

Як зупинити поширення коронавірусу (COVID-19)

Захистіть себе та інших

Цей посібник призначений для того, щоб допомогти усім зменшити ризик зараження коронавірусом (COVID-19) та його поширення. Дотримуючись цих вказівок, ви допоможете захистити себе, своїх близьких та членів вашої громади.

Перебіг COVID-19 може бути безсимптомним. Ви можете заразити інших людей COVID-19 навіть якщо ваші симптоми незначні або взагалі відсутні.

Основний спосіб розповсюдження COVID-19 — тісний контакт із зараженою людиною. Коли людина, хвора на COVID-19, дихає, говорить, кашляє або чхає, вона виділяє в повітря частинки (краплі та аерозолі), що містять вірус, який викликає COVID-19. Ці частинки може вдихнути інша людина.

Поверхні та речі також можуть бути заражені COVID-19 — це відбувається, коли поблизу кашляє або чхає хвора людина, або якщо ця людина їх торкається.

Якщо у вас COVID-19, існує ризик, що від вас вірус потрапить на поверхні, такі як меблі, сидіння або дверні ручки, навіть якщо ви не торкаєтесь їх безпосередньо. Наступна людина, яка торкнеться такої поверхні, може заразитися.

Навіть якщо ви намагаєтесь уникати інших людей, немає ніякої гарантії, що ви не контактуватимете з вірусом. Сумлінне дотримання всіх вказівок, які містяться в цьому посібнику, — постійно, навіть коли ви почуваєтесь добре, — допоможе запобігти поширенню COVID-19. Це особливо важливо, якщо ви живете з людиною, яка належить до [клінічно надзвичайно вразливої групи](#).

Дотримуйтесь дистанції

Перед тим, як відвідувати місця, де будуть присутні інші люди, або йти на зустріч із людьми, з якими ви не живете, слід врахувати ризик заразитися COVID-19 або передати його іншим. Хоча будь-яка ситуація пов'язана з певним ризиком розповсюдження COVID-19, зменшити цей ризик, а також зробити спілкування з членами родини та друзями більш безпечним, можна, якщо:

- дотримуватися дистанції принаймні 2 метри від людей, з якими ви не живете або які не перебувають у вашому «колі підтримки»
- зменшити до мінімуму кількість людей, з якими ви контактуєте, а також тривалість таких контактів
- скоротити час перебування в людних місцях, де важко дотримуватися соціальної дистанції
- уникати безпосереднього, особистого контакту з тими людьми, з якими ви не живете
- триматися на відстані принаймні 2 метри від людей, які приходять до вас для виконання якихось робіт — це можуть бути прибиральники або робітники, яким необхідно щось терміново полагодити

Якщо ви зустрічаєтесь із друзями або членами родини, ви все одно повинні бути обережними, навіть якщо добре почуваєтесь. Ви можете заразити інших людей COVID-19 навіть якщо ваші симптоми незначні або взагалі відсутні.

Пам'ятайте, що для деяких людей імовірність серйозного перебігу COVID-19 вища, ніж у решти, і будь-який тісний контакт для них пов'язаний з більшим ризиком. Це, наприклад, люди, які належать до «клінічно надзвичайно вразливої групи», або ті, хто не зробив щеплення.

Ознайомтеся з додатковими вказівками щодо [зустрічей із друзями та родиною](#).

Чому важливо дотримуватися безпечної дистанції

COVID-19 поширюється в основному серед людей, які перебувають у тісному контакті (на відстані до 2 метрів). Більш тривалий тісний контакт підвищує ризик, але COVID-19 може поширюватися навіть при нетривалому контакті.

Чим більша відстань між вами та іншими людьми і чим менша тривалість контактів із ними, тим нижчий ризик заразитися COVID-19 і передати його іншим. Тісний контакт, у тому числі обійми, збільшує ризик розповсюдження COVID-19.

