

## Коронавірусне захворювання 2019 (COVID-19)

# Як зменшити ризик зараження COVID-19

Ця інформаційна довідка призначена для людей, які знаходяться в групі ризику важких захворювань, пов'язаних із COVID-19, наприклад, літніх людей та осіб із хронічними хворобами. Вона допоможе Вам визначити способи запобігання ризику інфікування COVID-19.

## Хто знаходиться в групі підвищеного ризику?

Ризик госпіталізації чи смерті від COVID-19 підвищується при наявності вказаних нижче факторів:

- Вік - із віком підвищується ризик, особливо це стосується літніх людей;
- Наявність хронічних захворювань, включно з ожирінням, діабетом, захворюваннями легень/серця/нирок/печінки, інсульту, високого кров'яного тиску та хвороб, які послаблюють імунну систему (наприклад, деякі види раку, нелікований ВІЛ/СНІД);
- Приймання медикаментів, які послаблюють імунну систему (наприклад, хіміотерапія, пероральні стероїдні препарати).

## Обмежити кількість людей безпосередньо поруч із Вами

- Не враховуючи тих, із ким Ви мешкаєте разом:
  - Обмежте кількість людей, які перебувають безпосередньо поруч із Вами;
  - Тримайтеся якнайдалі від людей (щонайменше 2 метри).
- Надавайте перевагу спілкуванню з друзями та родиною з допомогою телефону, відеорозмов чи повідомлень.
- Якщо можливо, працюйте вдома.
- Консультуйтеся з медичними працівниками (наприклад, лікарями, терапевтами) дистанційно, якщо є змога.

## Уникати закритих приміщень і натовпів

- Спілкуйтеся з друзями та родиною на відкритому повітрі, якщо можливо.
- Якщо необхідно зустрітися у закритому приміщенні, відчиняйте вікна і двері, щоб покращити вентиляцію.
- Уникайте натовпів у магазинах та інших закритих приміщеннях. Робіть покупки в часи меншого відвідування, скористайтеся послугами доставки чи попросіть інших людей придбати їжу та інші товари.
- Обмежте користування громадським транспортом, таксі й спільним транспортом. За виникнення необхідності скористатися цими видами транспорту, уникайте часів пік, дотримуйтеся соціальної дистанції, одягніть маску та часто мийте руки. Якщо потрібно скористатися послугами таксі чи спільним транспортом, попросіть водія одягнути маску, сядьте позаду та відчиніть вікно.

## Носити маску Вам та тим, хто безпосередньо поруч

- Носіть немедичну маску, щоб попередити розповсюдження інфекції.
- Одягайте маску у закритому приміщенні з людьми за межами вашого дому та попросіть тих, хто безпосередньо поруч, зробити те ж (якщо Ви їх знаєте і Вам зручно спілкуватися на тему масок із ними).
- Одягайте маску на відкритому повітрі, якщо Ви знаходитесь в межах 2 метрів від інших людей, і попросіть інших людей зробити те саме.

## Часто мити руки

- Часто мийте руки милом і водою. Не давайте іншим свій рушник для рук.
- Носіть із собою та використовуйте ручний дезінфектор на основі алкоголю (60-90% алкоголю), якщо мило і вода недоступні.
- Після кожного контакту з об'єктами чи поверхнями, яких торкалися інші люди, продезінфікуйте руки. Зробіть те ж після контакту з іншими людьми. Не торкайтеся обличчя або спершу помийте руки.

## Інші способи залишатися здоровими

- Якщо можливо, зробіть вакцинацію від грипу, щоб захиститися від вірусу грипу.
- Мийте та дезінфікуйте поверхні у будинку, яких часто торкається (наприклад, дверні ручки, вимикачі).
- Якщо у Вас виникнуть [симптоми, схожі на COVID-19](#), зверніться до свого лікаря або відвідайте центр оцінки.
- Якщо у Вас виникло занепокоєння щодо психологічного стану свого чи близьких, зверніться за допомогою.

## Ресурси

- Агентство охорони здоров'я Канади: [Уразливі верстви населення і COVID-19](#)
- Канадське об'єднання заради душевного здоров'я літніх людей:
  - [Поради щодо позбавлення від тривоги в сучасних умовах охорони здоров'я населення](#)
  - [Що робити в умовах соціального дистанціювання](#)
- CATIE: [Коронавірусне захворювання \(COVID-19\), ВІЛ і гепатит С: що потрібно знати](#)
- Міністерство охорони здоров'я: [Ресурси для мешканців Онтаріо, у яких виникають проблеми з психологічним станом та звичками в умовах пандемії](#)
- Канадське товариство раку: [Рак і COVID-19](#)
- Основні відомості щодо здоров'я дітей: [Інформація для батьків дітей з імунологічними проблемами та дітей із хронічними захворюваннями](#)
- Охорона здоров'я Онтаріо: [Загальні ресурси](#)

## Інформація щодо вірусу

Щоб дізнатися більше і отримати актуальні відомості щодо COVID-19, відвідайте сайт Міністерства охорони здоров'я Онтаріо за посиланням [ontario.ca/coronavirus](https://ontario.ca/coronavirus).

За довідками звертайтеся: \_\_\_\_\_

Відомості в цьому документі актуальні станом на 18 листопада 2020 року