

# КОРОНАВІРУС COVID-19

*Загальна інформація та рекомендації щодо запобігання  
інфікування*



## Зміст

<i>Загальна інформація про COVID-19</i> .....	3
Що таке COVID-19?.....	3
Які симптоми при інфікуванні COVID-19? .....	3
Як передається захворювання?.....	3
Інкубаційний період для COVID-19?.....	4
Хто у зоні ризику? .....	4
Скільки часу вірус живе на поверхнях? .....	5
<i>Стандартні рекомендації щодо запобігання інфікуванню</i> .....	6
<i>Профілактичні заходи на підприємствах та установах для запобігання інфікуванню</i> .....	7
<i>Профілактичні заходи при наданні транспортних послуг для запобігання інфікуванню</i> .....	8
<i>Профілактичні заходи у навчальних закладах для запобігання інфікуванню</i>	10
<i>Алгоритм дій при наявності ознак ГРВІ</i> .....	11
<i>Рекомендації для осіб під час самоізоляції вдома у разі підозри інфікуванню</i>	13
<i>Дії людей 60+ під час карантину</i> .....	15
<i>Телефони гарячої лінії</i> .....	16

## ***Загальна інформація про COVID-19***

### **Що таке COVID-19?**

Коронавіруси - це велике сімейство вірусів, які можуть викликати хвороби у тварин або людей. У людей відомо, що деякі коронавіруси викликають респіраторні інфекції від застуди до більш серйозних захворювань, таких як респіраторний синдром на Близькому Сході (MERS) і гострий респіраторний синдром (SARS). Останній виявлений коронавірус викликає коронавірусну хворобу COVID-19.

COVID-19 є інфекційним захворюванням, викликаним найостаннішим виявленим коронавірусом. Цей новий вірус і хвороба були невідомі до початку спалаху в Ухані, Китаю в грудні 2019 року.

### **Які симптоми при інфікуванні COVID-19?**

Найбільш поширеними симптомами COVID-19 є лихоманка (підвищена температура), втома і сухий кашель. У деяких пацієнтів можуть бути ломота у тілі, закладеність носа, нежить, біль у горлі або діарея. Ці симптоми зазвичай слабо виражені та починаються поступово. Деякі люди заражаються, але не виявляють жодних симптомів і не відчувають себе погано. Більшість людей (близько 80%) одужують від хвороби без необхідності спеціального лікування. Приблизно 1 з кожних 6 осіб, які отримують COVID-19, серйозно хворіють і у них виникають проблеми з диханням. Люди похилого віку і ті, у кого є серйозні проблеми зі здоров'ям, такі як високий кров'яний тиск, проблеми з серцем або діабет, більш схильні до розвитку серйозних захворювань. Люди з лихоманкою, кашлем і ускладненим диханням повинні звертатися за медичною допомогою.

### **Як передається захворювання?**

Люди можуть заразитися COVID-19 від інших людей, у яких є вірус. Хвороба може передаватися від людини до людини через маленькі крапельки з носа або рота, які

поширюються, коли людина з COVID-19 кашляє або видихає. Ці краплі потрапляють на предмети і поверхні навколо людини. Інші люди потім ловлять COVID-19, доторкаючись до цих предметів або поверхонь, потім торкаючись своїх очей, носа або рота. Люди можуть також заразитися COVID-19, якщо вони вдихають краплі від людини з COVID-19, який кашляє або видихає краплі. Ось чому важливо триматися на відстані більше 1 метра від хворої людини.

### **Інкубаційний період для COVID-19?**

«Інкубаційний період» - це час між зараженням вірусом і появою симптомів захворювання. Більшість оцінок інкубаційного періоду для COVID-19 варіюються від 1 до 14 днів, частіше всього близько п'яти днів.

### **Хто у зоні ризику?**

Люди похилого віку

Вразливою групою є люди похилого віку та люди з хронічними хворобами і слабким імунітетом – вони більш схильні до розвитку тяжких захворювань.

Медичні працівники

Після фіксації випадків захворювань, спричинених новим коронавірусом, вразливою групою є медичні працівники.

