

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ДЕПАРТАМЕНТ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Заступник директора  
ДОЗР МВС



**Юлія СОБОЛТА**

**ПАМ'ЯТКА**

по запобіжним заходам із зниження ризику інфікування новою  
коронавірусною інфекцією та дотримання особистої і громадської гігієни  
(за матеріалами з відкритих джерел)

## **I. ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ**

### **Інформація про вірус**

Коронавірус - це тип вірусу. Як група, коронавіруси поширені у всьому світі. COVID-19 - це новий штам коронавірусу, вперше ідентифікований у місті Ухань, Китай, у січні 2020 року.

Інкубаційний період COVID-19 становить від 2 до 14 днів. Це означає, що якщо людина почувається добре через 14 днів після контакту з кимось із підтвердженим коронавірусом, вона не заразилася.

### **Ознаки та симптоми COVID-19**

Після контакту з інфікованим COVID-19 протягом 14 днів можуть наступити такі симптоми:

- кашель
- задишка (ускладнене дихання)
- лихоманка (гарячка)

Як правило, ці інфекції можуть викликати більш важкі симптоми у людей з ослабленою імунною системою, людей похилого віку та тих, хто має хронічні захворювання, такі як діабет, рак та хронічні захворювання легень.

### **Які ускладнення?**

Серед ускладнень лідирує вірусна пневмонія. Погіршення стану при вірусній пневмонії йде швидкими темпами, і у багатьох пацієнтів вже протягом 24 годин розвивається дихальна недостатність, що вимагає негайної респіраторної підтримки з механічною вентиляцією легенів.

Вчасно розпочате лікування сприяє полегшенню ступеня тяжкості хвороби.

### **Як розповсюджується COVID-19**

З того, що нам відомо про інші коронавіруси, поширення COVID-19 найімовірніше відбудеться при тісному контакті (менше 2 метрів) із зараженою людиною. Цілком ймовірно, що ризик збільшується, чим довше хтось має тісний контакт із зараженою людиною.

Респіраторні секретії, що утворюються, коли заражена людина кашляє або чхає, що містить вірус, швидше за все, є основними способами поширення хвороби.

Є 2 основні способи поширення COVID-19:

- інфекція може поширитися серед людей при близькому контакті з зараженими (в межах 2 метрів) або, можливо, може потрапити в легені.
- також можливо, що хтось може заразитися, торкнувшись поверхні, предмета чи руки зараженої людини, зараженої дихальними виділеннями, а потім торкнувшись власного рота, носа чи очей (наприклад, доторкнувшись до ручки дверей чи потискуючи руки і потім торкаючись власного обличчя).

Вірус не живе на поверхні довше 72 годин.  
Наразі мало доказів того, що люди, які не мають симптомів, заразні для інших.

### **Як довго вірус може виживати**

Тривалість виживання будь-якого респіраторного вірусу залежатиме від ряду факторів, наприклад:

- на якій поверхні знаходиться вірус
- чи не піддається впливу сонячних променів
- перепадів температури і вологості
- вплив засобів для чищення

За більшості обставин кількість інфекційного вірусу на будь-яких забруднених поверхнях, ймовірно, значно зменшиться за 72 години.

Як тільки подібні віруси потрапляють на руки, вони виживають дуже короткий час. Регулярне очищення твердих поверхонь і рук допоможе зменшити ризик зараження.

## **II. ЗАХОДИ**

### **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 вб'є його.

### **Дотримуйтесь правил респіраторної гігієни.**

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

### **Дотримуйтесь дистанцію в громадських місцях.**

Тримайтеся від людей на відстані як мінімум 1 метра, особливо якщо у них кашель, нежить і підвищена температура.

*Навіщо це потрібно?* Кашляючи або чхаючи, людина, яка хворіє респіраторною інфекцією, такою 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.

**По можливості, не чіпайте руками очі, ніс і рот.**

*Навіщо це потрібно?* Руки торкаються багатьох поверхонь, на яких може бути присутнім вірус. Торкаючись руками, що можуть містити інфекцію, до очей, носа або рота, можна перенести вірус зі шкіри рук в організм.

