

ІНФОРМАЦІЙНА ПАМ'ЯТКА ЩОДО ДОТРИМАННЯ МЕДИКО-САНІТАРНИХ ПРАВИЛ

з метою профілактики гострих респіраторних вірусних інфекцій (ГРВІ), в т.ч. грипу та COVID-19, під час перебування в укриттях та інших захисних приміщеннях

У зв'язку з підвищеним ризиком передачі респіраторних вірусів під час масового перебування людей у замкнених приміщеннях, зокрема в укриттях, доцільне дотримання низки заходів, а саме:

- В укритті майте **індивідуальний мінімальний санітарний набір**, що містить як мінімум: маски медичні, вологі серветки та антисептик для рук.
- Перед вдяганням маски** (медичної або респіратора) **обробіть руки** антисептиком або при наявності умов – ретельно вимийте їх з милом.
- У період підвищеної захворюваності на ГРВІ, особливо – **при наявності у Вас катаральних ознак** (кашель/чхання, нежить, біль у горлі), **одягніть захисну маску** (медичну або респіратор) .
- Увага! Використання захисної маски хворими на ГРВІ суттєво знижує ризик передачі збудників оточуючим. **В умовах укриттів/замкнених приміщень**, де спостерігається скупчення людей і недостатня вентиляція, **носіння масок є ключовим елементом профілактики**.
- Надалі **не торкайтеся маски руками** без потреби, **змінюйте кожні 2 години** або раніше при підвищеній її вологості. Утилізуйте використаний засіб у ємність з побутовими відходами. Після зняття маски обробіть руки антисептиком.
- При кашлі/чханні **прикривайте рот і ніс ліктем** або одноразовими серветками.
- За можливості (якщо дозволяє простір) **уникайте тісного контакту з людьми, які мають ознаки застуди**, дотримуйтеся соціальної дистанції у **1,5-2 м**.
- Уникайте гучних розмов, співів, криків**, що можуть сприяти утворенню біологічного аерозолі та більш активному поширенню вірусів через краплі.
- Періодично **обробляйте руки** антисептиком, особливо – **після дотику до поверхонь** загального користування.
- За можливості**, якщо це дозволено з міркувань безпеки, **регулярно провітрюйте приміщення**.
- Не створюйте паніки**, зберігайте спокій і взаємоповагу до інших.

ДОТРИМАННЯ ПРОСТИХ ПРАВИЛ ДОПОМОЖЕ ЗНИЗИТИ РИЗИК ІНФІКУВАННЯ ТА ЗБЕРЕГТИ ЖИТТЯ У НАДЗВИЧАЙНІЙ СИТУАЦІЇ.

Пам'ятайте! Ваша особиста відповідальність – запорука безпеки для Вас та оточуючих людей. Бережіть себе.

За додатковою інформацією звертайтеся до органів місцевого самоврядування, ДСНС або Міністерства охорони здоров'я України.