***СІМ ПОРАД***

***для захисту від нової коронавірусної інфекції***

**І. РЕГУЛЯРНО МИЙТЕ РУКИ**

Регулярно обробляйте руки спиртовмісним засобом або мийте їх з милом.

***Навіщо це потрібно ?***

Якщо на поверхні рук присутній вірус, то обробка рук спиртовмісним засобом або миття їх з милом вбиває його.

**ІІ. ДОТРИМУЙТЕСЬ ПРАВИЛ РЕСПІРАТОРНОЇ ГІГІЄНИ**

При кашлі та чханні прикривайте рот, ніс серветкою або згином ліктя; **відразу викидайте** серветку **в контейнер для сміття з кришкою** і обробляйте руки спиртовмісним антисептиком або мийте їх з милом.

***Навіщо це потрібно ?***

Прикривання рота і носа при кашлі та чханні дозволяє запобігти поширенню вірусів та інших хвороботворних мікроорганізмів.

Якщо при кашлі або чханні прикривати ніс і рот рукою, мікроби можуть потрапити на ваші руки, а потім на предмети або людей, яких ви торкаєтеся.

**ІІІ. ДОТРИМУЙТЕСЬ ДИСТАНЦІЇ У ГРОМАДСЬКИХ МІСЦЯХ**

Тримайтеся від людей на відстані як мінімум **1 метра (приблизно 3 кроки), особливо якщо у них кашель, нежить і підвищена температура**

***Навіщо це потрібно?***

Кашляючи або чхаючи, людина, яка хворіє на респіраторну інфекцію, таку як COVID – 19, поширює навколо себе дрібні краплі, що містять вірус. Якщо ви перебуваєте занадто близько до такої людини, то можете заразитися вірусом при вдиханні повітря.

**ІV. ПО МОЖЛИВОСТІ, НЕ ЧІПАЙТЕ РУКАМИ ОЧІ, НІС І РОТ**

***Навіщо це потрібно?***

Руки торкаються багатьох поверхонь, на яких може бути вірус. Торкаючись руками до очей, носа або рота, **можна перенести вірус зі шкіри рук до організму.**

**V. ПРИ ПІДВИЩЕННІ ТЕМПЕРАТУРИ, ПОЯВІ КАШЛЮ І УСКЛАДНЕННІ ДИХАННЯ ЯКОМОГА ШВИДШЕ ЗВЕРТАЙТЕСЯ ЗА МЕДИЧНОЮ ДОПОМОГОЮ**

Якщо ви відвідували райони Китаю, де реєструється короновірус COVID – 19, або тісно спілкувалися з кимось, у кого після поїздки в КНР спостерігаються симптоми респіраторного захворювання, повідомте про це медичного працівника.

***Навіщо це потрібно?***

Підвищення температури, кашель і ускладнення дихання вимагають негайного звернення за медичною допомогою, оскільки можуть бути викликані респіраторною інфекцією або іншим серйозним захворюванням.

Симптоми ураження органів дихання в поєднанні з підвищенням температури можуть мати найрізноманітніші причини, серед яких може бути COVID – 19.

**VІ. ДОТРИМУЙТЕСЬ ЗВИЧАЙНИХ ПРАВИЛ ГІГІЄНИ ПРИ ВІДВІДУВАННІ ПРОДУКТОВИХ РИНКІВ, ДЕ ПРОДАЄТЬСЯ М'ЯСО, ПТИЦЯ АБО ІНШІ ПРОДУКТИ ТВАРИННОГО ПОХОДЖЕННЯ**

Після дотику до тварини або продуктів тваринного походження регулярно **мийте руки** чистою водою з милом;

**не торкайтеся** руками до очей, носа або рота;

**категорично уникайте будь-яких контактів** з тваринами (бродячими котами або собаками, гризунами, птахами, кажанами);

**уникайте контактів з потенційно зараженими відходами** або рідинами тваринного походження на підлозі, або інших поверхнях в магазинах, ринкових павільйонах.

**VІІ. НЕ ВЖИВАЙТЕ В ЇЖУ СИРІ АБО ТІ ПРОДУКТИ ТВАРИННОГО ПОХОДЖЕННЯ, ЯКІ НЕ ПРОЙШЛИ НАЛЕЖНУ ТЕРМІЧНУ ОБРОБКУ**

Відповідно до правил забезпечення безпеки продуктів харчування особливу обережність слід проявляти **при поводженні з сирим м’ясом та молоком**, щоб уникнути перехресного забруднення продуктами харчування, які не пройшли термічну обробку.