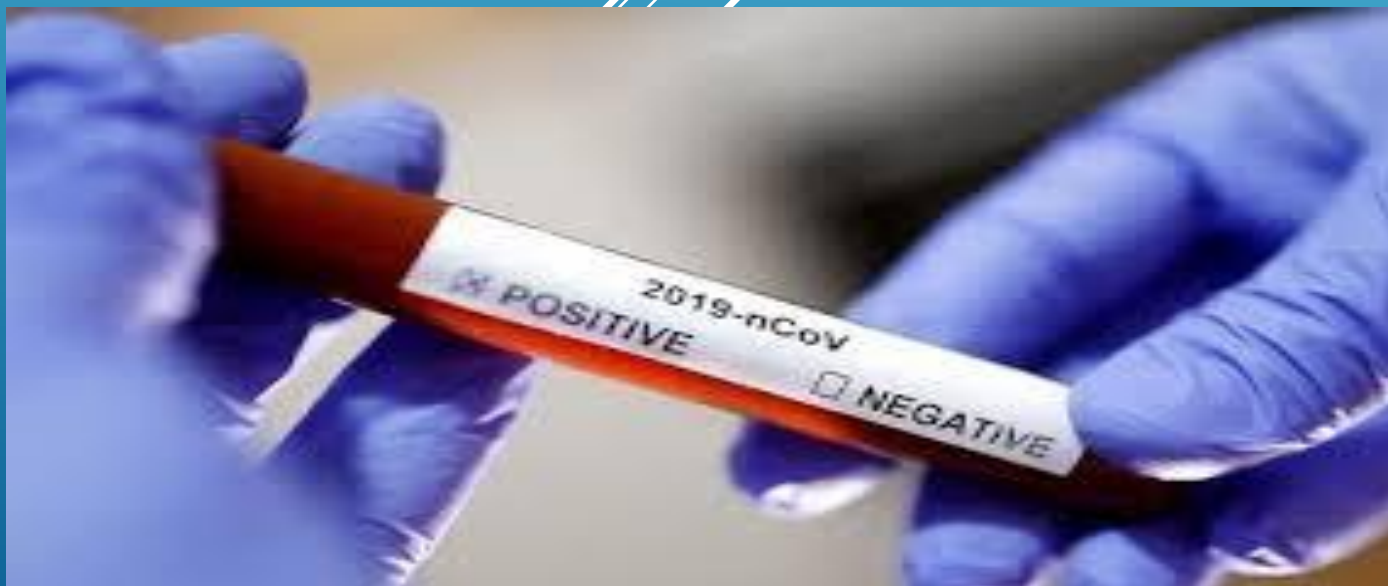


ПАМ'ЯТКА: ПРОФІЛАКТИКА КОРОНОВІРУСНОЇ ІНФЕКЦІЇ, ТА РОБОТА НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ В ПЕРІОД ЕПІДЕМІЇ

Письменна Лариса
директор Пилипчанського НВК



СХИЛЬНІ ДО ЗАХВОРЮВАННЯ: ЛЮДИ ПОХИЛОГО
ВІКУ, МАЛЕНЬКІ ДІТИ, ВАГІТНІ ЖІНКИ ТА ЛЮДИ, ЯКІ
СТРАЖДАЮТЬ ХРОНІЧНИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ
(АСТМОЮ, ДІАБЕТОМ, СЕРЦЕВО-СУДИННИМИ
ЗАХВОРЮВАННЯМИ), І З ОСЛАБЛЕНИМ
ІМУНІТЕТОМ



ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МИЙТЕ РУКИ З МИЛОМ
ЧИСТІТЬ І ДЕЗІНФІКУЮТЬ ПОВЕРХНІ, ВИКОРИСТОВУЮЧИ
МИЮЧІ ЗАСОБИ СЕРТИФІКОВАНІ МОЗ.
*ЧИСТКА І РЕГУЛЯРНА ДЕЗІНФЕКЦІЯ ПОВЕРХОНЬ (СТОЛІВ,
ДВЕРНИХ РУЧОК, СТІЛЬЦІВ, ГАДЖЕТІВ І ІН.) ВИДАЛЯЄ ВІРУСИ.*