Особи, які мали прямий фізичний контакт із хворим

Прямий фізичний контакт із хворим або з інфекційними виділеннями. Наприклад, через рукостискання, поцілунок, обійми.

Особи, які перебували у закритому середовищі з хворими

Особи, які перебували у закритому середовищі з хворими на COVID-19 на відстані до 2-х метрів та довше 15-ти хвилин.

## **Скільки часу вірус живе на поверхнях?**

Не відомо, як довго вірус, що викликає COVID-19, виживає на поверхні, але, схоже, веде себе як інші коронавіруси. Дослідження показують, що коронавіруси (включаючи попередню інформацію про вірус COVID-19) можуть зберігатися на поверхні протягом декількох годин або декількох днів. Це може варіюватися при різних умовах (наприклад, тип поверхні, температура або вологість навколишнього середовища).

Якщо ви вважаєте, що поверхня може бути заражена, очистіть її за допомогою простого дезінфікуючого засобу, щоб вбити вірус і захистити себе та інших. Протріть руки спиртовою серветкою або вимийте їх водою з милом. Не торкайтеся до своїх очей, рота або носа.

## ***Стандартні рекомендації щодо запобігання інфікування***

Часто і ретельно мийте руки з милом протягом 20-40 секунд або обробляйте антисептичними засобами.

Дотримуйтеся дистанції щонайменше 1,5 м від інших людей. Уникайте скупчень. Не контактуйте з тими, у кого ознаки ГРВІ.

Під час кашлю або чхання прикривайте рот і ніс серветкою або згином ліктя.

Не торкайтесь брудними руками очей, носа та рота.

Дезінфікуйте особисті речі (окуляри, столи, мобільні телефони, комп'ютери, планшети, сумки та інше).

Не вживайте сире м'ясо, м'ясні субпродукти та яйця. Піддавайте їх термічній обробці.

Зміцнюйте імунітет. Добре харчуйтесь, пийте багато води, висипайтесь та займайтесь фізичними вправами.

## ***Профілактичні заходи на підприємствах та установах для запобігання інфікування***

Переведіть співробітників на дистанційну роботу, в разі такої можливості.

Дотримуйтесь елементарних правил гігієни.

Уникайте рукоштовпання при вітанні.

Обробляйте антисептиками руки при вході та надсилайте регулярні нагадування про миття рук по електронній пошті чи за допомогою інших електронних систем комунікації.

Роздрукуйте нагадування з рекомендаціями щодо запобігання інфікування та розвісьте їх у загальнодоступних місцях (їдальнях, курильних зонах, коридорах).

Дезінфікуйте робочі столи, дверні ручки, поручні тощо.

Регулярно провітрюйте приміщення.

Уникайте великих скупчень людей.

Використовуйте розрахунки за допомогою онлайн-транзакцій в разі можливості.

Обмежте відвідування масових заходів, використовуйте відеоконференції для зустрічей. За можливості переносьте зустрічі або збори.

Будьте обережні з їжею. Обмежте обмін нею між працівниками.

Слідкуйте за дотриманням правил гігієни працівниками закладів харчування.

При перших симптомах ГРВІ використовуйте медичну маску та зверніться до лікаря.

В разі погіршення самопочуття персоналу або їх членів сім'ї, їм слід залишатися вдома.

## ***Профілактичні заходи при наданні транспортних послуг для запобігання інфікування***

Дотримуйтесь загальних правил гігієни.

Проведіть інструктаж персоналу, роздрукуйте та розвісьте інфопостери.

Не допускайте працівників з симптомами ГРВІ до обслуговування громадян.

Працівникам таксі необхідно тримати вікна відкритими, коли це можливо, робити вентиляцію салону та регулярно дезінфікувати поверхні.

