



UK Health  
Security  
Agency

# Як жити безпечно з респіраторними інфекціями, зокрема з COVID-19

Ми вчимося жити з COVID-19 безпечно, і, щоб зменшити ризик зараження коронавірусом та його поширення, можемо вживати певних заходів. Ці заходи також допоможуть стримати поширення інших респіраторних інфекцій, наприклад грипу, які легко передаються та можуть викликати в деяких людей серйозне захворювання.

COVID-19 та інші респіраторні інфекції, як-от грип, легко поширюються і в деяких людей можуть викликати серйозне захворювання. Ви можете заразитися респіраторною вірусною інфекцією (наприклад, COVID-19) і не мати жодних симптомів, але все одно передавати її іншим.

Ризик зараження або передачі коронавірусної хвороби COVID-19 найбільший, коли інфікована людина перебуває на близькій відстані від інших або в одному приміщенні з ними, якщо це приміщення закрите і/або погано провітрюється. Коли людина, хвора на респіраторну вірусну інфекцію (як-от COVID-19), дихає, говорить, кашляє або чхає, вона виділяє в повітря маленькі частинки, що містять вірус, який викликає зараження. Ці частинки можна вдихнути, або вони можуть потрапити в очі, ніс або рот. Вони можуть також осідати на поверхнях і передаватися від людини до людини через дотик.

Ви не завжди знатимете, чи мають люди, з якими ви контактуєте, [підвищений ризик тяжко захворіти через респіраторну інфекцію, зокрема й COVID-19](#). Це можуть бути незнайомці (наприклад, люди, що сидять поруч із вами в громадському транспорті) або люди, з якими ви регулярно спілкуєтеся (як-от друзі або колеги по роботі).

Ви можете допомогти зменшити поширення COVID-19 та інших респіраторних інфекцій і захистити людей із груп підвищеного ризику за допомогою деяких простих дій. Ось, що ви можете зробити:

1. Вакцинуйтеся.
2. Провітрюйте приміщення, якщо перебуваєте в ньому з іншими людьми.
3. Дотримуйтеся правил гігієни:
  - мийте руки
  - прикривайте ніс і рот, коли чхаєте або кашляєте
  - підтримуйте навколо чистоту
4. Носіть захисні маски або покриття для обличчя.

Покриття та маски для обличчя можуть зменшити ризик зараження вами інших, особливо в людних місцях і закритих приміщеннях, і водночас можуть захистити вас від зараження деякими респіраторними вірусами.

Якщо ви маєте симптоми респіраторної інфекції, як-от COVID-19, і у вас висока температура або погане самопочуття, через яке вам важко йти на роботу або виконувати звичайні дії, вам краще за можливості залишатися вдома й уникати контактів з іншими людьми.

Перегляньте [поради щодо заходів, яких ви можете вжити для захисту інших людей, коли почуваетесь зле через симптоми респіраторної інфекції, у тому числі COVID-19](#).

# 1. Вакцинуйтеся

Вакцини — наш найкращий захист від COVID-19 та інших респіраторних інфекцій, як-от грип. Вони добре захищають від госпіталізації та смерті, а також зменшують ризик розвитку довготривалих симптомів. Вакцини від COVID-19 безпечні та ефективні, а програми вакцинації постійно переглядаються.

Якщо ви маєте право отримати щеплення від COVID-19 і ще не пройшли повний курс, вам потрібно [вакцинуватися](#). Повний курс вакцинації від COVID-19 захищає від важкого перебігу захворювання, зокрема й від варіанту «Омікрон», але з плином часу цей захист слабшає. Бустерні дози вакцини значно покращують ваш захист. Якщо вам пропонують бустерне щеплення від COVID-19, зробіть його.

Ви можете мати право й на інші види щеплень, особливо якщо у вас високий ризик тяжкого перебігу хвороби. Вакцинуйтеся за першої можливості.

Ознайомтеся з [інформацією про доступні щеплення та умови вакцинації на вебсайті Національної служби охорони здоров'я \(NHS\)](#).

# 2. Провітрюйте приміщення

Концентрація вірусу, що спричиняє респіраторні захворювання, може збільшуватися в повітрі приміщень із поганою вентиляцією. Це підвищує ризик поширення COVID-19 та інших респіраторних інфекцій, особливо там, де багато інфікованих людей. Вірус може залишатися в повітрі й після того, як інфікована особа вийде з приміщення.

Щоб значно знизити ризик, краще зустрічатися з людьми на свіжому повітрі, але це не завжди можливо.

Часто провітрюйте приміщення, відчиняючи двері або вікна хоча б на кілька хвилин: це допоможе видалити застоюне повітря, що може містити частинки вірусу, і знизити ймовірність поширення інфекції. Дієвим засобом для постійного провітрювання приміщень

можуть бути й вентиляційні щілини (зазвичай робляться у верхній частині вікна) або решітки. Що більше свіжого повітря ви запускаєте в приміщення, то швидше воно очищатиметься від будь-яких вірусів.

Провітрювання є особливо важливим, якщо хтось у вашому домі має COVID-19 або інше вірусне респіраторне захворювання, адже воно може допомогти стримати поширення вірусу. [Ознайомтеся з докладнішими рекомендаціями за цим посиланням.](#)

Крім того, ретельне провітрювання приміщень дає й інші переваги для здоров'я, зокрема простежується зв'язок із поліпшенням сну і зменшенням кількості пропусків роботи або навчання через хворобу.

