

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ІНОЗЕМЦІВ У ЗВ'ЯЗКУ ІЗ РИЗИКОМ ЗАРАЖЕННЯ КОРОНАВІРУСОМ

Ці рекомендації підготовлено на основі матеріалів, одержаних від:

- 1) Урядового центру з питань безпеки – „Рекомендації для операторів критичної інфраструктури щодо превентивних дій, які запобігатимуть поширенню коронавірусу SARS-CoV-2”;
- 2) Міністерства розвитку – „Рекомендації для підприємств у зв'язку із поширенням коронавірусу”;
- 3) Міністерства охорони здоров'я (Інтернет-сайт);
- 4) Головного санепідемолога (Інтернет-сайт).

Що таке коронавірус?

Коронавірус SARS-Cov-2 викликає хворобу, що називається COVID-19. Назва хвороби пов'язана із її клітинною будовою. Під мікроскопом вірус має вигляд корони.

Які є перші прояви зараження коронавірусом?

Вірус атакує, перш за все, **дихальну систему** людини. Перші прояви хвороби з'являються впродовж 2 до максимум 14 днів від моменту спілкування із зараженою людиною. Якщо інфекція проникне у наш організм, з'являться симптоми застуди або грипу.

Перед усім це:

- висока температура тіла (більше 38 градусів);
- важкий кашель, що мучить, а також удушшя;
- проблеми із диханням.

Частина хворих на коронавірус скаржиться на порушення роботи шлунково-кишкового тракту. Нудота, пронос, блювання нагадують т.зв. «кишкову форму» грипу і можуть виникнути у частини заражених пацієнтів.

ОПИС ВІРУСУ SARS-COV-2, А ТАКОЖ ХВОРОБИ COVID-19

Як часто проявляються симптоми?

Важкий перебіг хвороби спостерігається у близько 15-20% відсотків осіб. Вмирає близько 2-3% хворих. Ймовірно, ці дані завищені, тому що у випадку багатьох осіб, які мали легку форму захворювання, не проводився лабораторний аналіз крові.

Кому найбільш загрожує захворювання?

Найчастіше важка форма захворювання та смерть зустрічаються у літніх людей, у тих, в кого знижений імунітет, а також тоді, коли є інші хвороби – зокрема хронічні.



ЧАСТО МИЙТЕ РУКИ

Вживайте воду й мило, або дезінфікуйте руки рідинами/гелями на основі алкоголю.

- Необхідно пам'ятати про часте миття рук водою з милом, а якщо це неможливо – треба дезінфікувати їх за допомогою рідин/гелів на базі алкоголю (мінімум 60%).
- Миття рук із використанням вищенаведених методів ефективно знищує вірус.
- Вірус може деякий час перебувати на поверхнях та предметах, якщо вони заражені виділеннями з дихальних шляхів (під час кашлю чи чхання) хворих осіб. Є ризик перенесення вірусу із забруднених поверхонь на руках, напр. під час дотикання обличчя або витирання очей. Саме тому часте миття рук зменшує ризик зараження.

Кожного разу, перш ніж увійти до приміщення Центру для іноземців, обов'язково вимийте руки рідиною для їх дезінфекції.



ВИКОРИСТОВУЙТЕ ЗАСОБИ ЗАХИСТУ ПІД ЧАС ЧХАННЯ ТА КАШЛЮ

Якщо Ви кашляєте та чхаєте, затуляйте рота та ніс рукою, зігнутою у лікті або одноразовою хустинкою. Хустинку викиньте у смітник та вимийте руки.

Якщо Ви кашляєте та чхаєте, необхідно затулити рота рукою, зігнутою у лікті або одноразовою хустинкою. Якомога швидше викиньте хустинку у кош для сміття, що зачиняється. Вимийте руки водою з милом або продезінфікуйте їх, використовуючи засобами на основі алкоголю (мін. 60%).

Затуляючи рота і ніс під час кашлю та чхання, Ви запобігаєте поширенню мікробів, а також вірусів. Якщо не дотримуватися цього правила, можна легко забруднити предмети, поверхні або частини тіла, до яких ми доторкаємося (напр. під час привітання).



