



Folkhälsomyndigheten

SKYDDA DIG SJÄLV OCH ANDRA MOT VINTERNS SMITTOR, UKRAINSKA, DECEMBER, 2022

Захистіть себе та інших від зимових інфекцій

Взимку ряд інфекційних захворювань розповсюджується легше і багато людей хворіють на covid-19, РС-вірус, грип та шлунково-кишковий вірус Норволк. Іноді перебіг хвороби дуже важкий. Тут представлена інформація про те, як знизити ризик заразитися самому та заразити інших.

Залишайтесь дома, якщо ви захворіли

Якщо у вас є симптоми інфекції дихальних шляхів, шлункового грипу або температура – залишайтесь дома. Уникайте близького контакту з іншими.

Якщо вам потрібна консультація щодо симптомів або порада, куди звернутися за медичною допомогою, телефонуйте 1177.

Зробіть щеплення, щоб захистити себе

Найкращий захист від важкого перебігу та смертельного кінця від covid-19 та грипу – це щеплення. Міністерство охорони здоров'я радить людям від 18 до 64 років прийняти три дози щеплення від covid-19, щоб здобути базовий захист від хвороби. Старшим за 65 років людям рекомендовано зробити додаткові щеплення від covid-19, а також щеплення від грипу.

Для інших вікових категорій із підвищеним ризиком важкого перебігу covid-19 або грипу існують спеціальні рекомендації.

Можна одночасно робити щеплення від covid-19 та грипу.

Мийте руки

Завжди ретельно мийте руки з милом та теплою водою після кожного відвідування туалету, перед кожним прийомом їжі та після контакту з поверхнями та предметами, на яких міг знаходитися вірус. Якщо у вас немає можливості помити руки з милом та водою, використовуйте алкоголь або інші антисептики для рук, проте вони не захищають від усіх вірусів та бактерій.

Щоб захистити себе від шлунково-кишкової інфекції Норволк, дуже важливо ретельно мити руки з милом та водою, тому що антисептики для рук не мають достатнього ефекту.

Чхайте та кашляйте в лікоть

Чхайте та кашляйте в лікоть або паперову серветку, яку ви викинете після використання. Уникайте чхати та кашляти в руку або у повітря. Коли ви чхаєте в лікоть або паперову серветку, ви запобігаєте тому, щоб вірус залишався на руках чи розповсюджувався у повітрі або передавався іншим.

Думайте про те, з ким ви зустрічаєтесь

При симптомах застуди уникайте якщо змога людей похилого віку та малюків, яким ще не виповнилось шість місяців. Запалення дихальних шляхів може обернутися для них серйозною проблемою. Також уникайте людей з підвищеним ризиком важкого перебігу запалення дихальних шляхів. Дотримуйтесь цього правила навіть при легких симптомах застуди.

Якщо ви знаходитесь у безпосередньому контакті з немовлям, ми вам радимо часто мити руки з милом та водою та використовувати антисептик для рук, а також уникати контакту з людьми з симптомами застуди.

Додаткова інформація

[РС вірус у дітей \(1177.se\)](#)

[Грип \(1177.se\)](#)

[COVID-19 \(1177.se\)](#)

[Захистіть себе та інших – рекомендації щодо COVID-19](#)