Ознайомтеся з додатковими порадами щодо [покращення вентиляції](#).

### **3. Пам'ятайте про дотримання елементарних правил гігієни**

Дотримання цих елементарних правил гігієни допоможе захистити вас та інших людей від COVID-19 і багатьох інших поширених інфекцій:

- прикривайте ніс і рот, коли чхаєте або кашляєте
- мийте руки
- підтримуйте навколо чистоту

[GermDefence](#) — це корисний вебсайт, який може вам допомогти знайти способи захистити себе та рідних від COVID-19. На ньому розміщено науково доведені рекомендації щодо зменшення ризику COVID-19 та інших вірусних захворювань у вас удома.

### **Прикривайте ніс і рот, коли чхаєте або кашляєте**

Кашляючи та чхаючи, людина виділяє в повітря більше частинок ніж зазвичай; також збільшується відстань, на яку вони сягають, і

тривалість їх перебування в повітрі. Якщо інфікована особа не прикриває рот і ніс, коли кашляє або чхає, це значно збільшує ризик зараження людей, що перебувають поблизу. Прикривши ніс і рот, ви зменшите поширення частинок, які переносять віруси.

Коли чхаєте або кашляєте, закривайте рот і ніс одноразовою серветкою. Використані хустинки потрібно викинути та негайно вимити руки або обробити їх антисептиком. Якщо серветки у вас немає, кашляйте або чхайте у згин ліктя, а не в долоню.

## **Мийте або обробляйте антисептиком руки**

Руки торкаються багатьох поверхонь і на них можуть залишатися віруси та інші мікроби. Через руки вони можуть потрапити вам в очі, ніс або рот, а потім — у ваш організм, що спричинить зараження.

Вимивши або обробивши руки антисептиком, ви, видалите віруси та інші мікроби і зменшите ризик зараження, якщо доторкнетесь до обличчя. Вода і мило це найефективніші засоби очищення рук, особливо якщо вони явно брудні. Антисептики можна використовувати, коли немає води та мила. Мийте та обробляйте руки регулярно протягом дня.

Крім того, мийте руки в таких ситуаціях:

- після кашлю, чхання, прочищення носа
- перед їдою та обробкою харчових продуктів
- після контакту з поверхнями, яких торкаються багато інших людей, наприклад поручнів, а також після перебування в приміщеннях спільного користування, як-от кухня або ванна кімната
- після повернення додому

## **Підтримуйте навколо чистоту**

Вірус, що викликає COVID-19, та інші мікроби можуть потрапити на поверхні та речі, коли інфікована людина торкається них або

кашляє, розмовляє чи дихає біля них. Очищення поверхонь зменшує ризик підхопити та поширити інфекцію.

Часто очищуйте поверхні у вашій оселі, особливо ті, яких часто торкаються, — ручки дверей, вимикачі світла, робочі поверхні та електронні пристрої, як-от пульти керування.

## **4. Коли варто носити захисну маску або покриття для обличчя**

Покриття або маска для обличчя можуть зменшити кількість частинок із вірусами, що виділяються через рот і ніс людини, хворої на COVID-19 або іншу респіраторну інфекцію. Такі покриття також можуть захистити від зараження деякими вірусами тих, хто їх носить.

Коли варто носити покриття для обличчя:

- коли ви близько контактуєте з особою, яка має підвищений ризик тяжкого перебігу COVID-19 або інших респіраторних інфекцій
- у періоди, коли рівень зараження на COVID-19 високий, а ви близько контактуватимете з іншими людьми, наприклад у велелюдних місцях або закритих приміщеннях
- у періоди, коли циркулює багато респіраторних вірусів, наприклад узимку, а ви близько контактуватимете з іншими людьми у велелюдних місцях або закритих приміщеннях

Якщо ви маєте симптоми захворювання або позитивний результат тесту на COVID-19, а вам потрібно вийти з дому, вдягніть захисну маску або покриття, яке щільно закриває обличчя, — це допоможе зменшити поширення COVID-19 та інших респіраторних інфекцій. Дивіться більше порад у [посібнику для людей із симптомами респіраторної інфекції або позитивним результатом тесту](#).

Відвідувачам освітніх або дошкільних закладів зазвичай не потрібно носити покриття для обличчя. Дітям до 3 років не

рекомендовано вдягати покриття для обличчя з міркувань безпеки.

## **Яким має бути ефективне покриття для обличчя**

Найкраще працює покриття для обличчя, яке має кілька шарів (щонайменше 2, а бажано 3) і щільно прилягає до носа та рота. Захисне покриття сидітиме краще, якщо матиме дротяну смужку на перенісці; це також запобігатиме запотіванню окулярів. Шарфи, хустки-бандани або предмети релігійного вбрання будуть не такі ефективні, якщо вони не прилягають щільно до рота і носа і мають лише один шар.

Багаторазові покриття для обличчя зазвичай можна прати разом з іншими речами згідно з інструкціями щодо прання відповідної тканини, а також сушити, не ризикуючи їх пошкодити. Одноразові маски не можна прати та використовувати повторно. Їх потрібно відповідально утилізувати.