



10 РЕЧЕЙ, ЯКІ ВИ МАЄТЕ ЗРОБИТИ якщо у вас підозрюється чи підтверджений COVID-19



Залишайтеся вдома, за винятком необхідності у медичній допомозі. Не користуйтеся громадським транспортом або таксі.



Часто мийте руки з милом протягом щонайменше 20 секунд, або обробляйте дезінфікуючими засобами на основі 60% спирту.



Ізольуйте себе від інших людей і тварин у своєму будинку/квартирі. Витримуйте дистанцію понад 1,5 метра від інших членів сім'ї.



Використовуйте **індивідуальні предмети домашнього вжитку** (посуд, чашки, рушники, постільну білизну).



Якщо ви записані на прийом до лікаря, **зателефонуйте йому і скажіть, що у вас підозрюється або підтверджений COVID-19.**



Щодня дезінфікуйте всі поверхні, до яких часто торкаєтесь: стійки, стільниці, дверні ручки тощо. Використовуйте для цього відповідні спреї чи серветки згідно з інструкціями.



Одягайте захисну маску, коли ви знаходитесь поряд з іншими людьми, перед відвідуванням закладу охорони здоров'я чи приїздом бригади ЕМД.



Якщо зросла температура $> 38,0^{\circ}\text{C}$, озноб, задишка, постійний кашель, стійкий біль у грудній клітці – **негайно зверніться до свого лікаря або зателефонуйте за номером 103.**



Дотримуйтеся правил гігієни під час кашлю чи чхання, прикривайте рот і ніс тканиною або серветкою.



Припинення самоізоляції приймається відповідно до правил, встановлених місцевими органами охорони здоров'я.

Не приймайте самотійно таке рішення!