



## ЗАХВОРИТИ НА COVID-19 МОЖНА НЕЗАЛЕЖНО ВІД ТОГО, НАСКІЛЬКИ ТЕПЛА ТА СОНЯЧНА ПОГОДА

### Як передається вірус SARS-CoV-2 (збудник COVID-19)?

Вірус передається від людини до людини краплинним та контактним шляхами. Тобто через дрібні часточки, які виділяються з носа або рота хворого на COVID-19 під час кашлю або чхання. Ці краплі розповсюджуються на відстань близько метру від хворого і можуть потрапляти на слизові оболонки очей, носа та рота іншої людини, яка знаходиться поруч. Також краплі, що містять вірус забруднюють предмети і поверхні. Інші люди можуть інфікуватися через дотик до таких предметів або поверхонь, а потім — до очей, носа чи рота.

Вірус не передається повітряним шляхом. Це означає, що він не здатен переноситись потоками повітря на великі відстані від хворої людини.

Вірус може переміщуватись на відстань понад метр у часточках аерозолі, але такий аерозоль утворюється лише під час виконання специфічних медичних процедур. До прикладу, інтубація трахеї.

### Які найефективніші заходи профілактики?

Наразі не має імунітету, вакцин та ліків проти нової коронавірусної інфекції. Один із найбільш ефективних способів захиститися і запобігти поширенню інфекції — фізичне дистанціювання та щоденна гігієна. А саме:

- безконтактне привітання;
- гігієна рук;
- дотримання респіраторної гігієни і етикету кашлю;
- дистанція не менше півтора метри від інших людей у публічних місцях;
- самоізоляція у разі появи респіраторних симптомів. Потрібно ізолюватися від тих, з ким проживаєте, настільки, наскільки це можливо. Особливо, якщо серед них є люди похилого віку.

**Скільки часу збудник COVID-19 зберігається на поверхнях?**

Тривалість існування вірусу 2019-nCoV на поверхнях остаточно не встановлена. Якщо припустити, що, у цьому критерії, він близький до інших представників родини коронавірусів, то збудник COVID-19 може виживати на поверхнях від кількох годин до кількох діб. Це залежить від поверхні, температури повітря та інших умов.

Перебуваючи поза організмом людини, вірус втрачає свою здатність викликати захворювання. Згідно із науковими даними, вірус 2019-nCoV на зовнішніх поверхнях залишається небезпечним для людини протягом 3-4 годин.

Якщо ви підозрюєте, що якась поверхня може бути забруднена вірусом, обробіть її побутовим миючим засобом та антисептиком із вмістом спирту не менше 60%.

### **Чи можна заразитись від людини, яка не має симптомів COVID-19?**

Симптоми можуть бути виражені слабо на ранніх етапах захворювання або під час його легкого перебігу. Якщо людина не має виражених симптомів, ризик зараження дуже низький. Передавання вірусу може відбуватись лише під час тісного контакту: поцілунку, рукостискання.

Основний шлях передачі вірусу краплинний. Тобто через дрібні краплі, які виділяються із носа чи рота хворого на COVID-19 під час кашлю або чхання. Вони можуть потрапити на слизові оболонки очей, носа та рота іншої людини.

Щоб захистити себе, достатньо дотримуватись фізичного дистанціювання та гігієни рук.

### **Якщо людина може затримати дихання на 10 секунд без відчуття дискомфорту, це дійсно свідчить про те, що вона не захворіла на COVID-19?**

Ні. Здатність затримувати дихання на 10 секунд без дискомфорту не може виключити захворювання на COVID-19 або іншу хворобу дихальної системи. Відчуття дискомфорту під час затримання дихання не є підтвердженням захворювання. Воно може виникати через безліч причин.

Найбільш часті симптоми COVID-19: підвищена температура тіла, загальна слабкість, сухий кашель. Єдиний достовірний спосіб підтвердити захворювання на COVID-19 – лабораторний тест.