Пам'ятайте про дотримання елементарних правил гігієни

Незалежно від того, де ви знаходитесь і що робите, дотримання елементарних правил гігієни допоможе захистити вас та інших людей від COVID-19. Ось ці правила:

- мийте руки
- підтримуйте чистоту навколишнього середовища
- прикривайте ніс і рот, коли чхаєте або кашляєте

Мийте руки

Протягом дня регулярно мийте руки з милом або використовуйте антисептик. Руки слід мити після кашлю, чхання, сякання, а також перед тим, як їсти або поратися з харчовими продуктами. Мийте руки після контакту з поверхнями, яких торкаються багато інших людей, як-от ручками дверей, поручнями та вимикачами, а також після перебування у приміщеннях спільного користування, наприклад у кухні або ванній кімнаті. Якщо вам потрібно вийти з дому, повернувшись, одразу вимийте руки.

Якщо можливо, не торкайтеся очей, носа або рота. Якщо вам потрібно торкнутися обличчя (наприклад, надіти або зняти маску), вимийте або обробіть антисептиком руки — до і після.

Чому важливо мити руки

Руки торкаються багатьох поверхонь і на них може потрапити вірус. Через руки вірус може потрапити у ваші очі, ніс або рот, а потім у ваш організм, що викличе зараження.

Якщо ви інфіковані COVID-19, ви можете передати вірус через ніс або рот (коли кашляєте чи розмовляєте) на руки, звідкіля він потрапить на поверхні, яких ви торкаєтесь.

Вимивши або обробивши руки антисептиком, ви, видалите віруси та інші мікроби і зменшите ризик зараження, якщо доторкнетесь до обличчя. Вода і мило це найефективніші засоби очищення рук, особливо якщо вони явно брудні. Антисептики можна використовувати, коли немає води і мила.

Підтримуйте чистоту навколишнього середовища

Часто очищайте поверхні, особливо ті, яких часто торкаються, — ручки дверей, вимикачі, робочі поверхні та електронні пристрої.

Для твердих поверхонь, підлоги, стільців, дверних ручок та сантехнічних приладів використовуйте одноразові ганчірки, паперові рушники або одноразові насадки для швабр. Дійте за принципом: «одна ділянка — одна серветка; в одному напрямку». Після використання, ганчірки, паперові рушники і насадки для швабр можна утилізувати разом із вашими звичайними побутовими відходами.

Згодиться ваш звичайний побутовий миючий засіб, який ви використовуєте для прибирання. Ознайомтеся з додатковою інформацією щодо [прибирання та утилізації відходів за межами домогосподарства](#).

Чому важливо підтримувати чистоту навколишнього середовища

COVID-19 поширюється через дрібні крапельки, аерозолі та безпосередній контакт. Вірус, що викликає COVID-19, може потрапити на поверхні та речі, коли інфікована людина торкається їх або кашляє, розмовляє чи дихає біля них.

Вірус, який знаходиться на такій поверхні, може заразити іншу людину, якщо вона торкнеться спочатку цієї поверхні, а потім очей, носа або рота. Очищення поверхонь зменшує рівень їх забруднення, а, отже, і ризик поширення, і що частіше ви їх очищуєте, то вища ймовірність видалити віруси з зараженої поверхні до того, як до неї хтось доторкнеться — ви або інша людина.

Прикривайте ніс і рот, коли чхаєте або кашляєте

Коли чхаєте або кашляєте, закривайте рот і ніс одноразовою серветкою.

Якщо серветки у вас немає, кашляйте або чхайте у згин ліктя, а не в долоню.

Серветку слід негайно викинути в сміттєвий кошик і після цього одразу ж вимити руки.

Чому важливо прикривати ніс і рот, коли чхаєте або кашляєте

Кашляючи і чхаючи, людина виділяє більшу кількість крапель і аерозолів; також збільшується відстань, на яку вони віддаляються, і тривалість їх перебування в повітрі.

Якщо рот і ніс під час кашлю і чхання не прикрити, це значно збільшує ризик зараження людей, що перебувають поблизу.

Прикривши ніс і рот, ви зменшите поширення крапель та аерозолів, що містять вірус.

Детальніші вказівки щодо зменшення ризику COVID-19 у себе вдома, ви знайдете за адресою [GermDefence](https://www.germdefence.com).

Носіть маски для обличчя

У деяких місцях [носити маски для обличчя](#) — вимога закону.

Також слід носити маски в приміщеннях, де соціальна дистанція може бути неможливою і де ви контактуєте з людьми, з якими зазвичай не зустрічаєтесь.

У деяких ситуаціях носити маски для обличчя неможливо, також для деяких людей закон робить [виняток](#). Будь ласка, пам'ятайте про це та ставтесь до цього із розумінням та повагою.

