

## **Інструкція 18**

### **Дотримання обмежень задля запобігання поширенню COVID-19**

У зв'язку з воєнним станом скасовано зонування території України за рівнем епідемічної небезпеки, крім того, вакцинація зараз не обов'язкова, а рекомендована. Карантин, запроваджений через пандемію коронавірусу COVID-19 продовжено.

**З метою запобігання поширенню ГРВІ COVID- 19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2 (зі змінами) необхідно, заможливості, дотримуватись наступних правил :**

- в громадських місцях носити медичну маску або респіратор (перед тим, як одягати маску, вимити руки з милом або обробити їх спиртовмісним розчином; одягати маску так, щоб вона закривала рот і ніс без проміжків між обличчям і маскою; не торкатися маски під час використання; в разі дотику, обробити руки спиртовмісним розчином або вимийте їх з милом; не використовувати одноразові маски повторно; безпечно знімати маску, торкаючись її тільки ззаду (не торкатися передньої частини маски; використану маску відразу викинути у спеціальний контейнер для сміття);
- уникати місць з великим скупченням людей;
- обов'язково звернутися за медичною допомогою, якщо ви перебуваєте в групі ризику або маєте наступні **симптоми:**  
**підвищення температури більше 38,5 С;**  
**утруднене дихання, кровохаркання, ядуха; сплутаність свідомості;**
- частіше провітрювати приміщення, доступ чистого повітря перешкоджає розповсюдженню вірусів;
- регулярно протирати дезінфікуючим засобом усі поверхні, а також дверні ручки, стільниці, клавіатуру, телефон тощо;
- регулярно мити руки з милом протягом 30- 40 секунд або обробляти їх спиртовмісним засобом;
- дотримуватися дистанції від людей на відстані мінімум 1,5-2 метра, особливо, якщо у них кашель, нежить;
- перебуваючи на вулиці, не чіпати руками обличчя, щоб не перенести вірус з поверхні рук до організму;
- дотримуватися правил респіраторної гігієни: при кашлі або чханні прикривати рот і ніс серветкою або згином ліктя; використану серветку відразу **викинути у контейнер** для сміття;
- ретельно мити овочі, фрукти, ягоди; піддавати термічній обробці м'ясо, птицю, рибу, яйця; купувати упаковані продукти;
- уникати будь-яких контактів з бродячими котами, собаками, птахами, гризунами, кажанами;
- пройти лабораторне дослідження, якщо ви мали контакт з людиною хворою на COVID – 19.