

Коронавірусна інфекція 2019 (COVID-19)

Як самоізолюватися?

Ви повинні ізолювати себе від інших, якщо у вас є симптоми COVID-19 або, можливо, ви піддалися дії вірусу COVID-19. Якщо вам стає гірше, зателефонуйте своєму лікарю або скористайтеся телемедичними послугами за номером 1-866-797-0000

Залишайтеся вдома

- Не користуйтеся громадським транспортом, таксі та послугами перевізників.
- Не ходіть на роботу, в школу та не відвідуйте інші громадські місця.



Уникайте контактів

- Уникайте відвідувачів окрім тих, без допомоги яких не обійтися (напр., лікарі)
- Уникайте контактів з людьми похилого віку та особами з хронічними захворюваннями (такими як діабет, захворювання легенів, імунodefіцит).
- Намагайтеся постійно знаходитися в окремій від інших кімнаті й користуватися окремим санвузлом, якщо є така можливість.
- Спільні кімнати забезпечте постійно циркулюючим повітрям (напр., відкрийте вікна).
- Якщо це неможливо, весь час дотримуйтеся дистанції мінімум два метри одне від одного.



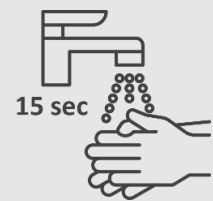
Дотримуйтеся дистанції

- Знаходячись у кімнаті з іншими людьми, дотримуйтеся дистанції мінімум два метри, носіть маску, що закриває ваш ніс і рот.
- Якщо ви не можете носити маску, її мають одягти люди, які знаходяться з вами в одній кімнаті.



Мийте руки

- Часто мийте руки з милом і водою.
- Витирайте руки паперовим рушником або рушником з тканини, яким ніхто окрім вас не користується.
- Якщо немає можливості вимити руки з милом і водою, користуйтеся дезінфікуючими засобами на спиртовій основі.



Прикривайтеся, коли кашляєте або чхаєте

- Прикрийте рот і ніс носовичком, коли кашляєте або чхаєте.
- Кашляйте і чхайте у верхню частину рукава або лікоть, а не в долоні.
- Викидайте використані носовички у кошик для сміття, заправлений поліетиленовим пакетом, і мийте руки.
- Вкладіть у кошик поліетиленовий пакет, це зробить утилізацію відходів більш безпечною.
- Помийте руки після того, як ви спорожнили кошик для сміття.



Носіть маску, що прикриває ваш ніс і рот

- Одягніть маску, якщо залишаєте будинок, щоб відвідати лікаря або пройти тестування на наявність вірусу COVID-19.
- Одягніть маску, якщо відстань між вами та іншими людьми менша за два метри або залишаєтеся в окремій кімнаті.
- Якщо ви не маєте маски, дотримуйтесь дистанції у два метри між вами та іншими людьми, прикривайтеся, коли кашляєте або чхаєте. Ознайомтеся з інформацією за посиланням [фізична дистанція](#).



Що робити, якщо в мене почнуть проявлятися симптоми хвороби?

- Самостійно пройдіть опитування за посиланням [Опитування при підозрі на COVID-19](#).
- Зателефонуйте лікарю або скористайтеся телемедициними послугами за номером 1-866-797-0000.
- Усі, з ким ви мали близькі фізичні контакти (зокрема ті, з ким ви живете), мають самоізолюватися за два дні до або після початку прояву ваших симптомів. Якщо у вас виникли будь-які питання, зателефонуйте [дільничному лікарю](#).
- Самоізолюйтеся на 14 днів, починаючи з першого дня, коли проявилися симптоми.
- Самоізоляцію можна припинити через 14 днів за умови, якщо ви не маєте температури й інших симптомів, але вам слід і надалі дотримуватись [соціального дистанціювання](#).
- Якщо через 14 днів вам не стало краще, скористайтеся послугами телемедицини або вашого лікаря.

Інформація про вірус

Вірус COVID-19 новий. Він поширюється дихальними крапельками від зараженої людини до здорової при тісному контакті, наприклад, якщо люди проживають разом або доглядають одне одного.

Актуальну інформацію про вірус COVID-19 ви можете отримати на веб-сайті Міністерства охорони здоров'я Онтаріо: ontario.ca/coronavirus.

За більш детальною інформацією звертайтеся: _____

Інформація, викладена у цій статті, датована 31 липня 2020 р.