Чому важливо носити маски для обличчя

COVID-19 поширюється повітряно-крапельним шляхом через те, що дихаючи, розмовляючи, кашляючи або чхаючи, інфікована людина виділяє у повітря краплі та аерозоль.

Найкращі наразі наукові дані свідчать про те, що правильне використання масок зменшує поширення крапель з вірусом COVID-19, допомагаючи захистити інших. Також це стосується інфікованих людей, які не відчують симптомів — кількість вірусу, що виділяється у повітря, коли вони говорять і дихають, зменшується, якщо вони прикривають обличчя.

Покриття для обличчя в основному призначені для захисту інших людей від COVID-19, а не людини, яка його носить, і не може замінити дотримування соціальної дистанції та регулярне миття рук.

Провітрюйте приміщення (вентилуйте)

Подбайте про те, щоб у приміщення потрапляло багато свіжого повітря, — відкривайте вентиляційні отвори, двері та вікна, навіть якщо трохи і ненадовго. Якщо у приміщенні є вмонтований витяжний вентилятор (наприклад, у ванній або на кухні), після того, як хтось користувався цими приміщеннями, зачиніть двері, залишивши витяжку увімкненою довше, ніж зазвичай.

Якщо хтось із мешканців вашого житла знаходиться на самоізоляції, відкрийте вікно у його/її кімнаті, а також зачиніть двері і тримайте їх зачиненими, щоб зменшити розповсюдження інфікованого повітря у інші частини житлового приміщення. Залиште вікна повністю відкритими протягом якогось часу після того, як людина, яка працювала у вашому домі, — наприклад, прибиральник або якийсь робітник, — пішла.

Якщо вас турбує шум, безпека або витрати на опалення, відкривайте вікна на короткий проміжок часу — це все одно допоможе зменшити ризик розповсюдження вірусу. Вдягніть

теплий одяг або додатковий одяг — це допоможе вам зігрітися. Можливо, є варіант змінити планування у кімнаті, щоб вам не довелося сидіти на протязі, що утворюється, коли ви відкриваєте вікна чи двері.

Чому важливо провітрювати приміщення

Коли людина, заражена COVID-19, кашляє, розмовляє або дихає, вона виділяє крапельки та аерозолі, які може вдихнути інша людина. Хоча більші краплі швидко опускаються на землю, дрібніші краплі та аерозолі, що містять вірус, який викликає COVID-19, можуть деякий час залишатися у повітрі, особливо якщо у приміщенні немає вентиляції.

[Вентиляція](#) це процес, під час якого частина повітря у приміщенні замінюється на свіже повітря ззовні. Що краще провітрюється приміщення, то більше в ньому свіжого повітря для дихання і нижче ризик вдихнути краплини, які містять вірус.

Якщо у вас наявні симптоми, зробіть тест

Як зробити тест

Найважливіші симптоми COVID-19:

- новий безперервний кашель
- підвищена температура
- втрата або зміна нормального відчуття смаку або запаху (аносмія)

Якщо у вас є будь-який із цих симптомів, перейдіть за посиланням на отримання [безкоштовного тесту NHS](#) або зателефонуйте до NHS за номером 119, щоб замовити безкоштовний тест на COVID-19. Ви повинні замовити тест навіть якщо зробили щеплення проти COVID-19 або перехворіли на COVID-19.

Чому важливо зробити тест

Зробити тест важливо, щоб дізнатися, чи є у вас COVID-19, і чи потрібно вам залишатися вдома і самоізолюватися, щоб не заражати інших людей.

Якщо тест позитивний, це означає, що тих людей, кого ви, можливо, вже заразили (тих, з ким ви нещодавно контактували), можна ідентифікувати за допомогою відстеження контактів (тобто, якщо ви [контактували](#) з людиною, з нею потрібно зв'язатися) і порадити їм самоізолюватись. Це необхідно зробити, щоб зупинити розповсюдження COVID-19.

Ми не знаємо точно, скільки триває імунітет після COVID-19 або вакцинації, тому важливо, щоб кожен, хто має симптоми, зробив тест.