**ПРАВИЛО 2. ДОТРИМУВАТИСЯ ВІДСТАНІ І ЕТИКЕТУ,
МІНІМІЗУВАТИ РУХ УЧНІВ ПО ШКОЛІ СІ ЗАНЯТТЯ
ПРОВОДИТИ В ОДНОМУ КЛАСІ**

ВІРУСИ ПЕРЕДАЮТЬСЯ ВІД ХВОРОЇ ЛЮДИНИ ДО
ЗДОРОВОЇ ПОВІТРЯНО -КРАПЕЛЬНИМ ШЛЯХОМ (ПРИ ЧХАННІ,
КАШЛІ), ТОМУ НЕОБХІДНО ДОТРИМУВАТИСЯ ВІДСТАНІ НЕ
МЕНШЕ 1 МЕТРА ТА ЕТИКЕТУ ЧХАННЯ ТА КАШЛЯННЯ



ЕТИКЕТ КАШЛЮ ТА ЧХАННЯ.

КАШЛЯЄМО ЧХАЄМО У СЕРВЕТКУ. СЕРВЕТКУ НЕГАЙНО ВИКИДАЄМО У СПЕЦІАЛЬНИЙ КОНТЕЙНЕР. ЗА ВІДСУТНОСТІ СЕРВЕТКИ КАШЛЯЄМО, ЧХАЄМО У ВЛАСНИЙ ЛІКОТЬ.



ПРИ ПОСАДЦІ В ШКІЛЬНИЙ АВТОБУС ДИТИНА ОБРОБЛЯЄ
РУКИ АНТИСЕПТИКОМ І ОДЯГАЄ МАСКУ. В АВТОБУСІ ДІТИ
ПЕРЕБУВАЮТЬ В МАСКАХ



VirMasko©
Atemschutzmaske KN95
(wiederverwendbar)

ПРИ ВХОДІ В ЗАКЛАД УНИКАЄМО СКУПЧЕНЬ.
ДОТРИМУЄМОСЯ ДИСТАНЦІЇ

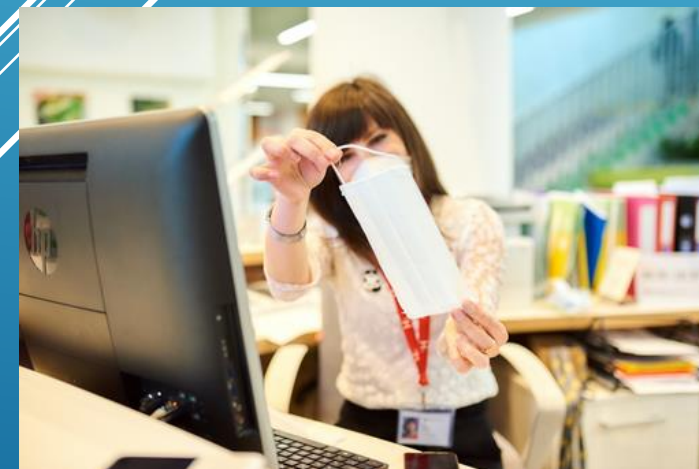


ПО МОЖЛИВОСТІ ЗАНЯТТЯ ПРОВОДИМО НА СВІЖОМУ ПОВІТРІ



ПРАВИЛО 3. ЗАХИЩАТИ ОРГАНИ ДИХАННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ МЕДИЧНОЇ МАСКИ

СЕРЕД ІНШИХ ЗАСОБІВ ПРОФІЛАКТИКИ ОСОБЛИВЕ МІСЦЕ ЗАЙМАЄ НОСІННЯ МАСОК, ЗАВДЯКИ ЯКИМ ОБМЕЖУЄТЬСЯ ПОШИРЕННЯ ВІРУСУ



ЯК ПРАВИЛЬНО НОСИТИ МАСКУ?

ЩОБ УБЕЗПЕЧИТИ СЕБЕ ВІД ЗАРАЖЕННЯ, ВКРАЙ ВАЖЛИВО 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 ВІДВОЛОГЛУ МАСКУ СЛІД ЗМІНИТИ НА НОВУ, СУХУ; - НЕ ВИКОРИСТОВУЙТЕ ПОВТОРНО ОДНОРАЗОВУ МАСКУ; - ВИКОРИСТАНУ ОДНОРАЗОВУ МАСКУ СЛІД НЕГАЙНО ВИКИНУТИ В ВІДХОДИ.





**Будь ласка,
поза класом
використовуйте
маску**



Перед тим, як одягнути
чи зняти маску, помийте
руки або продезінфікуйте
їх антисептиком.