### **В яких випадках необхідно носити маску?**

Окрім медичних працівників, медичну маску слід носити:

- якщо ви доглядаєте за людиною з підозрою або підтвердженим захворюванням на COVID-19;
- якщо у вас респіраторні симптоми або підтверджене захворювання на COVID-19;
- у місцях великого скупчення людей, якщо немає можливості дотримуватись фізичного дистанціювання;
- за вимогою органів влади.

### **Як правильно надягти захисну маску?**

Перед тим як надягти маску, слід помити руки з милом або обробити їх антисептиком із вмістом спирту не менше 60%. Маску слід одягти так, щоб вона закривала ніс та рот. Також вона має бути щільно закріплена на перенісці. Простору між маскою та обличчям не повинно бути.

Не слід торкатись маски протягом її використання. Якщо це сталося, обов'язково помийте руки з милом або обробіть їх антисептиком.

### **Як правильно знімати та утилізувати захисну маску?**

Медичну маску необхідно знімати за резинки або зав'язки, не торкаючись зовнішньої сторони. Утилізувати маску можна разом із побутовими відходами. У жодному разі не можна використовувати маску повторно. Знявши маску необхідно обов'язково помити руки з милом або обробити їх спиртовмісним антисептиком.

### **Скільки часу можна використовувати захисну маску?**

Медична маска зберігає свою ефективність протягом 2-4 годин. Після цього її необхідно замінити. Якщо маска стала вологою, її слід замінити, адже вона втрачає свої захисні властивості.

Не можна носити маску, спустивши її на шию, щоб покурити чи перекусити. У цьому разі забруднена сторона маски буде торкатись шкіри обличчя, що створює додатковий ризик зараження, а поправляючи її, ви зайвий раз торкаєтесь маски руками.

### **Чому не можна використовувати медичну маску повторно, якщо вона в гарному стані?**

Крім часточок вірусу SARS-CoV-2 (збудника COVID-19), на зовнішній поверхні маски осідає безліч інших мікроорганізмів. А на внутрішній поверхні — мікроорганізми із повітря. Під час експлуатації маска стає вологою, що створює умови для активного розмноження бактерій на її поверхні.

Використана маска може бути джерелом додаткової небезпеки для людини, яка використовує її повторно.

### **Чи можна дезінфікувати використані медичні маски і застосовувати їх повторно?**

Ні, одноразові засоби індивідуального захисту, в тому числі медичні маски, не можна дезінфікувати та використовувати повторно. Немає науково підтвердженого механізму, який гарантував би одночасно і знищення всіх мікроорганізмів на поверхні маски, і збереження її захисних властивостей після впливу дезінфектора.

У жодному разі не можна прати одноразові маски. Це не гарантує повного знищення всіх мікроорганізмів. І навіть якщо вам здається, що одноразова маска зберігає зовнішню цілісність після прання, насправді вона втрачає свої захисні властивості.

### **Хто має носити респіратори?**

Респіратори класу захисту FFP2 очищають повітря під час його проходження через нетканий фільтрувальний матеріал при вдиху. Під час видиху повітря

виходить через клапан видиху (або матеріал респіратора, якщо клапан відсутній).

Цей механізм дозволяє захищати органи дихання від дрібнодисперсних частинок, які можуть переносити вірус.

Під час кашлю або чхання людини, у якої діагностований новий коронавірус, виділяються великі крапельки слизу, які містять збудник COVID-19.

Вірус може переміщуватись на відстань понад метр у часточках аерозолі, але такий аерозоль утворюється лише під час виконання специфічних медичних процедур. До прикладу, інтубація трахеї, бронхоскопія тощо.

Тому, носити респіратори слід медичним працівникам у відділеннях реанімації та палат інтенсивної терапії, а також тим, хто виконує аерозольно-генеруючі процедури.

**Чи може людина яка має респіраторні симптоми або підтверджене захворювання на COVID-19 носити респіратор щоб захистити оточуючих?**

Респіратор буде захищати оточуючих від краплинок слизу, які виділяються під час кашлю та чхання. Але під час використання респіатора, який оснащений клапаном видиху, видихуване повітря виходить через клапан та може розповсюджуватися в навколишньому середовищі.

