ЯК ЗМЕНШИТИ РИЗИКИ ЗАХВОРІТИ:

******

***Загальні рекомендації:***

* Часто і ретельно мийте руки водою і милом. CDC радить мити руки протягом щонайменше 20 секунд.

Якщо немає можливості помити руки з водою і милом, варто використовувати спиртовмісний антисептик для рук — розчин із вмістом спирту 60–80% або із 2% хлоргексидину. Антисептик має покривати всю поверхню шкіри рук, обробляти руки треба щонайменше 30 секунд і особливу увагу приділити нігтям (тут накопичується найбільше бруду). За першої ж нагоди помийте руки милом і водою.

* Не торкайтеся брудними руками очей, носа чи рота.
* Уникайте тісного контакту з хворими людьми та натовпу.

***Якщо у вас є симптоми гострої респіраторної інфекції, аби запобігти зараженню інших:***

-Залишайтеся вдома, якщо захворіли.
-Уникайте тісного контакту з іншими людьми.

-Прикривайте рот і ніс серветкою під час кашлю і чхання, а опісля ретельно мийте руки.
-Регулярно провітрюйте приміщення та дезінфікуйте поверхні.

-Будьте на зв’язку зі своїм сімейним лікарем.

Використовуйте захисну маску обов’язково якщо захворіли і маєте респіраторні симптоми (кашель, нежить), а також коли перебуваєте у місцях великого скупчення людей задля додаткового захисту.

Як використовувати маску правильно. [http://bit.ly/37XAfrh](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fbit.ly%2F37XAfrh%3Ffbclid%3DIwAR1O_uanFif3xqnMFmQIqX_a_UPs0QKLf9iIJSIfv9Vy_8zJfW-cjs4bfCs&h=AT21ow8iBXw0tSeDSa3rRSS-y4nzGIp8ez9DG5Uxp4CqsBcaBrKTZ-5A6yN63RraefNZxJ2yL0LoR-RaSdOql2VsQavRAG3eTW20UHktAxOhGNQYc1qAYNa4mI2e8YQegmw_oScaGrCSLDIOXA5A0tMgFjaB1d9t-FzhYeVa0YTm-IpFsp047jKQYtjj0yR090OBJ00LPAOMroTBixXPkkkPHTeaq8stZeGrDYuS7mqvAfTPA53Q-pjgVOJ96bHZEiPpe-9k9rPPoDnzuR-PGVqsrSBypEFVGEKTB4ZLH-1mfDED-7YwiIT6YAv_W72GylR0pvMxcgWx50NclsLo6FjmUNKqqcjCXXh1-Gvp2CauhFP6an1MjveALhfUPLK7LtZFZbFNqILV3mkoI1D_8j7h3YXfyBon4YqtTqSY2opxBfNpBVZ0e7R-KKkESHF6IcuSOWwpie6mWUgKgoD8bpQWvTXwAQQVT2pXNJ2AZQncCYdFoZL8CTwYjCTaUr0S63nFuNcSP1CS8CXihne5lajyJIkTc3G2RV7wNy2dO_3W1wyfbpXnQQAFppyO6FI2t_77-fcwoKfA6wl6K9LRwM7m9Fdq52uKZF3IQLFyksd2qeAkXCoLjLK-tsaJvu8fd23Y9Vk)

- Вона має покривати ніс і рот та щільно прилягати, без відступів по краях
-Заміняйте маску, щойно вона стала вологою
-Не чіпайте зовнішню частину маски руками, а якщо доторкнулися, помийте руки з милом чи обробіть спиртовмісним антисептиком
-Заміняйте маску кожні чотири години та не використовуйте маску повторно

Тут також є відео-інструкція з поясненням: [http://bit.ly/38YEHr0](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fbit.ly%2F38YEHr0%3Ffbclid%3DIwAR0MvpXsFkmA2vuq9Hlw5KaUBI5h4HjWjYSHymXf1_y4TMASRNX8BlE3DPU&h=AT3k4sKyvgdfd1PFm5hRC50vVrbL8SGzjhvwUH2GPDhopZQVVo-IBmN21DBB81CX5ms5mSeoIR0AF-UoNUkbXKYgL3tioUypZWwrUly29RlFUp46HdU3FyTPTu1snz91JJMD41oc-ibTzSbDiK82es2EhgaMRjsd_7_0b5IL0Y3-aHOIUyRsv7KqSEk1BC6S0WgU6NBZ3kTeFddXH-R_GArWSEH9sRnizXu-scyOsaYPATr_bXCcq7hRmF-ur4xAhE8-qlPh0_UDuzaEdwy3g49Cal6RKP9A0GKMoFM0cTimJZLHbtv6LuUw1bBbXMVbAQGxeQ8rLqeaGWceDStD182lHxfCpCl6B3zSkk_RTamHAd8cNGkyO2wlhEOIOBbRgdFJ2VdjfkAQ25Dmh4AkDM0BA_I4W8HR7PrWVB3loGcJE1D-1ul0ZkMz0mfLXJZdJQbiTIjFWomE5G9eYUoasBkpLZLIt-xgHbJRD53-fpK9tlY661CZ6nCjfUT9wqjISN4xxEzsnrxC52B8iSFZUroFbN31X2yPlqq6Gxm1moppM6LXrthCXxUX89SZcpjYNQ2Fxgshcn5YwDeYtd0cFO7MqSyg2XmcCjRwjbBETdP0qmkx1Sx17a0xr2An3RDm-k5LeNw)