Як правильно користуватися маскою

Маска має закривати рот і ніс, щільно прилягати до обличчя



Вдягайте маску лише чистими руками

(попередньо вимийте їх із милом або обробіть антисептиком)

ПЕРЕД ТИМ, ЯК ОДЯГАТИ ЧИ ЗНІМАТИ МАСКУ, ОБРОБІТЬ
РУКИ АНТИСЕПТИКОМ





МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ

#STOPКОРОНАВІРУС

Як правильно утилізувати маску



Змінюйте
маску кожні
2–4 години
або щойно
вона стане
вогкою



Знімайте

маску
за гумки:
не торкайтеся
її спереду



Використану маску
негайно викиньте
у контейнер,
який закривається



Не використовуйте
одноразову маску
повторно!

**УЧИТЕЛІ ПЕРЕД ЗАНЯТТЯМИ ОПИТУЮТЬ УЧНІВ ПРО
САМОПОЧУТТЯ І ОБСТЕЖУЮТЬ НА ОЗНАКИ РЕСПІРАТОРНИХ
ЗАХВОРЮВАНЬ**





Класні кімнати та кабінети провітрюють на перервах, а рекреації - під час уроків. Тривалість наскрізного провітрювання визначається погодними умовами згідно з таблицею 1.

Таблиця 1.

Температура повітря на вулиці в градусах Цельсія	Тривалість провітрювання приміщень (хв.)	
	на малих перервах	на великих перервах та між змінами
від +10 до +6	4-10	25-35
від +5 до 0	3-7	20-30
від 0 до -5	2-5	15-25
від -5 до -10	1-3	10-15
нижче -10	1-1,5	5-10

ЯКЩО В УЧНЯ ВІЯВИЛИ СИМПТОМИ ЗАХВОРЮВАННЯ ПРИ ВІДСУТНОСТІ БАТЬКІВ, ЙОГО ТИМЧАСОВО ІЗОЛЮЮТЬ В СПЕЦІАЛЬНО ВІДВЕДЕНОМУ ПРИМІЩЕННІ І ПОВІДОМЛЯЮТЬ БАТЬКАМ



**МАСКА ДОРЕЧНА,
ЯКЩО ВИ ПЕРЕБУВАЄТЕ В МІСЦІ МАСОВОГО СКУПЧЕННЯ
ЛЮДЕЙ, В ГРОМАДСЬКОМУ ТРАНСПОРТІ, А ТАКОЖ ПРИ
ДОГЛЯДІ ЗА ХВОРИМ, АЛЕ ВОНА НЕДОЦІЛЬНА НА
ВІДКРИТОМУ ПОВІТРІ.
ПІД ЧАС ПЕРЕБУВАННЯ НА ВУЛИЦІ КОРИСНО ДИХАТИ
СВІЖИМ ПОВІТРЯМ І МАСКУ НАДЯГАТИ НЕ ВАРТО.**



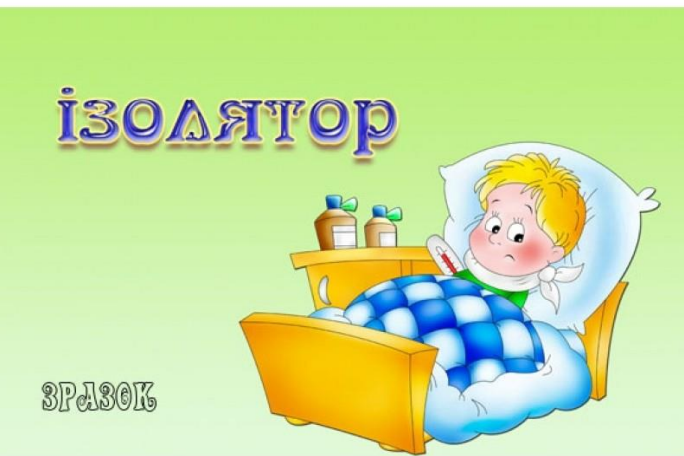
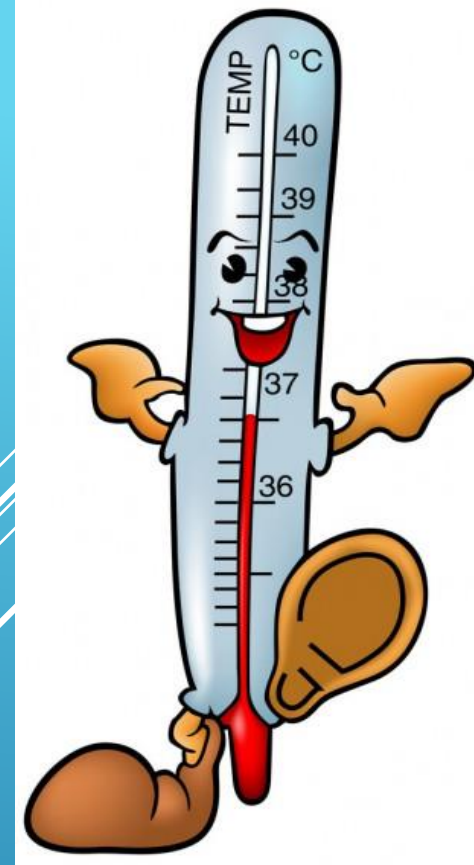


