



Як захистити себе від COVID-19

COVID-19 - це новий вірус, який проходить у більш серйозній формі у деяких літніх людей. Ви, напевно, багато дивилися про це в новинах і помітили, що через цей вірус навколо вас щось змінюється. Незалежно від того, де ви живете, ви хочете бачити свою сім'ю і друзів як можна частіше.

Вас може турбувати COVID-19, але є способи підтримувати зв'язок зі своїми рідними та близькими, одночасно захищаючи себе та інших від вірусу.



НАЛЕЖНА ГІГІЄНА ЗУПИНЯЄ ПОТРАПЛЯННЮ МІКРОБІВ ДО ВАШОГО ТІЛА

- Часто і ретельно мийте руки з милом і водою або спиртовим гелем.
- Використовуйте лікоть, щоб прикрити кашель або чхання.
- Дезінфікуйте речі, до яких ви часто торкаєтесь, наприклад, дверні ручки, поручні, ключі, пульти дистанційного керування і телефон.
- Припиніть торкатися до обличчя, щоб запобігти попаданню мікробів на руках у ваше тіло.



ФІЗИЧНЕ ДИСТАНЦЮВАННЯ ЗАПОБІГАЄ ПЕРЕДАЧІ ВІРУСУ

- Тримайтеся на відстані не менше 1,5 метра від інших.
- Зустрічайтеся з меншою кількістю людей, рідше і на коротший час. Скорочення частоти відвідувань і кількості відвідувачів допомагає знизити ризик зараження COVID-19.
- Коли у вас є відвідувачі, ви не повинні обніматися, цілуватися або тиснути їм руку, як би ви цього не хотілося. Вам потрібно триматися на відстані 1,5 метра, навіть якщо це дуже важко.



ЩЕПЛЕННЯ ВІД ГРИПУ ДОПОМАГАЄ ВАМ ЗАЛИШАТИСЯ ЗДОРОВИМИ

Щеплення від грипу не перешкоджає зараженню COVID-19, але допомагає уникнути грипу, який також є серйозним захворюванням.

Залишаючись здоровими, допоможе вам у боротьбі з COVID-19.



НЕГАЙНО ПОВІДОМЛЯЙТЕ ПРО БУДЬ-ЯКІ СИМПТОМИ, ЩОБ ЗАХИСТИТИ ІНШИХ

Повідомте вашого лікаря або опікуна, якщо у вас температура, кашель, біль у горлі, ускладнене дихання або будь-які інші симптоми.

Вам зроблять тест і необхідно буде ізолюватися, щоб допомогти зупинити поширення вірусу серед інших людей.

Деякі з цих змін складні. Ви можете сумувати за тими, кого любите, або турбуватися про вірус. Це не той шлях, який ми б обрали, але це те, як ми повинні будемо жити протягом якогось часу, щоб залишатися в безпеці.

Нумо підтримуймо один одного, пристосовуючись до нового способу життя.

Завдяки деяким змінам, які ми проводимо зараз, ви можете залишатися в безпеці і здоровими, так що разом ми зможемо уповільнити поширення COVID-19.