

# ШАНОВНІ ЖИТЕЛІ с. ЗАБІР»Я !

У нас на порозі велика загроза нашому життю і здоров'ю –  
КОРОНАВІРУС!

Карантин, в режимі якого живе нині вся Україна, - це комплекс медико-санітарних і адміністративних заходів, спрямованих на попередження поширення інфекційної хвороби, зокрема вірусу Covid -19.

**Занотуйте: карантин - це не канікули чи відпустка.**

**Самоізоляція** - це нова життєва філософія всіх свідомих людей по всьому світу. Не будьте байдужими до друзів та знайомих. Всіма способами пропагуйте домашній режим. Прості речі рятують життя!

## **Заходи профілактики під час карантину, пов'язаного із поширенням вірусної інфекції**

- Джерело вірусу – людина і лише людина. Чим менше контактів з людьми, тим менше шансів захворіти. Уникайте місць масового скупчення людей. Намагайтеся якнайменше перебувати поряд із людьми, які хворіють на застуду, мають нежить або кашель. Якщо захворіли ви, то тримайте дистанцію поруч з іншими, щоб вберегти їх від хвороби.
- Захворіли – лишайтесь вдома. Грип швидко передається іншим, тож ваше перебування в людних місцях сприятиме поширенню інфекції.
- Прикривайте ніс та рот. Під час кашлю та чхання грип розповсюджується особливо швидко. Прикрийте серветкою органи дихання – це знизить ймовірність передачі інфекції іншим.
- Мийте руки. Руки хворого – джерело вірусу не менш значуще, ніж рот і ніс. Мийте руки часто, ретельно, постійно носіть із собою вологі дезінфікуючі гігієнічні серветки.
- Намагайтеся не торкатися обличчя. Очі, рот та ніс для мікробів, як вхідні двері. На руках дуже багато мікробів та торкаючись ними обличчя ви збільшуєте їхні шанси потрапити в організм.
- Привчіть себе до корисних звичок. Ретельно очистіть та продезінфікуйте поверхню, до якої часто торкаєтесь вдома, на роботі або в навчальних закладах. Це особливо важливо, якщо в приміщенні перебуває хворий.
- Провітрюйте та дезінфікуйте приміщення та поверхні, до яких часто торкаєтесь вдома, на роботі або в навчальних закладах.
- Стежте за достатньою кількістю сну, будьте фізично активними, уникайте стресу, пийте багато води та харчуйтеся поживною їжею.

Закликаємо кожного усвідомити реальний рівень небезпеки та власної відповідальності в цих надзвичайних умовах!