ВИТАЄМОСЬ ОДНЕ З ОДНИМ НІЖКАМИ. НА ВІДСТАНІ БУЛЬБАШКИ (БУЛЬБАШКУ «МАЛЮЄМО» В ПОВІТРІ ВИТЯГНУТИМИ РУКАМИ) ПІДХОДИМО ОДНЕ ДО ОДНОГО ТА ЛЕГЕНЬКО «БУЦАЄМОСЬ» НОСАМИ ВЗУТТЯ. ЦЕ НЕ МЕНШ ВЕСЕЛО, АНІЖ ДАВАТИ ОДНЕ ОДНОМУ П'ЯТЬ ЧИ ПРИТАНЦЬОВУВАТИ РАЗОМ!

В МІСЦЯХ ЗАГАЛЬНОГО КОРИСТУВАННЯ
КОРИСТУЙТЕСЯ МАСКАМИ,
ДОТРИМУЙТЕСЯ ДИСТАНЦІЇ



У ЗАКЛАДІ ЗРОБЛЕНО РОЗМІТКУ НАПРЯМКІВ РУХУ ДІТЕЙ ТА ДИСТАНЦІЙ, РОЗМІЩЕНО ЗАСТЕРЕЖНІ ПОСТЕРИ, ОБЛАДНАННЯ МІСЦЯ ДЛЯ ВИМІРЮВАННЯ ТЕМПЕРАТУРИ ТА УТИЛІЗАЦІЇ МАСОК, ІЗОЛЯТОР.



КУХАР ПІД ЧАС ПРИГОТУВАННЯ ЇЖІ , КРІМ ХАЛАТА І ШАПОЧКИ , ОДЯГАЄ МАСКУ ТА РУКАВИЧКИ. РУКАВИЧКИ ЗМІНЮЄ ПРИ ПЕРЕХОДІ ДО ВИКОНАННЯ ІНШОЇ ОПЕРАЦІЇ.





**НА ОБІДНІХ СТОЛАХ, КРАЩЕ ЛАВАХ, МАРКУВАННЯ
СПЕЦІАЛЬНИМИ СТРІЧКАМИ: ШКОЛЯРІ СМАКУЮТЬ СТРАВИ,
СИДЯЧИ В ШАХОВОМУ ПОРЯДКУ НА ВІДСТАНІ 1 МЕТР ОДИН
ВІД ОДНОГО**

ПРАВИЛО 4. ЩО РОБИТИ В РАЗІ ЗАХВОРЮВАННЯ НА КОРОНОВІРУСНУ ІНФЕКЦІЮ?

ЗАЛИШАЙТЕСЯ ВДОМА І ТЕРМІНОВО ЗВЕРТАЙТЕСЯ ДО ЛІКАРЯ.
ДОТРИМУЙТЕСЬ ПРИПИСІВ ЛІКАРЯ, ПОСТІЛЬНОГО РЕЖИМУ І ПИЙТЕ
ЯКОМОГА БІЛЬШЕ РІДИНИ.

ЛІКАР ВИРШИТЬ, ЧИ ПОТРІБНА ІЗОЛЯЦІЯ І ГОСПІТАЛІЗАЦІЯ
ЯКЩО У ВАС ТЕМПЕРАТУРА ВИЩЕ 38 ГРАДУСІВ І ВАЖКО ДИХАТИ – ВІДРАЗУ
ВИКЛИКАЙТЕ ШВИДКУ.

