



Для захисту від інфекційних захворювань завжди необхідно дотримуватися таких основних гігієнічних заходів:



ГІГІЄНА РУК

Регулярно мийте руки з милом протягом 20-30 секунд
Наприклад, після кашлю або чхання, після користування громадським транспортом, перед їжею, після відвідування туалету. Дезінфікуйте руки, якщо миття рук неможливо або у разі контакту з виділеннями тіла. Дотримуйтесь інструкцій щодо миття та дезінфекції рук.



ЧИХАННЯ ТА КАШЕЛЬ

Слідкуйте за гігієною при кашлі та чханні
Кашляйте або чхайте в серветку в лікоть. Тримайте якнайбільшу дистанцію від інших людей, найкраще відвернутися від інших. Одноразові носові хустки слід викинути в смітєвий бак.



РЕГУЛЯРНО ПРОВІТРЮВАТИ

Провітрюйте приблизно кожні 20 хвилин
Для того, щоб повітря в приміщеннях було сприятливим для здоров'я та для зниження ризику передачі інфекційних захворювань і забруднюючих речовин в приміщенні необхідна регулярна і достатня вентиляція приміщень. Хороша якість повітря також робить важливий внесок у підтримку продуктивності та уникнення неспецифічних скарг та проблем з запахом.

Чим більша різниця температур усередині та зовні, тим ефективніше провітрювання. Тому при холодних температурах зовнішнього повітря взимку дуже ефективна вентиляція протягом близько 3-5 хвилин. У теплі дні необхідно провітрювати довше.

ПРИ ЗАХВОРЮВАННІ



Ніяких очних занять у разі хвороби

Особи, які хворіють на певні інфекційні захворювання або мають підозру на хворобу, не допускаються до школи або до приміщення школи та не допускаються до шкільних заходів. Детальну інформацію про це можна знайти в **«Посібнику для батьків та інших законних опікунів»***.



ПРИ ПІДВИЩЕНОМУ РІВНІ ЗАРАЖЕННЯ патогенними краплями та аерозолями (наприклад, при хвилях застуди або грипу, спалахах SARS-CoV-2) рекомендується* добровільно дотримуватися наступних перевірених заходів:

ДИСТАНЦІЯ



Дистанція знижує ризик зараження

Тримайте, наскільки це можливо, дистанцію до інших від 1,5 метра, це знижує ризик зараження патогенними краплями.

МАСКИ



Маски знижують ризик зараження

Носіння масок у приміщеннях в громадських місцях та в громадському транспорті знижує ризик зараження. Це особливо актуально, коли люди зустрічаються, залишаються надовго та коли дистанцію в 1,5 метра не завжди можна дотримати.

* Вимоги громад, земель та федерального уряду щодо обов'язкових заходів захисту від інфекцій (наприклад, «Постанова про коронавірус» або «Постанова про ізоляцію») мають виконуватися з пріоритетом