УНИКАЙТЕ ДОТИКАННЯ ОЧЕЙ, НОСА ТА ВУСТ

Доторкаючись до очей, носа або рота забрудненими руками, Ви можете перенести вірус.

Долоні доторкаються до багатьох поверхонь, що можуть бути заражені вірусом.

Якщо Ви доторкнетесь до очей, носа або рота забрудненими руками, Ви можете спричинити перенесення вірусу з забрудненої поверхні на себе.

Людина мимоволі доторкається до обличчя близько 90 разів на день – необхідно «вимкнути» рефлекс доторкання до обличчя. Одним із методів може бути робота у гумових рукавичках. Рукавички не можуть запобігти перенесенню вірусу, однак вони утворюють психологічний бар'єр і допоможуть не доторкатися до обличчя.



ЗБЕРІГАЙТЕ БЕЗПЕЧНУ ВІДСТАНЬ ВІД СПІВРОЗМОВНИКА

Стійте на відстані принаймні 1-1,5 м від особи, яка кашляє, чхає, або має підвищену температуру. **Не доторкайтеся до співрозмовника.**



РЕГУЛЯРНО МИЙТЕ АБО ДЕЗІНФІКУЙТЕ ПОВЕРХНІ, ДО ЯКИХ ВИ ДОТОРКАЄТЕСЯ

Регулярно протирайте водою з додатком детергенту або засобу для дезінфекції письмові столи, прилавки, столи, клямки, вимикачі, поручні та ін.



РЕГУЛЯРНО ДЕЗІНФІКУЙТЕ ТЕЛЕФОН ТА НЕ КОРИСТУЙТЕСЯ НИМ ПІД ЧАС ЇЖІ

Для дезінфекції використовуйте вологі хустинки із дезінфекційним засобом.

ПАМ'ЯТАЙТЕ

Якщо Ви підозрюєте, що заразилися, але у Вас ще немає симптомів, залишайтеся вдома. **Уникайте контактів із іншими особами**, щоб не допустити до поширення вірусу.

Якщо у Вас виникнуть будь-які сумніви відносно стану Вашого здоров'я, з'ясовуйте це **ТЕЛЕФОНОМ** або за допомогою інших дистанційних методів.

НЕ ЗВЕРТАЙТЕСЯ У ПОЛІКЛІНІКУ ДО ТЕРАПЕВТА (за винятком випадків, коли Вам треба буде прийти у визначений термін). **Не йдіть до лікарні**, якщо Ви заздалегідь не домовитеся про те, куди потрібно звернутися та чи це необхідно. **Використайте ПОРАДУ ТЕЛЕФОНОМ.**

Один хворий пацієнт (**в тім також Ви**) може бути джерелом зараження усіх інших, які чекають у черзі на прийом.



ПАМ'ЯТАЙТЕ

- **ПІДВИЩУЙТЕ СВІЙ ІМУНІТЕТ**
- **ГАРНО ВИСИПАЙТЕСЯ**
- **ПІКЛУЙТЕСЯ ПРО СВОЄ ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я**
- **РАЦІОНАЛЬНО ХАРЧУЙТЕСЯ**

Що означає спілкуватися з особою, зараженою коронавірусом SARS-CoV-2?

- стояти поруч із хворою особою або розмовляти з нею на відстані менше 2 метрів впродовж понад 15 хвилин;
- тривалий час розмовляти лицем до лица з особою, яка має прояви хвороби;
- спілкуватися віч-на-віч із хворим другом або колегою по роботі;
- жити під одним дахом або в одній кімнаті із хворою особою.

ВИКОРИСТОВУЙТЕ ПЕРЕВІРЕНІ ДЖЕРЕЛА ЗНАНЬ ПРО КОРОНАВІРУС



Використовуйте інформацію з достовірних джерел, що спираються на наукові докази. Ви знайдете її на сайтах Міністерства охорони здоров'я (www.gov.pl/zdrowie) та Головної санітарної інспекції (www.gis.gov.pl).

Інформацію про те, як поводитися у випадку виникнення підозри зараження коронавірусом, можна одержати, телефонуючи на інфолінію Національного фонду охорони здоров'я.

Інфолінія НФОЗ

800 190 590

www.gov.pl/koronawirus