

# ЯК ПОВОДИТИСЬ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ?



ЦЕНТР  
ГРОМАДСЬКОГО  
ЗДОРОВ'Я

## ОРГАНІЗУЙТЕ СВІЙ РОЗКЛАД



Чітка організація щоденних справ структурує день. Це сприяє стабільності й безпеці. Фізичні вправи, особиста гігієна, регулярне харчування — забезпечують організацію дня.

## СОЦІАЛЬНІ ЗВ'ЯЗКИ — ВАЖЛИВІ



Спілкуйтеся онлайн з колегами, близькими, друзями. Внесіть це у ваш щоденний розклад.

## КОНТРОЛЮЙТЕ ПЕРЕЖИВАННЯ



Хвилюватися у складний період — нормально. Якщо тривожні думки займають увесь час — не дратуйтеся, а займіться чимось, що відволікає: спортом, читанням, роботою по дому тощо.

**ПАМ'ЯТАЙТЕ, ЩО КАРАНТИН ДОПОМАГАЄ ЗМЕНШИТИ ЙМОВІРНІСТЬ ІНФІКУВАННЯ НОВОЮ КОРОНАВІРУСНОЮ ІНФЕКЦІЄЮ. ПРОСТІ ПРАВИЛА ПЕРЕБУВАННЯ ВДОМА ДОПОМОЖУТЬ ЗАЛИШАТИСЯ СОЦІАЛЬНО АКТИВНИМ.**

[www.phc.org.ua](http://www.phc.org.ua)

24.03.2020  
13:55

## СОЦІАЛІЗАЦІЯ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ

Наразі немає вакцини для захисту від нової коронавірусної інфекції. Найкращий спосіб уберегтися — уникнути впливу цього вірусу. Тобто якомога менше виходити на вулицю і тісно контактувати з іншими людьми.

Як уберегтися від інфікування?

Тримайте дистанцію не менше 1,5-2 метра від людей із симптомами ГРВІ.

Не торкайтеся свого обличчя руками. Особливо уникайте доторків очей, носа і рота, оскільки саме через них інфекції найлегше проникнути в організм.

Під час приготування їжі термічно обробляйте продукти.

Ретельно й часто мийте руки теплою водою з милом протягом 20–40 секунд. Немає можливості помити руки? Обробіть їх антисептиком із вмістом спирту щонайменше 60%.

Під час кашлю і чхання прикривайте ніс і рот не долонею, а згином ліктя чи одноразовою серветкою.

Якщо відчували симптоми ГРВІ, зателефонуйте своєму сімейному лікарю і дізнайтеся про подальші дії.

Центр Громадського здоров'я при МОЗ України

<https://www.phc.org.ua/news/socializaciya-pid-chas-karantinu>