**При підвищенні температури, появу кашлю і утруднення дихання якомога швидше звертайтеся за медичною допомогою.**

Якщо ви відвідували країни, в яких виявлено випадки захворювань на COVID-19, або тісно спілкувалися з кимось, у кого після поїздки до таких країн спостерігаються симптоми респіраторного захворювання, повідомте про це медичному працівнику.

*Навіщо це потрібно?* Підвищення температури, кашель і утруднення 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 в залежності від здійснених пацієнтом поїздок і його контактів може бути COVID-19.

**Якщо у вас легкі респіраторні симптоми і ви не відвідували країни, в яких виявлено випадки захворювань на COVID-19**

Якщо у вас спостерігаються слабо виражені симптоми захворювання органів дихання і ви не відвідували країни, в яких виявлено випадки захворювань на COVID-19, вам слід ретельно дотримуватися елементарної респіраторної гігієни і гігієну рук і, по можливості, залишатися вдома до одужання.

**В якості загальних запобіжних заходів дотримуйтеся звичайних правил гігієни при відвідуванні продуктових ринків, де продаються живі тварини, м'ясо і птиця або інші продукти тваринного походження**

Після дотику до тварин або продуктів тваринного походження регулярно мийте руки чистою водою з милом; не торкайтеся руками до очей, носа або рота; уникайте контактів з хворими тваринами і не чіпайте зіпсовані продукти тваринного походження. Категорично уникайте будь-яких контактів з іншими тваринами на території ринку (бродячими котами або собаками, гризунами, птахами, кажанами). Уникайте контактів з потенційно зараженими відходами або рідинами тваринного походження на підлозі або інших поверхнях в магазинах або ринкових павільйонах.

**Не вживайте в їжу сирі або такі, що не пройшли належну термічну обробку, продукти тваринного походження**

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

**Як правильно носити медичну маску?**

Медичні маски можуть мати різну конструкцію. Вони можуть бути одноразовими або можуть застосовуватися багаторазово. Є медичні маски, які служать 2, 4, 6 годин. Вартість цих масок різна, через різну просоченість. Але не можна весь час носити одну і ту ж маску, тим самим ви можете інфікувати двічі самі себе. Яким боком всередину носити медичну маску – неважливо.

Щоб убезпечити себе від зараження, вкрай важливе значення має як правильно її носити:

- маска повинна ретельно закріплюватися, щільно закривати рот і ніс, не залишаючи зазорів;
- намагайтеся не торкатися поверхонь маски при її знятті, якщо ви її торкнулися, ретельно вимийте руки з милом або спиртовим засобом;
- вологу або відвологу маску слід змінити на нову, суху;
- не використовуйте вдруге одноразову маску;
- використану одноразову медичну маску слід негайно викинути в відходи. При догляді за хворим, після закінчення контакту з хворим, медичну маску слід негайно зняти. Після зняття маски необхідно негайно і ретельно вимити руки.

Маска доречна, якщо ви перебуваєте в місці масового скупчення людей, в громадському транспорті, а також при догляді за хворим, але вона недоречна на відкритому повітрі.

Під час перебування на вулиці корисно дихати свіжим повітря, а тому маску надягати не варто.

Разом з тим, медики нагадують, що ця одиночна захід не забезпечує повного захисту від захворювання. Крім носіння маски необхідно дотримуватися інші профілактичні заходи.

**На робочому місці необхідно передбачити уведення додаткових перерв в робочому графіку для провітрювань та здійснення поточної дезінфекції приміщень.**

**ДЛЯ ТИХ, ХТО ВИРІШИВ ЗАЛИШИТИСЯ ВДОМА З ОГЛЯДУ НА  
НЕДАВНЕ ПОВЕРНЕННЯ З КРАЇН, В ЯКИХ ЗАРЕЄСТРОВАНО  
ВИПАДКИ ЗАХВОРЮВАНЬ НА COVID-19, АБО МАЛИ НЕДАВНІЙ  
КОНТАКТ З ХВОРИМИ НА COVID-19  
(Пам'ятка щодо самоізоляції)**

**Будьте вдома**

Ви або особа, за якою ви піклуєтесь, повинні залишатися у вашому домі, за винятком отримання медичної допомоги. Не ходіть на роботу, у школу чи громадські місця та не користуйтеся громадським транспортом чи таксі, поки вам не скажуть, що це безпечно. Вам потрібно буде попросити допомоги, якщо вам потрібні продукти, інші покупки або ліки. Як варіант, ви можете замовити по телефону або в Інтернеті. Інструкція з доставки повинна зазначати, що предмети потрібно залишати назовні, на ганку, або поруч з вашим будинком.