Самоізолюйтеся, якщо у вас є симптоми COVID-19 або ви отримали позитивний результат тесту на COVID-19

Негайно самоізолюйтеся, якщо:

- у вас з'явилися симптоми COVID-19 — вам слід самоізолюватись вдома доти, доки ви не зробите і не отримаєте результат тесту
- ви отримали позитивний тест на COVID-19

Ви повинні перебувати на самоізоляції починаючи з того дня, коли відчули симптоми (або, якщо симптомів немає — починаючи з того дня, коли ви зробили тест), і протягом наступних 10 повних днів.

Самоізоляція означає, що ви повинні постійно [бути вдома](#) і не контактувати з іншими людьми, — крім виняткових обставин коли вам, наприклад, необхідно звернутися за медичною допомогою. Можливо, вам доведеться звернутися до інших людей по допомогу з покупками, і, можливо, вам доведеться продумати альтернативні варіанти, якщо ви наразі дбаєте про вразливу особу. Не запрошуйте гостей до своєї оселі або саду.

Існують [додаткові вказівки для тих, хто має симптоми або отримали позитивний тест на коронавірус і мешкають разом із людиною, яка належить до «клінічно надзвичайно вразливої групи» або старша за 70 років.](#)

Чому важлива самоізоляція

Якщо вам повідомили, що вам потрібно самоізолюватись, це пов'язано з тим, що існує великий ризик заразити COVID-19 інших людей, навіть якщо ви почуваєтеся добре і зовсім не відчуваєте симптомів. Тому надзвичайно важливо дотримуватися вказівок і пройти повний період самоізоляції.

Якщо тест на COVID-19 був позитивним, ви повинні негайно самоізолюватись і перебувати на самоізоляції протягом наступних 10 повних днів, оскільки саме в цей період часу (в інфекційний період) ризик інфікувати інших людей вірусом — найвищий.

Самоізолюйтеся, якщо ви живете або контактуєте з людиною, яка хворіє на COVID-19

Негайно самоізолюйтеся, якщо:

- ви [живете з людиною](#), яка отримала позитивний результат тесту на COVID-19 або має симптоми і чекає на результати тесту. Ваш період ізоляції має починатися в день появи симптомів у того мешканця вашої оселі, який захворів першим (або в день тесту якщо симптомів немає), і тривати наступні 10 повних днів
- ви [контактували](#) з людиною, яка не мешкає разом з вами, і яка отримала позитивний результат тесту на COVID-19, — ваш період самоізоляції включає дату вашого останнього контакту з нею та наступні 10 повних днів

[Самоізоляція](#) означає, що ви повинні постійно залишатися вдома і нікуди не виходити — окрім виняткових обставин, коли вам, наприклад, необхідно звернутися за медичною допомогою. Не запрошуйте гостей до своєї оселі або саду.

Ознайомтеся з додатковими [вказівками щодо самоізоляції та підтримки](#) для тих, хто перебуває на самоізоляції.

Чому необхідно самоізолюватися, якщо ви живете або контактували з людиною, хворою на коронавірус

Якщо ви контактували (нещодавно спілкувались із кимось, хто отримав позитивний результат тесту на COVID-19 або має симптоми), ви повинні самоізолюватись протягом 10 повних днів після контакту з цією людиною.

Самоізоляція протягом 10 днів необхідна тому, що саме стільки часу може знадобитися для того, щоб хвороба виявилась після зараження (тривалість інкубаційного періоду).

Якщо вам повідомили, що вам потрібно самоізолюватись, це пов'язано з тим, що для вас існує великий ризик захворіти на COVID-19 і заразити інших людей, навіть якщо ви почуваетесь добре і зовсім не відчуваєте симптомів. Тому надзвичайно важливо дотримуватися вказівок і пройти повний період самоізоляції.

Вакцинація

Наразі NHS пропонує [щеплення проти COVID-19](#) людям з найвищим ризиком погіршення стану здоров'я у разі захворювання на COVID-19.

Доведено, що вакцини зменшують імовірність тяжкого перебігу захворювання, але ми поки не знаємо, чи зупиняють вони поширення COVID-19.

Навіть якщо ви отримали щеплення, ви все одно можете поширювати COVID-19.

Щоб захистити своїх друзів, родину та громаду, вам слід продовжувати дотримуватись усіх наведених вище вказівок, навіть якщо ви отримали щеплення.