ЯКЩО КОРОНАВІРУС ПІДТВЕРДИТЬСЯ – БУДУТЬ ПРОВЕДЕНІ ВСІ НЕОБХІДНІ
МЕДИЧНІ ПРОЦЕДУРИ

ЗАЛИШАЙТЕСЯ ВДОМА
ЗАТЕЛЕФОНУЙТЕ
СІМЕЙНОМУ ЛІКАРЮ



ЯКІ СИМПТОМИ КОРОНОВІРУСНОЇ ІНФЕКЦІЇ
ВИСОКА ТЕМПЕРАТУРА ТІЛА, ОЗНОБ, ГОЛОВНИЙ БІЛЬ,
СЛАБКІСТЬ, ЗАКЛАДЕНІСТЬ НОСА, КАШЕЛЬ, УТРУДНЕНЕ
ДИХАННЯ, БОЛІ В М'ЯЗАХ, КОН'ЮНКТИВІТ.

У ДЕЯКИХ ВИПАДКАХ МОЖУТЬ БУТИ СИМПТОМИ
ШЛУНКОВО-КИШКОВИХ РОЗЛАДІВ: НУДОТА, БЛЮВОТА,
ДІАРЕЯ.

Підстави для підозри COVID-19:

- 1.- кашель;*
- 2.- ускладнене дихання;*
- 3.- підвищена температура;*
- 4.- протягом останніх 14 днів ви перебували в країні, де зафіксовано COVID-19;*
- 5.- контактування з людиною, інфікованою коронавірусом.*

Наші бабусі і дідусі - у зоні ризику!

Як вберегти їх від коронавірусу?

1. Хай відкладуть похід до пошти, ринку чи церкви.
Краще **побути вдома**, а не у місцях скупчення людей.
2. Скажи їм частіше **мити руки** і провітрювати приміщення.
3. Придбай їм **усе необхідне** від антисептика для рук до улюбленого печива.
4. Якщо маєш навіть найменшу підозру хвороби -
не бий до бабусі на пиріжки.

**Не наражай
близьких на
небезпеку.**



ЩО РОБИТИ ЯКЩО В СІМ'Ї ХТОСЬ ЗАНЕДУЖАВ НА КОРОНОВІРУСНУ ІНФЕКЦІЮ?

Викличте лікаря.

Виділіть хворому окрему кімнату в будинку. Якщо це неможливо, тримайте відстань не менше 1 метра від хворого.

Обмежте до мінімуму контакт між хворим і близькими, особливо дітьми, літніми людьми і особами, які страждають хронічними захворюваннями.

Часто провітрюйте приміщення.

Зберігайте чистоту, як можна частіше мийте і дезінфікують поверхні побутовими миючими засобами.

Часто мийте руки з милом.

Доглядаючи за хворим, прикривайте рот і ніс маскою або іншими захисними засобами (хусткою, шарфом і ін.).

Доглядати за хворим повинен тільки один член сім'ї





World Health
Organization

Україна Європа

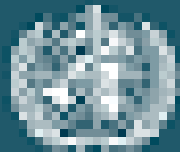
Догляд за людьми, що мають підозру чи хворіють COVID-19,
у домашніх умовах

Піклуйтеся про себе та свою родину

Для догляду:

Виділіть окремі тарілки, чашки, прибори, рушники та постільну білизну. Мийте тарілки, чашки, посуд і періть рушники та постільну білизну, якими користується хвора людина, водою з миючим засобом.





World Health
Organization

REGIONAL OFFICE
Europe

Догляд за людьми, що мають підозру чи хворіють COVID-19,
у домашніх умовах

Піклуйтеся про себе та свою родину

Для доглядачів

Стежте, щоб людина
відпочивала, пила багато
рідини та їла поживну їжу.



#КОРОНАВІРУС

www.who.int/covid-19

#COVID19

ПРАВИЛО 5. ВЕДІТЬ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ПІДВИЩУЄ ОПІРНІСТЬ ОРГАНІЗМУ ДО ІНФЕКЦІЇ. ДОТРИМУЙТЕСЬ ЗДОРОВИЙ РЕЖИМ, ВКЛЮЧАЮЧИ ПОВНОЦІННИЙ СОН, СПОЖИВАННЯ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ БАГАТИХ БІЛКАМИ, ВІТАМІНАМИ І МІНЕРАЛЬНИМИ РЕЧОВИНАМИ, ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ.

СКЛАДОВІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ



ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!

УСІМ НАМ 36.6 !

A series of several parallel white lines of varying thicknesses, slanted diagonally from the bottom-left towards the top-right, located in the right half of the image.