

Навчально – виробнича лабораторія виховної та психолого
педагогічної роботи
(на допомогу кураторам та студентам)

Пам'ятка
для
студента

COVID 19: Ризики та захист



ВООЗ та Міністерство охорони здоров'я рекомендують:



Правила поведінки:

- ⦿ Регулярно мийте руки гарячою водою з милом (20-40 секунд);
- ⦿ Обходьте без рукостискань, обіймів, поцілунків при зустрічі;
- ⦿ Чхайте та кашляйте у лікоть (а не у долоню);
- ⦿ Не забувайте, що інфекційний вірус може триматись до тижня та довше;
- ⦿ Носіть маску, рукавички, захисні окуляри за межами помешкання;
- ⦿ Уникайте скупчень людей;
- ⦿ Відмовтесь від колективних відзначень свят, днів народжень, гулянь і пікніків;
- ⦿ Тримайте дистанцію до двох метрів;
- ⦿ Обробляйте руки дезінфекційними засобами;
- ⦿ Якщо маски відсутні у продажі, зробіть їх самостійно;
- ⦿ Регулярно дезінфікуйте особисті речі (телефони, комп'ютери, окуляри, сумки, столи);
- ⦿ У вашому помешканні дезінфікуйте ручки (холодильника, сантехніки, тумбочок, вікон тощо), усі поверхні, телефони, рушники;
- ⦿ Використовуйте посуд та інші приналежності індивідуально;
- ⦿ Частіше провітрюйте приміщення;

- ⦿ Використовуйте дезінфікуючі серветки у магазинах при контакті з корзинами та візочками;
- ⦿ Пристосуйтеся відкривати двері (особливо у публічних місцях) кулаком або стегном не торкаючи ручок рукою;
- ⦿ Біля входу до вашого помешкання тримайте пляшку з дезінфікуючим засобом;
- ⦿ Для кашлю й чхання старайтесь використовувати одноразові серветки;
- ⦿ Пам`ятайте, що одноразова маска не може стати багаторазовою!
- ⦿ Під час дезінфекції використовуйте одноразові рукавички;
- ⦿ Для дезінфекції можна використовувати розчин хлорки, засоби на основі 79% спирту та інші дезінфікатори.



Основні дезінфікуючі засоби:

- ⦿ П`ять столових ложок хлорки на чотири літри води (або чотири чайні ложки на одну літр);
- ⦿ Антисептики придбані в аптеці;
- ⦿ Етиловий спирт (833 мл + перекис водню 42 мл + гліцерин 15 мл + трохи кип`яченої води);
- ⦿ Руки (а також нігті) обробляйте не менше 30 секунд;

Відповіді на основні запитання про COVID 19 шукайте на сайті covid19.com.ua