**Відокремте себе від інших людей у вашому домі**

Ви повинні перебувати у добре провітрюваному приміщенні з вікном назовні, яке можна відкрити, окремо від інших людей у вашому домі. Тримайте двері закритими. По можливості використовуйте окрему ванну кімнату. Якщо вам доведеться спільно використовувати спільні речі, потрібно буде регулярно прибирати.

Якщо окрема ванна кімната недоступна, слід розглянути можливість користуватися ванною кімнатою так, щоб ізольована людина користувалась ванною кімнатою останньою перш ніж ретельно очистити санвузол (якщо це можливо або доречно). Переконайтесь, що ізольована людина використовує окремі рушники, як банні, так і для гігієни рук.

Якщо ви живете в спільному житловому приміщенні (університетські гуртожитки або подібне) із загальною кухнею, ванною (-ами) та житловою зоною, вам слід залишатись у своїй кімнаті із закритими дверима, виходячи лише за потреби, надягаючи маску для обличчя, якщо її вам видано.

Якщо ви спільно користуєтесь кухнею з іншими людьми (наприклад, університетськими залами тощо), по можливості уникайте перебувати там під час присутності інших. Якщо це неможливо, тоді надіньте маску для обличчя, якщо вам її видали. Заберіть їжу з собою до своєї кімнати, щоб поїсти. Використовуйте посудомийну машину (якщо є), щоб очистити та висушити використаний посуд та столові прилади. Якщо це неможливо, вимийте їх вручну, використовуючи миючий засіб та теплу воду, ретельно висушіть їх, використовуючи окремий рушник.

Якщо ці рекомендації неможливо виконати, слід уникати ізоляції вдома.

### **Заздалегідь зателефонуйте перш ніж відвідати лікаря**

Усі відвідини лікаря слід обговорити заздалегідь із призначеним лікарем, використовуючи номер, який вам надали. Це робиться для того, щоб у лікарні могли вжити заходів, щоб мінімізувати контакт з іншими.

### **Носіть маску для обличчя, якщо це рекомендовано**

Якщо вам надали маски для обличчя, вам слід надягати маску, коли ви знаходитесь в одній кімнаті з іншими людьми і коли відвідуєте медичну службу. Якщо ви не можете носити маску для обличчя, люди, які живуть з вами, повинні носити її, поки вони знаходяться в одній кімнаті з вами.

### **Прикривайтесь коли кашляєте і чхаєте**

Прикривайте рот і ніс одноразовою тканиною, коли кашляєте або чхаєте. Піклувальники, які проходять тестування на 2019-нCoV-інфекцію, повинні використовувати одноразові тканини, щоб витерти слиз або мокроту після того, як вони чхали або кашляли.

Викиньте тканини в пластиковий мішок для сміття і негайно вимийте руки з милом і водою протягом принаймні 20 секунд, промийте та ретельно висушіть. Піклувальники повинні мити руки, а також допомагати особі, яку вони доглядають, після кашлю або чхання.

### **Мийте руки**

Помийте руки або допоможіть особі, яку ви доглядаєте, з миттям рук. Це потрібно робити часто і ретельно з милом і водою, принаймні 20 секунд, ретельно промити і висушити. Це ж стосується тих, хто доглядає за тими, хто проходить тест на SARS-CoV-2. Не торкайтеся немитими руками очей, носа та рота.

### **Уникайте спільного використання домашніх речей**

Ви не повинні ділитися посудом, питними стаканами, чашками, посудом, рушниками, постільною білизною або іншими предметами з іншими людьми у вашому домі, коли ви ними користувалися (або після того, як ваша дитина чи особа, за якою ви доглядаєте, ними користувалися). Після використання цих предметів ретельно вимийте їх з милом; для очищення посуду та столових приборів можуть використовуватися посудомийні машини.

