

**ЯК НАДІВАТИ, ВИКОРИСТОВУВАТИ, ЗНІМАТИ ТА УТИЛІЗУВАТИ МАСКУ**

**Перед тим як надіти маску,  
помийте руки з водою та милем або  
скористайтеся антисептичним  
засобом для рук.**



**World Health  
Organization**  
REGIONAL OFFICE FOR **Europe**



# ЯК НАДІВАТИ, ВИКОРИСТОВУВАТИ, ЗНІМАТИ ТА УТИЛІЗУВАТИ МАСКУ



World Health  
Organization  
REGIONAL OFFICE FOR Europe

# КОЛИ ВИКОРИСТОВУВАТИ МАСКУ?

Здоровим людям потрібно носити маску, якщо вони доглядають людину з підозрою на інфекцію 2019-nCoV.

Якщо ви кашляєте чи чhaєте, надівайте маску.

Використання маски є ефективним лише коли ви дотримуєтесь гігієни рук, регулярно миєте руки водою та милом або користуєтесь антисептичними засобами для рук.

Якщо ви носите маску, то ви повинні знати, як нею користуватися та правильно утилізувати.



**ЯК НАДІВАТИ, ВИКОРИСТОВУВАТИ, ЗНІМАТИ ТА УТИЛІЗУВАТИ МАСКУ**

**Маска повинна покривати ніс і рот. Перевірте, що вона щільно прилягає до обличчя, без зазорів.**



**ЯК НАДІВАТИ, ВИКОРИСТОВУВАТИ, ЗНІМАТИ ТА УТИЛІЗУВАТИ МАСКУ**

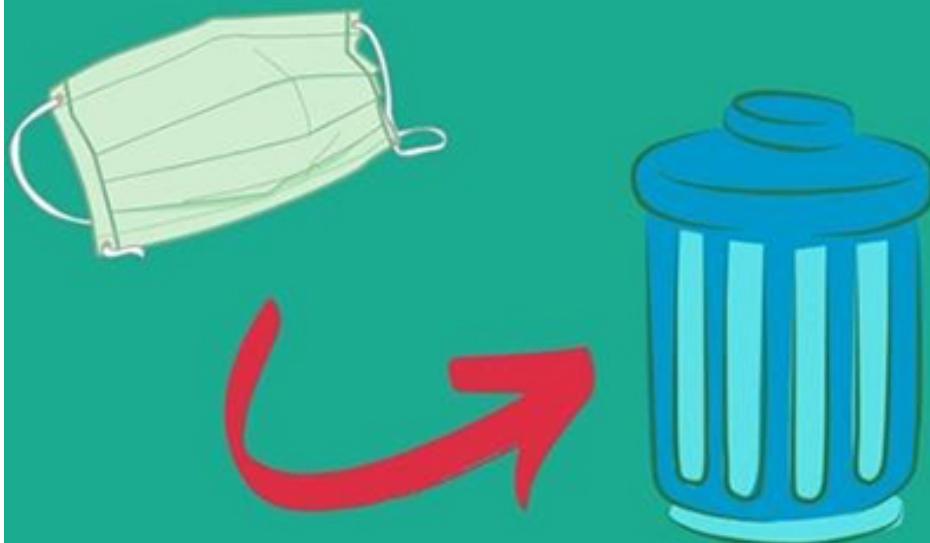
**Намагайтесь не торкатися до маски руками коли вона у вас на обличчі; якщо в цьому є потреба, вимийте руки з водою з милом або скористайтеся антисептичним засобом для рук.**



**World Health  
Organization**  
REGIONAL OFFICE FOR Europe

**ЯК НАДІВАТИ, ВИКОРИСТОВУВАТИ, ЗНІМАТИ ТА УТИЛІЗУВАТИ МАСКУ**

**Потрібно замінити маску на  
нову щойно вона стала вологою.  
Не використовуйте одноразову  
маску повторно.**



**World Health  
Organization**  
REGIONAL OFFICE FOR Europe

**ЯК НАДІВАТИ, ВИКОРИСТОВУВАТИ, ЗНІМАТИ ТА УТИЛІЗУВАТИ МАСКУ**

**Як знімати маску: знімати маску можна тільки за вушні петлі, не торкаючись центральної частини маски руками. Потім маску треба негайно викинути у закритий смітник; та ретельно помити руки з водою та мілом або обробити антисептиком.**



 World Health Organization  
REGIONAL OFFICE FOR Europe

# Захистіть себе та близьких - мийте руки!



- Після кашлю або чхання
- після контакту з хворими
- перед, під час, після приготування їжі
- перед прийомом їжі
- після туалету
- коли є забруднення
- після контакту з тваринами або відходами

# Готуйте їжу безпечно

використовуйте **різні**  
дощечки для нарізання  
м'яса та інших продуктів



**мийте руки** після  
контакту  
із сирим м'ясом



# Як вберегтись від COVID-19 на роботі?



Інформуйте про необхідність регулярного та ретельного миття рук.