На міжнародних та міжміських маршрутах, станціях пересадки, в залах очікування та зонах обслуговування пасажирів мають бути присутні:

- Мило, антисептики (від 60% спирту), одноразові хустинки;
- ЗІЗ для персоналу, який контактує з пасажирами ( медичні маски та спиртові антисептики);
- Не роздавайте роздатковий матеріал на маршрутах.
- Дотримуйтесь наступних рекомендацій щодо дезінфекції, прибирання та утилізації при наданні транспортних послуг:
- Здійснюйте вологе прибирання з використанням дезінфекційних та миючих засобів;
- Провітрюйте приміщення кожних 3 години та після закінчення зміни;
- Обробляйте поверхні, ручки та поручні деззасобами;
- Провітрювання, дезінфекція та прибирання транспорту, що здійснює міжнародні маршрути – не менше 2 р/добу;
- Заключна дезінфекція транспорту за місцем закінчення маршруту;



- Забезпечте герметичну утилізацію використаних масок, хустинок або одноразового посуду ;
- Не використовуйте для чистки салону стиснене повітря, так як воно може сприяти розповсюдженню вірусу;
- До проведення дезінфекції не використовуйте побутові або промислові пилососи, щоб не розповсюджувати вірус.

## ***Профілактичні заходи у навчальних закладах для запобігання інфікування***

Передбачте можливість дистанційного навчання.

Дотримуйтеся загальних правил гігієни.

Уникайте рукостискання, обіймів та поцілунків при вітанні.

Обробляйте антисептиками руки при вході та роздрукуйте нагадування про миття рук, а також про те, що не слід торкатися обличчя руками.

Дезінфікуйте робочі столи, дверні ручки, поручні тощо.

Регулярно провітрюйте приміщення.

Скоригуйте графік позашкільної роботи або перенесіть зустрічі між класами.

Проводьте заняття на відкритому повітрі, або у добре провітрюваних приміщеннях, коли це можливо.

Донесіть інформацію про обережність поводження з їжею.

Слідкуйте за дотриманням правил гігієни працівниками закладів харчування.

В разі нудоти або погіршення самопочуття учнів або їх членів сім'ї, вчителів, та працівників закладу, їм слід залишатися вдома.

## ***Алгоритм дій при наявності ознак ГРВІ***

В разі виявлення ознак ГРВІ слід залишитися вдома та зателефонувати сімейному лікарю.

При розмові з лікарем необхідно повідомити, чи були Ви протягом останніх 14 днів в країнах з зафіксованим COVID-19 та чи контактували з особами, які інфіковані коронавірусом.

Лікар проводить опитування та приймає рішення, чи потрібна ізоляція або госпіталізація.

Якщо у Вас температура вище 38<sup>0</sup> С та ускладнене дихання – негайно викликайте швидку допомогу.

Швидка доставляє хворого на спеціальну госпітальну базу.

Виявлення COVID-19 відбувається наступним чином:

- Весь цей час людина перебуває в ізоляції.
- В неї беруть зразки на коронавірус та передаються в лабораторію.
- Паралельно відстежуються особи, які перебували з хворим в контакті.
- Якщо COVID-19 не підтверджується – проводять симптоматичне лікування.
- Якщо COVID-19 підтверджується – пацієнта ізолюють, проводять симптоматичне лікування та всі контактні особи хворого ізолюються та проводиться необхідне дослідження.

### ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ!

Тестування проводить вірусологічна референс-лабораторія Центру громадського здоров'я України.

Купити тест-систему для самостійного користування неможливо.

Рішення щодо дослідження та тестування приймають сімейні лікарі. Вони мають чіткий алгоритм дій у всіх випадках. Тому не хвилюйтесь та довіряйте їм.

В кожній області України є мінімум дві спеціалізовані госпітальні бази для ізоляції.

