

ЯК ЗАХИСТИТИ СЕБЕ ВІД ЗАРАЖЕННЯ

Стандартні рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я

КОРОНАВІРУС

ВООЗ рекомендує дотримуватися звичайних заходів обережності *



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я



* Станом на 24.01.2020.

www.phc.org.ua

Скорочення впливу і передача ряду захворювань полягають в дотриманні стандартних рекомендацій, в тому числі гігієна рук і дихальних шляхів, а також практика безпечного харчування:

- Часто очищати руки, використовуючи спиртові засоби для миття рук або мило з водою;
- При кашлі та чханні прикрити рот і ніс зігнутих ліктем або тканиною - негайно викинути тканину і вимити руки;
- Уникайте тісного контакту з будь-ким, у кого жар і кашель; Якщо у вас підвищена температура, кашель і утруднене дихання, зверніться за медичною допомогою на ранньому етапі і поділіться попередньою історією подорожей з вашим лікарем;
- При відвідуванні ринків в районах, де в даний час спостерігаються випадки появи нового коронавірусу, уникайте прямого незахищеного контакту з живими тваринами і поверхонь, що стикаються з тваринами;
- Слід уникати споживання сирих або недоварених продуктів тваринного походження. З сирим м'ясом, молоком або органами тваринного походження слід поводитися обережно, щоб уникнути перехресного забруднення сирими продуктами відповідно до правил безпеки харчових продуктів.



У разі відвідування зооринків або ринків із продуктами тваринного походження, дотримуйтеся таких правил:

- уникайте контакту з хворими тваринами або зіпсованими продуктами тваринного походження;
- мийте руки з милом після торкання тварин або продуктів тваринного походження;
- уникайте будь-якого контакту з безхатніми тваринами, що можливо проживають на території зооринку;
- не торкайтесь очей, носа та рота брудними руками;
- уникайте контакту з потенційно зараженими (контамінованими) тваринними залишками або рідинами на ґрунті або частинах предметів магазину або зооринку;
- уникайте споживання сирих або недостатньо оброблених продуктів тваринного походження. Потрібно належним чином термічно обробляти сире м'ясо, м'ясні субпродукти, молоко та слідувати належним практикам приготування харчових продуктів.