Постільну білизну та рушники слід помістити в поліетиленовий пакет і випрати, як тільки стане відомо, що тести на ГРВІ-CoV-2 негативні.

**Слідкуйте за своїми симптомами (або за особою, за якою ви доглядаєте, відповідно)**

Швидко зверніться до лікаря, якщо ваша хвороба погіршується, наприклад, якщо у вас є труднощі з диханням або це спостерігається з людиною, за якою ви піклуєтесь, погіршується. Якщо це не надзвичайна

ситуація, вам слід зателефонувати за вказаним медичним контактним номером, вказавши номер, який вам надали.

Якщо це надзвичайна ситуація, і вам потрібно викликати швидку допомогу, повідомте оператора про те, що ви проходите тест на SARS-CoV-2 (або що ви доглядаєте за тим, хто перевіряється на SARS-CoV-2, як це доречно).

### **Не приймайте відвідувачів вдома**

Лише тим, хто живе у вашому домі, можна перебувати в будинку. Не запрошуйте та не дозволяйте відвідувачам заходити. Якщо ви вважаєте, що є необхідність у відвідуванні когось, то спочатку обговоріть це з лікарем.

### **Відходи**

Усі відходи інфікованої людини, включаючи використані тканини та маски, якщо вони використовуються, слід складати в поліетиленовий пакет для сміття та зав'язувати, коли вони наповнені. Потім поліетиленовий пакет слід помістити у другий мішок для сміття і зав'язати.

Якщо індивідуальний тест буде позитивним, вам буде вказано, що робити з відходами.

### **Важливо**

Проводьте гігієнічну обробку рук після будь-яких контактів із хворим або їх найближчим оточенням. Гігієну рук також слід застосовувати до і після приготування їжі, перед їжею, після туалету та кожного разу, коли руки виглядають брудними. Якщо на руках відсутнє помітне забруднення, можна застосовувати витирання рук засобом на основі спирту. Застосовуйте гігієну рук, використовуючи мило та воду, коли руки помітно забруднені. Вирішіть проблеми безпеки (наприклад, випадковий прийом всередину та можливість пожежі) перед тим, як рекомендувати засоби для обробки рук на основі алкоголю для побутового використання.

Під час використання мила та води бажано використовувати одноразові паперові рушники для рук. Якщо немає, використовуйте окремі рушники з тканини та замініть їх, коли вони стануть вологими.



## ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНІ РЕАКЦІЇ НА COVID-19

Під час будь-якої епідемії люди зазвичай відчують стрес і стурбованість.

Характерні для більшості людей реакції, які постраждали (як прямо, так і опосередковано), можуть бути включають:

- страх захворіти і померти;
- уникнення звернення до медичних закладів через страх заразитися;
- страх втратити засоби для існування, не мати можливості працювати під час ізоляції та лишитися роботи;
- страх опинитися в соціальній ізоляції або в карантині через пов'язаність з захворюванням (наприклад, дискримінація щодо осіб, які походять або сприймається як такі, хто походить з постраждалих районів);
- відчуття безсилля в захисті коханих і страху втратити близьких через вірус;
- страх бути відокремленим від близьких людей через карантин;
- відмова у догляді за неповнолітніми, які залишилися без догляду, людьми, які мають інвалідність або людьми похилого віку через страх зараження, тому що батьки чи опікуни були переведені на карантин;
- відчуття безпорадності, нудьги, самотності та депресії через ізоляцію
- страх пережити досвід попередніх епідемій

Надзвичайні ситуації завжди стресові, але специфічні стресові особливості, які впливають на населення, характерні для COVID-19 є наступні:

- ризик зараження та інфікування інших людей, особливо особливості передачі COVID-19 не на 100% зрозумілий;
- поширеними симптомами інших проблем зі здоров'ям (наприклад, лихоманка) можуть помилково сприйматися як COVID-19 і породжувати страх зараження;
- батьки можуть відчувати більше занепокоєння через те, що діти перебувають вдома самі (через закриття шкіл) без відповідного догляду та підтримки;
- ризик погіршити фізичне та психічне здоров'я вразливих груп населення, наприклад, люди похилого віку та люди з обмеженими фізичними можливостями, якщо їх опікуни на карантині, і вони опинилися без допомоги та підтримки.