## ***Рекомендації для осіб під час самоізоляції вдома у разі підозри інфікування.***

1. Залишайтеся вдома, окрім ситуацій, коли потребуєте медичної допомоги. Не ходіть на роботу, навчання та інші громадські місця. Не користуйтеся громадським транспортом або таксі.
2. Ізольуйтеся від інших людей в квартирі або будинку. По можливості залишайтеся в окремій кімнаті та витримуйте дистанцію 1,5 метра. Надайте цим рекомендаціям особливу увагу, якщо у Вашій сім'ї є особи, що належать до групи ризику.
3. Заздалегідь проінформуйте свого сімейного лікаря про підозру або підтвердження COVID-19. Перед контактом з медперсоналом одягніть захисну маску.
4. Необхідно носити захисну маску, коли Ви знаходитесь порід з іншими людьми. Якщо маска спричиняє проблеми з диханням і Ви не можете нею користуватись, її повинні носити люди, які живуть разом з Вами.
5. Дотримуйтеся правил особистої гігієни під час чхання або кашлю.
6. Якомога частіше мийте руки з милом щонайменше 20 секунд, або використовуйте антисептики на основі 60-90% спирту. Не торкайтесь обличчя брудними руками.
7. Користуйтеся індивідуальними предметами домашнього вжитку (посудом, рушниками, постільною білизною тощо). Після використання, їх слід ретельно обробити мийними засобами.
8. Щодня потрібно регулярно проводити дезінфекцію всіх предметів та поверхонь, до яких часто торкаються всі члени сім'ї.

9. Уважно слідкуйте за станом здоров'я. Двічі на день вимірюйте температуру тіла. Негайно зверніться до лікаря або зателефонуйте за номером 103, якщо у Вас температура підвищилась понад 38<sup>0</sup> С, з'явився озноб чи лихоманка, ускладнилось дихання, з'явився постійний кашель та біль у грудній клітині.
10. Рішення про припинення самоізоляції або запобіжних заходів приймається у кожному випадку окремо та після консультацій з медпрацівниками відповідно до правил, встановлених місцевими органами охорони здоров'я.

## ***Дії людей 60+ під час карантину***

В першу чергу бережіть себе!

Залишайтеся вдома, виходьте з дому в разі крайньої потреби та уникайте скупчень людей.

Ретельно і часто мийте руки з милом щонайменше 20-40 хв або обробляйте їх антисептиком із вмістом спирту від 60%.

Проконсультуйтеся з лікарем, який запас ліків Вам необхідно мати, що якомога менше відвідувати аптеки або просити про це інших людей. Зробіть закупку необхідних продуктів харчування.

Дбайте про здоровий сон, психологічний комфорт та добре харчуйтеся.

Користуйтеся захисною маскою, якщо захворіли або маєте симптоми ГРВІ.

Регулярно проводьте дезінфекцію поверхонь та предметів особистого користування.

Частіше провітрюйте помешкання.

Будьте постійно на зв'язку.

Визначте, хто зможе допомогти, в разі, якщо людина, яка Вам допомагала, захворіє.

Зверніть увагу на симптоми COVID-19. В разі їх наявності – телефонуйте до лікаря.

Будь ласка, зберігайте спокій і пам'ятайте, що більшість людей 60+ одужують від COVID-19.

## Телефони гарячої лінії

Урядова гаряча лінія: 15-45

Міністерство закордонних справ: 044 238 16 57

Міністерство охорони здоров'я України: 0 800 505 201

Центр громадського здоров'я МОЗ України: 0 800 505 840

### Обласні гарячі лінії

-м.Київ	044 235 01 01	15-83
-Вінницька	0800 21 64 433	
-Волинська	0332 77 6584	0332 77 6582
-Дніпропетровська	067 611 08 86 0800 500 474	068 979 96 24
-Донецька	0800 507 506	
-Житомирська	068 982 47 81	
-Закарпатська	103	
-Запорізька	061 224 63 83	
-Івано-Франківська	099 544 83 32	0342 56 69 28
-Київська	0456 31 00 46	
-Кіровоградська	052 224 13 14	
-Луганська	103	
-Львівська	032 260 19 18	
-м.Львів	15-80	
-Миколаївська	051 37 40 28	051 37 31 07
-Одеська	0800 50 15 50	1550
-Полтавська	0800 50 50 32	
-Рівненська	0800 50 00 78	
-Сумська	0542 68 20 90	0542 68 20 25
-Тернопільська	098 441 59 81	
-Харківська	057 712 45 00	
-Херсонська	095 133 56 01	
-Хмельницька	0382 70 43 61 0382 65 07 34	0382 70 38 05
-Черкаська	067 809 31 54	050 420-13-56
-Чернівецька	066 084 93 13	
-Чернігівська	0800 50 70 70	095 001 03 40