**Рекомендації щодо профілактики захворювання на короновірус COVID-19 для студентів та працівників Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця**

Навчання в ЗВО об'єднує людей - в аудиторіях, гуртожитках, під час проведення різних заходів. Якщо ви навчаєтеся у бібліотеці, відвідуєте спортивні заходи або відпочиваєте з сусідами по кімнаті в гуртожитку, вас оточують люди. Все це разом створює багато можливостей для поширення респіраторних захворювань, таких як грип чи короновірус COVID-19.

Нефармацевтичні засоби захисту (НЗЗ) можуть допомогти вам захистити себе та інших від зараження грипом чи короновірус COVID-19. НЗЗ - це заходи, які люди і громада можуть зробити, щоб уповільнити поширення респіраторних вірусів. Вони включають в себе прості щоденні профілактичні заходи, такі як уникати контакту із особами з проявами респіраторних захворювань, прикривати ніс і рот під час кашлю і чхання одноразовою серветкою, часто мити руки.

Ось кілька важливих кроків для захисту себе і інших від зараження і поширення респіраторних захворювань як у ЗВО, так і за його межами (це стосується лише легких форм захворювання, при погіршенні стану обов'язково зверніться до свого сімейного лікаря/студентської поліклініки):

1. **Тримайтеся подалі від інших людей, якщо ви захворіли або одягайте одноразову медичну маску**

* Не відвідуйте навчальні кімнати та тримайтесь на відстані не менше 2 м від інших осіб до повного одужання.
* Якщо у вас є сусіди по кімнаті, подивіться, чи можуть вони залишитися в іншому гуртожитку або з друзями, поки ви не видужаєте.
* Підтримуйте зв'язок з медичною службою для студентів, вашими викладачами і друзями по електронній пошті, в текстових повідомленнях або по телефону.
* Багато відпочивайте.
* Пийте багато рідини - мінеральна не газована вода, чай. Якщо у вас є супутні хронічні захворювання або ви схильні до високого ризику ускладнень респіраторних захворювань, негайно зверніться до лікаря.

1. **Дотримуйтесь дистанції**

* Люди, хворі на респіраторні захворювання, можуть поширювати вірус на інших людей на відстань до 1 м.
* Респіраторні захворювання, такі як грип чи короновірус COVID-19 дуже легко поширюються. Тримайтеся подалі від хворих людей.
* У людей, які захворіли на респіраторну інфекцію, в т. ч. короновірус COVID-19, симптоми можуть бути відсутні. Вони можуть передати вірус іншим людям, навіть не знаючи, що вони хворі.
* Намагайтеся не ділитися посудом із захворілими особами.
* Уникайте місць, де збираються великі групи людей, таких як класи, концерти, фестивалі та спортивні заходи, особливо якщо ви схильні до високого ризику ускладнень респіраторних захворювань (наявні хронічні захворювання дихальної, серцево-судинної систем).
* Намагайтеся брати участь в зборах або заняттях в онлайн режимі, щоб уникнути особистого контакту з людьми, які можуть бути хворі.

1. **Зупинити поширення вірусів можливо, якщо виконувати кашльовий етикет**

При кашлі або чханні прикривайте ніс і рот одноразовою серветкою, це допомагає попередити поширення вірусу через ваші руки та поверхні.

Викиньте використані серветки, а потім вимийте руки. Якщо немає можливості вимити руки, обробіть їх спиртовмісним антисептиком.

Рекомендовано носити одноразову маску для обличчя під час захворювання, щоб знизити ризик поширення хвороби іншим.

1. **Мийте руки**

Ретельно і часто мийте руки з милом і теплою водою.

Якщо мило і тепла вода недоступні, використовуйте спиртовмісний антисептик для рук з вмістом спирту не менше 60%.

Не торкайтеся до своїх очей, носа або рота брудними руками. Миття рук знижує кількість респіраторних вірусів, які можуть поширюватися, коли ви торкаєтеся рук інших людей або торкаєтеся поверхонь таких як клавіатура, мобільні телефони, пульти дистанційного керування телевізора, столи і дверні ручки.

1. **Очищуйте поверхні та предмети, до яких часто торкаєтеся**

* Клавіатури, пульти телевізорів, мобільні телефони, столи та дверні ручки слід чистити часто і ретельно.

Точний термін виживання вірусу SARS-CoV-2 на сьогодні не відомий, проте очищення поверхонь і об'єктів, до яких часто торкаються, знижує кількість вірусів, які можуть поширюватися під час дотику до зараженої поверхні, а потім до ваших очей, носа або рота.

Ви також можете використовувати спиртовмісні та хлорвмісні дезінфікуючі засоби. Завжди дотримуйтесь інструкцій з використання дезінфікуючих засобів, на етикетці продукту.

1. **Будьте готові та поінформовані**

Будьте в курсі епідемічної ситуації щодо поширення респіраторних захворювань, в т. ч. короновірус COVID-19, використовуючи офіційні джерела:

* офіційний сайт ВООЗ <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
* офіційний сайт ДУ «Центр громадського здоров'я МОЗ України» <https://phc.org.ua/>