**КАНБЕРРА**

**Запобігання поширенню вірусу**

Акцентування уваги на важливості дотримання правил гігієни, особливо гігієни рук, дозволить знизити ризик захворювання та запобігти поширенню всіх респіраторних вірусів.

Нижче зазначені поради, які треба запам’ятати у зв’язку з наближенням холодної пори року та ослаблення імунітету.

Загальні правила гігієни:

● уникайте тісного контакту з хворими людьми;

● не торкайтесь очей, носа та рота;

● регулярно мийте руки;

● прикривайте рот під час кашляння;

● регулярно протирайте поверхні дезінфікуючим засобом;

● якщо ви захворіли, залишайтеся вдома, уникайте масових зборів;

● уникайте відвідування людей, які доглядають за людьми літнього віку, або працюють в інтернатах, якщо ви себе почуваєте погано.

**Правила гігієни рук**

Ваші очі, ніс і рот є основним шляхом для потрапляння респіраторних вірусів. Якщо ви торкаєтесь забрудненої руки чи поверхні, віруси можуть потрапляти на ваші руки. Ось чому важливо регулярно мити руки.

Руки слід мити:

● після кашлю або чхання;

● перед тим, як їсти і коли готуєте їжу;

● після контакту з тваринами;

● коли доглядаєте за хворою людиною.

Часто мийте руки, використовуючи рідке мило та воду або використовуйте дезінфікуючі засоби на основі спирту, що вбивають віруси, які можуть бути на ваших руках.

Правильне миття рук займає приблизно стільки ж часу, скільки двічі (від 20 до 30 секунд) заспівати «З днем народження». Завжди користуйтеся милом і водою, якщо руки помітно забруднені.

**Респіраторна гігієна**

При кашлі або чханні обов’язково прикрийте рот і ніс вигином ліктя або використовуйте одноразову серветку. Негайно викиньте серветку та закрийте контейнер для сміття, та помийте ретельно руки.

**Соціальна дистанція**

Дотримуйтесь принаймні 1,5 метра відстані між собою та тим, хто кашляє чи чхає.

**Чи повинен я пройти тест на COVID-19?**

**COVID-19** – це не грип, але має деякі грипоподібні симптоми.

Вам слід пройти тестування, якщо:

● ви недавно подорожували за кордон, і маєте прояви симптомів COVID-19 протягом 14 днів після виїзду за кордон;

● вас повідомили в місцевому відділенні громадського здоров’я, що ви вступили в контакт з тим, хто має COVID-19, і ви маєте симптоми захворювання протягом 14 днів після останнього контакту з цією людиною;

● ви медичний працівник, який безпосередньо контактує з пацієнтом, маєте лихоманку та гострі респіраторні симптоми, навіть якщо ви недавно не їздили чи не контактували з ким-небудь, хто має COVID-19.

Основні симптоми COVID-19: лихоманка, кашель, біль у горлі та задишка.

**Що робити, якщо я думаю, що у мене є COVID-19?**

Якщо ви нещодавно їздили за кордон або мали контакт з людиною у якої підтвердили зараження COVID-19, вам слід уважно стежити за симптомами протягом 14 днів виїзду за кордон або після останнього контакту з ким, хто має COVID-19.

У цей період необхідно:

● обмежити свої контакти з іншими людьми, ізолювавшись вдома;

● зателефонувати своєму лікареві та повідомити, що ви переймаєтесь, що у вас може бути COVID-19. Заздалегідь зателефонувавши, ваш лікар зможе слідкувати за станом вашого здоров’я. Ви не повинні відвідувати свого лікаря, не зателефонувавши заздалегідь;

● тестування буде організовано вашим лікарем, якщо він вирішить, що це необхідно;

● під час подорожі до лікаря-терапевта не користуйтеся громадським транспортом, не їздіть на велосипеді чи таксі. Не відвідуйте в дорозі жодних громадських місць, таких як магазини чи кафе/ресторани;

● якщо ви не можете побачитися зі своїм лікарем, віддайте перевагу медичному центру для оцінки Вестон Крік. Однак ви можете пройти обстеження у будь якому іншому медичному центрі. Вам не потрібно дзвонити заздалегідь. Будь ласка, переконайтесь, що ви використовуєте маску та дезінфікуючий засіб для рук, що є у вхідних дверей;

● вам не потрібно відвідувати відділення невідкладної допомоги, якщо у вас важкі симптоми, такі як задишка, біль у грудях або дуже висока температура;

● якщо у вас є серйозні симптоми, телефонуйте за номером: потрійний нуль (000). Повідомте їм, що ви переймаєтесь, що ви можете бути зараженим на COVID-19.