***Людям, які подорожують:***

▪ Підтримувати гігієну рук;
▪ Уникати відвідування ринків тварин та птахів;
▪ Уникати відвідування хворих та натовпу;
▪ Звернутися до лікаря у разі появи симптомів — кашлю, лихоманки чи труднощів з диханням;
▪ Також важливо утриматися від подорожей до Китаю. [http://bit.ly/399VxD6](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fbit.ly%2F399VxD6%3Ffbclid%3DIwAR0wRROF6tVeNogOllJmZmeZPSPkKDbMvMEzJcCacUld0KvOHbgB9pDNv8Q&h=AT05Ra06O5io7xaXC9hD67kHMJnxKpFOKb0bsL_5Tv2Exva8LlOsLZJlHJDaZ2Z05klBoIAjw4wO2sYxpx1Boztn_tHHMM7ecRIIPBzafxlcaf_r9Lw2OUjDj-IQDucg8wkjoiPj-d-AFrD9GYrUAyfEBpESLHrsEKVIg9gfvXhqVlDc87sY6rGAzZcTmzB86OTssg3KS5wUdI2g2PaYJYZKEVDx3O_x_xbeJDQsPHeyk38WjfbycmeNyJLpdoOstqlGcO5nOs-VTl5kHOr1CD50-YpHkmj2ztCox9et3PcmewpCcpUBrc2t44zCe3WTYGOz1LirB0v99uO4e1UkL_3YEUIYDbDwb0nDG7QUsdFxiyLdJs0iCYjfQajnK7NuUdTfdo9ji1eCG05MANqASCKY1Eqj7l7mQRQ2VSAsXFvGw2ANjevgB7GxMh9N5sCQRW_lhFNM1bZNFj-bcWIw5VtMse8VZjkFPm2ssnZPi6OoFYv5auXIz0ASXLmkyJw50nCShUDaOwG4A9pklyRhk1_B0d2zt_fzgLx4jPCtpDYZrLGB8Aif6nzOm9KWxaj-_I9YYd2lcrDz7ljprXjX4C4rUZs4qVZ2-yz5T_fZiHEZIhrHLLlOHdfSVljgECdwzAYVUY0)

 Алгоритм дій у разі підозри на COVID-19 для лікарів, епідеміологів та лабораторних фахівців тут: [http://bit.ly/2HS8N3p](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fbit.ly%2F2HS8N3p%3Ffbclid%3DIwAR3pFex67-xBszQk3uWCn25vCCRTJJIeyF5qhFqvn_JQeAPODKM1-5AQTFQ&h=AT02koh7UFLHvO1riccOoo6fwgnm1zgO31Hv4OZAZ4oFWeMvTgrZMBkEiYI3QkNBd0wexcNDdu4s98AhftaybSI5gjxw8YumbZ5IKPmloeZ0DBaP8z4v_f9yDtvxVmVXwqjNbCO3uyMVaPwUoOHNgEwbGfCU9rF5YqmPvjnhXqgk9d7qG2fMzd0D1ETuB-pHHuOZLRAy3oo9M5o1uizgPj_FAzRwq4aXBggq8I2rb5SBTWpJEnbMFLeMOg3o-M7LzMYSh9PS5-5vjOirw_GDWmO3EhsM6gjm9DcCk9pjOVhrI1AZvIWdt4Q_KznINxqT6vi6eBjhuHUHvXlvYeoVkTcW2cp9xf3WmYH9acjVRcG3JPYWoZZRlXMC48ax4ZdTcC6jwpVbgj4hLSPGJI8WpCdwxOq2_CMdx_PaOX-Eqzip4UDLhi8c2XP2NsQXrPICrznI-tEvj2lH_F7lDpdNcQ5dwF7tW_LFc6_0FOdB_YiJmAsB3x54ZmScmhZbK-iLXYhZyvflXAvZW4GAoF-y1BCpfow8VoT9maef5WJuSQWtuj23OJgbq2UQY-TiIZwt_fKBl0yAPaBzTOYsF2-qN6NkNihHjb4BwS3DyKG0xFtaTV0G3DA3mShDFSyoIGybdF3s4Hc)

 ***Пам’ятайте, що за симптомами коронавірус схожий на гостру респіраторну інфекцію* —** переважно це гарячка, кашель, труднощі з диханням. Симптоми можуть проявитися через 2–14 днів після зараження, хоча зараз відомі випадки більш тривалого інкубаційного періоду. Вірус може спричинити запалення обох легень.

Поширте цю інформацію та пам’ятайте, що інформаційна гігієна, критичне мислення і здоровий глузд роблять вагомий внесок у зменшення поширеності небезпечних хвороб!

ПАМ’ЯТАЙ! ЖИТТЯ Є ДАР, І ТОЙ ХТО ЙОГО НЕ ЦІНУЄ, ЦЬОГО ДАРУНКА НЕ ЗАСЛУГОВУЄ. ЛЕОНАРДО ДА ВІНЧІ



Здоров’я – це найвище благо, дароване людині Природою. Без нього життя не може бути повноцінним і щасливим.

Тому, серед найважливіших концептуальних засад Нової української школи є утворення закладу освіти, який забезпечуватиме всі необхідні умови для успішного й безпечного навчання, соціалізації та гармонійного розвитку дітей і учнів із наголосом на питаннях захисту їх життя і здоров’я.

 За останні роки особливо небезпечними в суспільстві, для дітей, учнів, студентів, педагогів установ і закладів освіти усіх рівнів та форм власності стали інфекційні захворювання

Нині – це коронавірус!

Як уберегтися від цієї смертельної недуги ,- пропонуємо уважно ознайомитися з поданими корисними інформаційними матеріалами на веб – сторінках управління освіти і науки облдержадміністрації та Тернопільської обласної комунальної установи «Центр аналітично – методичного та матеріально – технічного забезпечення розвитку освітніх закладів області».



