

Коронавірусне захворювання 2019 (COVID-19)

Зменште ризик від COVID-19

Ця інформаційна довідка призначена для людей, які знаходяться в групі підвищеного ризику появи серйозного захворювання від COVID-19, наприклад, людей похилого віку та з хронічними захворюваннями. Вона допоможе визначити дії, які можуть знизити ризик інфікування COVID-19.

Хто перебуває в групі підвищеного ризику?

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

- Вік, із кожним роком ризик підвищується, особливо для людей похилого віку;
- Наявність хронічних захворювань, включаючи ожиріння, діабет, захворювання легенів/серця/нирок/печінки, паралічу, високого кров'яного тиску та захворювань, які послаблюють імунну систему (напр., деякі види раку, нелікований ВІЧ/СНІД);
- Прийняття медикаментів, які послаблюють імунну систему (напр., хіміотерапія, оральні стероїдні засоби).

Обмежте кількість людей, які знаходяться поруч із вами

- Крім тих, які живуть із вами:
 - Обмежте кількість людей, які знаходяться поруч;
 - Тримайтеся якнайдалі від людей (принаймні 2 метри/6 футів).
- Спілкуйтеся з друзями та рідними з допомогою телефону, відеозв'язку чи текстових повідомлень, якщо можливо.
- Працюйте вдома, якщо можливо.
- Віртуально звертайтеся до медичних працівників (напр., лікарів, терапевтів тощо), якщо можливо.

Уникайте закритого простору та натовпу

- Спілкуйтеся з друзями та рідними надворі, якщо є можливість.
- Якщо потрібно зустрітися в приміщенні, відкрийте вікна та двері, щоб покращити вентиляцію.
- Уникайте переповнених магазинів та інших закритих приміщень, якщо можливо. Здійснюйте покупки, коли менше натовпу, і звертайтеся до служб доставки чи просіть інших людей привезти вам їжу та інші товари.
- Обмежте користування громадським транспортом, таксі чи послугами перевізника. Якщо виникає необхідність використати ці засоби транспортування, обирайте часи найменшої наповненості, якщо можливо, дотримуйтеся фізичної відстані, одягніть маску і часто мийте руки. Якщо виникла потреба скористатися таксі чи послугами перевізника, одягніть маску, попросіть водія одягнути маску, сядьте позаду і відкрийте вікно.

Одягніть маску і попросіть оточуючих теж її одягнути

- Одягніть немедичну маску, щоб не розповсюджувати інфекцію іншим.
- Одягайте маску в приміщенні з людьми, які не є членами вашої родини, і попросіть інших теж одягти маски (якщо ви їх знаєте, і обговорення теми використання масок із ними є безпечним).
- Одягайте маску щоразу, коли надворі ви знаходитесь на відстані 2 метри/6 футів від інших людей і попросіть їх зробити так само.

Часто мийте руки

- Часто мийте руки з милом і водою. Не використовуйте чужий рушник.
- Якщо немає можливості вимити руки з милом і водою, носіть із собою і користуйтеся дезінфікуючими засобами на спиртовій основі (60%-90% вмісту алкоголю).
- Мийте руки після кожного торкання об'єктів чи поверхонь, яких торкалися інші люди, а також після дотику до іншої особи. Не торкайтеся обличчя, а якщо це необхідно, спершу помийте руки.

Інші способи залишатися здоровими

- Провакцинуйтесь від грипу за першої нагоди, щоб захиститися від вірусу грипу.
- Мийте і дезінфікуйте поверхні, яких часто торкаються у вашому помешканні (напр., дверні ручки, вимикачі).
- Якщо у вас з'являться симптоми, схожі на COVID-19, зверніться до свого лікаря або відвідайте центр оцінки, як вказано в [посібнику Міністерства охорони здоров'я](#).
- Якщо вас турбує ваше здоров'я чи здоров'я близьких, зверніться за допомогою.

Ресурси

- Агентство охорони здоров'я Канади: [Вразливі верстви населення і COVID-19](#)
- Канадська спілка з охорони психічного здоров'я літніх людей:
 - [Поради щодо боротьби з тривогою в умовах поточної ситуації у сфері охорони здоров'я](#)
 - [Що робити в умовах соціального дистанціювання](#)
- CATIE: [Коронавірусне захворювання \(COVID-19\), ВІЧ і гепатит С: що потрібно знати](#)
- Міністерство охорони здоров'я: [Ресурси для мешканців Онтаріо з порушеннями душевного здоров'я та проблемами з залежністю під час пандемії](#)
- Канадське товариство раку: [Рак і COVID-19](#)
- Щодо здоров'я дітей: [Відомості для батьків дітей із вразливою імунною системою 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.

За довідками звертайтеся: _____

Інформація, викладена у цій статті, датована 20 листопада 2020 р.