Поставте дозатори для дезінфекції рук на видні місця на столах чи полицях у робочих зонах, а також забезпечте наявність місць, де робітники, підрядники та клієнти можуть мити руки з милом та водою.

# Як вберегтись від COVID-19 на роботі?



Слідкуйте, щоб ваше  
робоче місце було  
чистим.

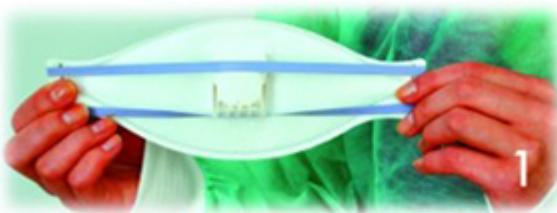
Регулярно та ретельно  
мийте руки.

Дотримуйтесь гігієни  
дихання.

Перевірте поради вашої  
країни щодо подорожей,  
перш ніж вирушати у  
відрядження.

Рекомендуйте хворим  
залишатися вдома.

# ЯК ОДЯГАТИ РЕСПІРАТОР



Заведіть гумові смужки на лицьову сторону респіратора.



Закладіть допоміжну під смужки.  
Повністю розведіть верхнє та нижнє крильця.



Прикладіть респіратор до обличчя.



Розташуйте нижню гумову смужку нижче вух.



Верхню смужку – на потилицю. Слідкуйте, щоб смужки не перехрещувались.  
Відрегулюйте положення верхнього та нижнього крильць респіратора,  
щоб вони комфортно і щільно закривали перенісся та підборіддя.  
Впевніться, що крильця не загортуються всередину респіратора.



Обома руками обікніміть носову перемичку по формі носа.  
Обтискання носової пластинки за допомогою тільки однієї руки  
зазвичай не дає достатньо щільного прилягання та знижує  
ефективність використання респіратора.



Розрівняйте респіратор на підборідді та щоках.  
Зробивши декілька швидких вдихів та видихів, перевірте,  
чи між респіратором та шкірою не просочується повітря.

# ТЕХНІКА ГІГІЄНІЧНОЇ ОБРОБКИ РУК СПИРТОВМІСНИМ АНТИСЕПТИКОМ



ЦЕНТР  
ГРОМАДСЬКОГО  
ЗДОРОВ'Я

ТРИВАЛІСТЬ ПРОЦЕДУРИ: 30 СЕКУНД

1



2



3



4



5



6



7



8



## Як себе захистити від вірусних інфекцій



### Правила гігієни рук

Мийте руки часто впродовж 20 сек чи обробляйте антисептичними засобами



### Правила етикету

Під час кашлю та чхання прикривайте рот і ніс серветкою або згином ліктя. Мийте після цього руки



### Носіть маску правильно

Медичну маску варто надягати кольоворовою стороною назовні



### Поважайте особистий простір

Уникайте натовпу. Тримайте дистанцію на відстані метра від інших людей, зокрема тих, хто кашляє та чхає



### Дезінфікуйте особисті речі

телефони, комп'ютери, столи, окуляри, сумки, дверні ручки тощо



### Уникайте дотиків свого обличчя

Не торкайтесь брудними руками своїх очей, носа та рота



### Не вживайте сире м'ясо

Термічно обробляйте сире м'ясо, м'ясні субпродукти та яйця



### Зміцнюйте свій імунітет

Повноцінне харчування, здоровий сон, фізичні вправи та водний баланс організму



Детальна інформація на [covid19.com.ua](http://covid19.com.ua)

Коронавірус – це велика родина респіраторних вірусів, що можуть спричинити захворювання від звичайної застуди до тяжкого гострого респіраторного синдрому. Хвороба, викликана новою коронавірусною інфекцією, називається COVID-19.