Також слід пам'ятати, що під час використання респіатора, вдих та видих потребує додаткових зусиль щоб подолати супротив фільтрувального матеріалу. Для людини, яка страждає від респіраторних симптомів це створюватиме додатковий дискомфорт та може призводити до погіршення її стану.

Якщо ви маєте ознаки респіраторного захворювання або підтверджене захворювання на COVID-19, щоб захистити оточуючих необхідно носити медичну маску.

**Як правильно знімати та утилізувати рукавички?**

Необхідність у рукавичках виникає, коли ви доглядаєте за хворим на COVID-19. В інших випадках достатньо дотримуватись гігієни рук (мити їх теплою водою з милом протягом 20-40 секунд або обробляти дезінфектором із вмістом спирту не менше 60%).

Знімати рукавички слід так, щоб брудна поверхня не стикалася із шкірою рук. Лівою рукою беріть шматочок правої рукавичку на рівні долоні, стягайте її та затискайте в кулак.

Вказівний палець правої руки заводьте під ліву рукавичку та стягуйте ліву рукавичку вивертаючи її навиворіт і одразу загораючи в неї вже зняту праву.

Утилізувати рукавички в домашніх умовах можна разом із побутовими відходами. Після цього вимийте руки теплою водою з милом протягом 20-40 секунд або обробіть їх дезінфектором із вмістом спирту не менше 60%.

**Чи правда, що в літній період ризик захворіти на COVID-19 менший? Температура повітря вище +25°C та сонячне проміння зменшують активність вірусу?**

Захворіти на COVID-19 можна незалежно від того, наскільки тепла та сонячна погода. У країнах зі спекотним кліматом також спостерігається поширення захворювання.

**Чи вживання алкоголю знижує ризик захворювання на COVID-19?**

Ні. Часте та надмірне вживання алкоголю підвищує ризик виникнення різноманітних порушень в організмі. А у разі зараження, це може додатково ускладнити перебіг захворювання на COVID-19.

**Чи гаряча ванна може захистити від зараження COVID-19?**

Ні. Нормальна температура тіла тримається в межах 36,5 – 37,0 оС незалежно від температури води у ванні або в душі. Занадто гаряча ванна може нашкодити здоров'ю та призвести до опіків шкіри.

**Які дезінфікуючі засоби можна використовувати в домашніх умовах?**

Для прибирання в домашніх умовах достатньо використовувати побутові мийно-дезінфікуючі засоби.

Також ефективними є перекис водню (слід використовувати з великою обережністю, оскільки він може пошкоджувати більшість матеріалів з яких вироблені меблі та інші предмети інтер'єру) та спиртовмісні розчини з концентрацією спирту 60-80%.

**Повернувшись додому з вулиці, з чого починати дезінфекцію?**

Щоб визначити, з чого потрібно починати дезінфекцію, необхідно розуміти, що становить для вас загрозу. Часточки вірусу не можуть переміщатись в повітрі та осідати на будь-яких поверхнях. Вони знаходяться у краплях, які виділяє хвора людина під час кашлю або чхання. Ці краплі забруднюють предмети і поверхні на відстані близько одного метра.

Перебуваючи поза організмом людини, вірус втрачає свою здатність викликати захворювання. Згідно із науковими даними, вірус 2019-nCoV на зовнішніх поверхнях залишається небезпечним для людини протягом 3-4 годин. Людина може інфікуватися в результаті дотику до таких предметів або поверхонь, а потім – до очей, носа або рота.

Таким чином, щоб запобігти інфікуванню, найкраще не чіпати обличчя брудними руками, а при поверненні додому ретельно мити руки.

Якщо ви підозрюєте, що якийсь предмет або поверхні можуть бути забрудненими і містити вірус, помийте їх звичайним побутовим миючим засобом або обробіть дезінфектором із вмістом спирту не менше 60%