

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](https://covid19.com.ua)**

