



## 1 Залишайтеся вдома, окрім ситуацій, коли потребуєте медичної допомоги



- Ви повинні обмежувати діяльність поза своїм будинком/квартирою, за винятком отримання медичної допомоги.
- Не ходіть на роботу, до навчальних закладів та в інші місця громадського користування.
- Не користуйтеся громадським транспортом або таксі.

## 2 Ізолюйте себе від інших людей і тварин у своєму будинку/квартирі



1,5 м



- **Люди:** Наскільки це можливо, ви повинні залишитися в окремій кімнаті і витримувати дистанцію понад 1,5 метра від інших членів сім'ї/або сусідів у вашому домі. Також слід використовувати окремий санвузол, якщо він є. Особливо уважно дотримуйтеся цих рекомендацій цих рекомендацій, **якщо у вашій сім'ї є особи, що належать до групи ризику** (літній вік, хронічні захворювання легень, серцево-судинні хвороби, цукровий діабет тощо).
- **Тварини:** Не контактуйте з домашніми чи іншими тваринами.

## 3 Заздалегідь зателефонуйте і попередьте сімейного лікаря



- Якщо ви потребуєте медичної допомоги, зателефонуйте сімейному лікарю і повідомте, що у вас підозрюється або підтверджений COVID-19. Це допоможе медичному персоналу вжити заходів, аби вберегти інших люди від зараження чи впливу.
- Одягніть захисну маску перед контактом з медичними працівниками.
- Ці кроки допоможуть обмежити поширення інфекції.

## 4 Носіть захисну маску



- Потрібно носити захисну маску, коли ви знаходитесь поряд з іншими людьми (наприклад, спільне використання кімнати чи транспортного засобу) або домашніми тваринами, перед відвідуванням закладу охорони здоров'я, або приїздом бригади ЕМД.
- Якщо ви не можете носити захисну маску (наприклад, тому що це спричиняє проблеми з диханням), люди, які живуть з вами, не повинні залишатися в одній кімнаті з вами або, якщо це неможливо мусять носити захисні маски.

## 5 Дотримуйтесь правил гігієни під час кашлю чи чхання.



- Прикривайте рот і ніс тканиною чи серветкою під час кашлю чи чхання. Викидайте використані засоби в окремий контейнер для сміття.
- Після цього помийте руки з милом протягом щонайменше 20 секунд і/або обробіть руки дезінфікуючим засобом, що містить щонайменше 60% спирт, втираючи достатню кількість у всю поверхню до їх висихання. Мило обов'язково використовувати у разі помітного забруднення рук.

## 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.