



Академія
Сімейної
Медицини
України

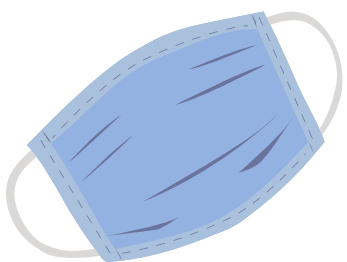
Я боюсь захворіти на ковід. Що мені робити?



Знайдіть сімейного лікаря, якому ви довіряєте

Пригадайте, чи укладали ви декларацію з сімейним лікарем.

Якщо ні — познайомтесь із лікарем у найближчому лікувальному закладі. Якщо так, то оновіть контакт зі своїм сімейним лікарем. Дізнайтесь графік його роботи, чи можна з ним зв'язатися у неробочий час і як.

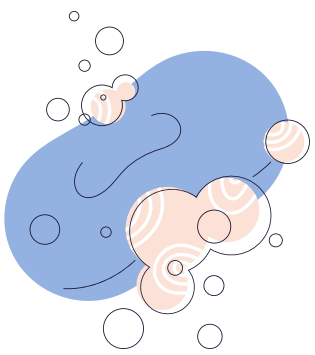


Одягайте маску в громадських місцях

Носіть маску правильно! Верхній край маски має знаходитися на носі, а нижній — під нижньою щелепою.

Маска повинна бути тільки ваша власна, суха та чиста.

Багаторазові та маски з тканини можна прати звичайним порошком, у машинці чи вручну. Сушити на повітрі.



Мийте руки

Після відвідування громадських місць та прогулянки на вулиці.

Перед тим, як одягати та знімати маску.

Не торкайтесь обличчя брудними руками, а також навчіть цього ваших дітей.



Не відвідуйте масові заходи

Якщо не впевнені, що відстань між учасниками буде 1,5 метри, приміщення буде постійно провітрюватися та всі будуть у масках.

Якщо у вас або у ваших рідних є важкі або хронічні захворювання — варто мінімізувати контакти з людьми.



При кашлі та чханні прикривайте рот згином руки чи одноразовою серветкою



Зробіть додаткові щеплення

Порадьтеся із вашим сімейним лікарем щодо додаткових щеплень, наприклад, від грипу та пневмококу.