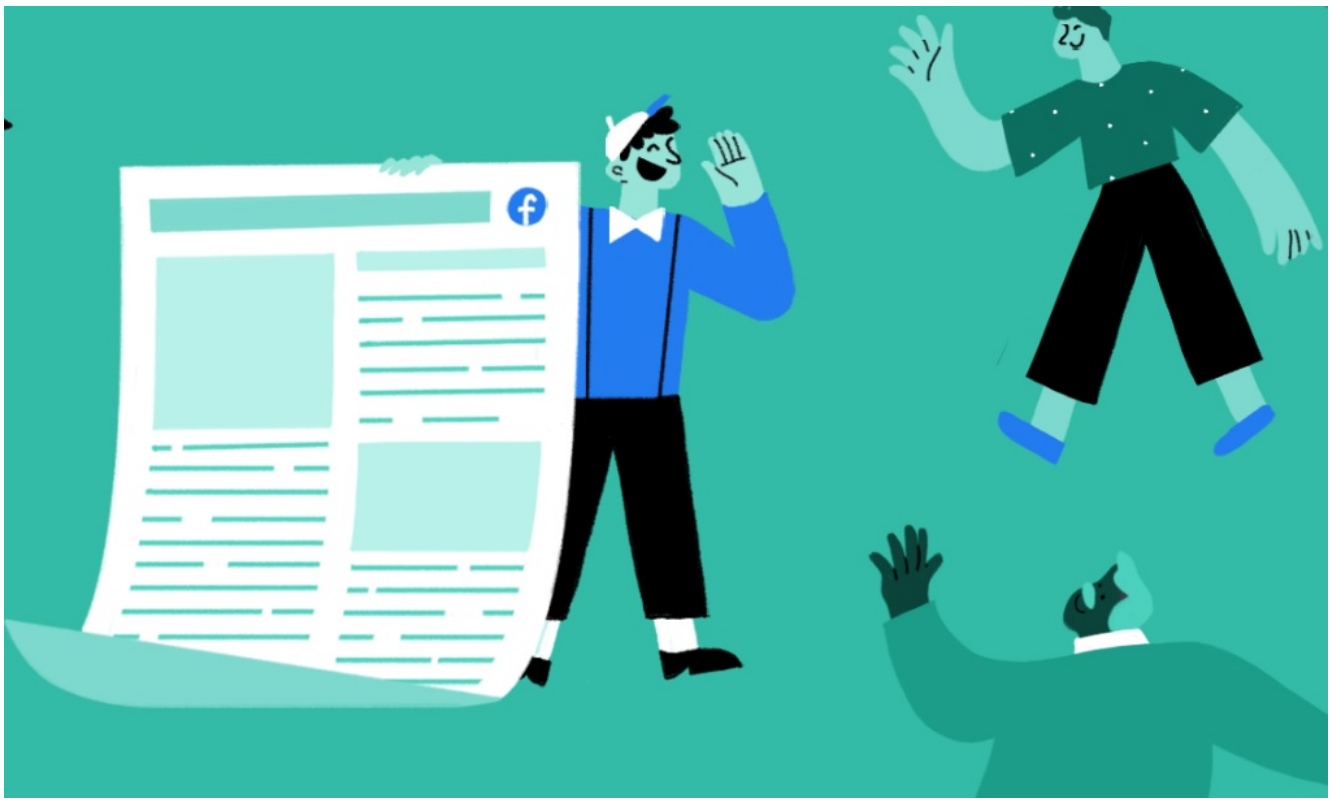
https://nrat.ukrintei.ua/korysna-informacziya-covid-19/

Корисна інформація COVID-19



Профілактика захворювання (ВООЗ)

Часто мийте руки водою з милом щонайменше протягом 20 секунд. Якщо немає можливості скористатися водою та милом, використовуйте дезинфікуючий засіб для рук на спиртовій основі з вмістом спирту не менше 60%.

Уникайте контакту рук з очима, носом і ротом.

Уникайте тісного контакту з хворими людьми.

Якщо ви кашляєте або чхаєте, використовуйте для цього рукав або серветку. Одразу викиньте серветку у відро для сміття, а потім очистьте руки.

Регулярно очищайте поверхні дезинфікуючим засобом. Наприклад, завжди очищайте кухонну стільницю та робочі столи.

У разі поганого самопочуття (ВООЗ)

Уникайте подорожей, якщо у вас підвищена температура тіла та/або є кашель. Після повернення додому негайно зв'яжіться з медичним працівником і повідомте, де ви були.

У разі поганого самопочуття залишайтеся вдома й зателефонуйте своєму лікарю.

Маски для обличчя (ВООЗ)

Одягайте маску, якщо:

– ви є медичним працівником і лікуєте пацієнтів, хворих на COVID-19;

– ви здорові, але піклуєтеся про особу з підозрою на інфекцію коронавірусу;

– ви кашляєте або чхаєте.

Використання масок ефективне лише в поєднанні з частим очищенням рук за допомогою засобу на основі спирту або водою з милом. Якщо ви носите маску, ознайомтеся з інформацією про те, як її використовувати й правильно утилізувати, на веб-сайті ВООЗ.

Як впоратися зі зростаючою тривогою та упередженнями

(ВООЗ)

Під час кризи нормально відчувати смуток, стрес, розгубленість, страх або злість. Можливо, вам допоможе спілкування з людьми, яким ви довіряєте, як-от друзі, члени сім'ї або учасники спільноти.

Якщо вам необхідно залишатися вдома, підтримуйте здоровий спосіб життя, зокрема правильно харчуйтеся, пам'ятайте про сон і фізичні вправи.

Підтримуйте зв'язок із близькими за допомогою електронної пошти або телефону, а також з великою спільнотою Facebook заради підтримки.

Не використовуйте куріння, алкоголь або інші наркотики, щоб упоратися зі своїми емоціями.

Якщо ви відчуваєте пригнічення, поговоріть із медичним працівником або консультантом. Дізнайтеся, куди і як можна звернутися по допомогу в разі проблем із фізичним або психічним здоров'ям.

Зверніться до фактів. Зберіть інформацію, яка допоможе вам точно визначити ризик зараження й прийняти відповідні запобіжні заходи. Знайдіть надійне джерело, якому ви можете довіряти, наприклад веб-сайт ВООЗ або місцеве чи державне агентство охорони здоров'я населення.

Обов'язково використовуйте найновіші факти з достовірних джерел для розміщення у своїй спільноті, уникайте гіпербол і демонструйте солідарність із людьми, які постраждали від вірусу, а також дайте їм змогу розповісти свою історію. Пам'ятайте, що не можна поширювати інформацію про проблеми зі здоров'ям інших людей (наприклад, про особу, хвору на COVID-19, без її дозволу).

Джерело: https://bit.ly/33fNcMi

2020-03-14

Інформація з офіційного вебпорталу Національного репозитарію академічних текстів