



Особи з підвищеним ризиком тяжко захворіти від COVID-19

Захворіти може будь-хто, але в деяких канадців існує підвищений ризик виникнення тяжких ускладнень на фоні хвороби, яка в них вже існує, або віку. Якщо ви маєте підвищений ризик ускладнень, існують заходи, яких можете вжити, щоб зменшити в себе ризик захворіти через COVID-19.

Хто має підвищений ризик?

- Особи з такими медичними показниками:
 - Хвороба серця
 - Гіпертонія (високий кров'яний тиск)
 - Хвороба легень
 - Діабет
 - Рак
- Особи за послабленою імунною системою внаслідок захворювання або лікування, напр., хіміотерапії
- Літні особи

Бути наготові

- Здобути відомості про COVID-19 і слідкувати за поточною інформацією на сайті www.canada.ca/coronavirus.
- Відвідувати сайти органів охорони здоров'я своєї [провінції/території](#) та свого муніципалітету, щоб бути в курсі місцевої ситуації з COVID-19
- Зробити необхідні припаси на випадок, коли б довелося не виходити з дому декілька тижнів: харчі, корм для домашньої тварини, засоби для чищення.
- Обговорити зі своїм лікарем способи свого захисту і забезпечити достатній запас рецептурних ліків та інших медичних засобів.
- Підготуватися до підтримання зв'язку по телефону та електронною поштою
- Попросити когось з родичів, сусіду або приятеля допомагати вам з необхідними провізіями (напр., викуплення ліків, придбання харчових продуктів). З'ясуйте, які надаються послуги з доставлення харчових продуктів або ліків додому
- Слідкувати за своїм станом на випадок появи симптомів.

Як зменшити ризик зараження COVID-19





- Якщо можливо, виходьте з дому тільки для невідкладних медичних потреб.
- Тримайтеся на відстані від хворих.
- Уникайте контактів з іншими людьми, особливо з тими, хто побував за кордоном або в ситуації, де міг заразитися вірусом.
- Якщо контакту не можна уникнути, вживайте таких запобіжних заходів:
 - витримуйте відстань як мінімум 2 метри від іншої особи
 - вітайтеся дружнім помахом руки замість рукостискання, поцілунка або обіймів
 - скоротіть тривалість будь-яких взаємодій
- Очищуйте руки часто, милом і водою протягом принаймні 20 секунд або, за відсутності мила й води, асептиком для рук на основі 60%-ного спирту.
- Не торкайтеся руками до рота, носа, очей та/або їжі.
- Ідучи з дому, майте при собі спиртовий асептик для рук.
- Не торкайтеся до твердих поверхонь, до яких часто торкаються люди: дверні ручки, перила, кнопки у ліфті у громадських місцях.
- Якщо вам необхідно доторкатися до поверхонь у громадських місцях, робіть це через хусточку або власний рукав.
- Принаймні одного разу на день очищуйте та дезінфікуйте поверхні, до яких торкаєтесь часто: унітаз, приліжкові тумби, дверні ручки, телефони та пульти телевізора.
- Для дезінфекції вживайте тільки [аухвалені дезінфектанти для твердих поверхонь](#), які мають 8-значний номер ідентифікації лікарського препарату (Drug Identification Number, DIN), який присвоюється міністерством охорони здоров'я Канади і підтверджує, що даний дезінфектант ухвалений і є безпечним для вживання в Канаді.
- За відсутності дезінфектантів для твердих поверхонь, для побутової дезінфекції можна виготовити розбавлений розчин відбілювача за інструкціями, що містяться на товарній етикетці, або в пропорції 5 мл відбілювача на 250 мл води АБО 20 мл відбілювача на 1 літр води. Цей рецепт має за основу відбілювач, який містить 5% гіпохлорита натрія, і дає розчин гіпохлориту натрію концентрацією 0,1%. Дотримуйтесь інструкцій про [належне обходження з побутовим \(хлорним\) відбілювачем](#).
- Електронні прилади, до яких часто торкаються (напр., клавіатури, дотикові екрани), можна обробляти 70%-ним спиртом принаймні раз на день, якщо така обробка дозволяється специфікацією.
- Нагадуйте іншим особам, що хворіють або могли заразитися вірусом, не наближатися до вас
- уникайте натовпів та великих з'юрмлень
- уникайте круїзів та подорожей за межі Канади без необхідності

Що робити у випадку появи в вас симптомів COVID-19

- До симптомів COVID-19 відносяться:
 - новий кашель або посилення хронічного кашлю, або



- гарячка (температура 38°C і вище або такі ознаки гарячки, як озноб, почервоніння шкіри, надмірне потовиділення), або
 - утруднене дихання
- При появі симптому залишайтеся вдома, зателефонуйте до свого лікаря чи у місцевий заклад охорони здоров'я, і розкажіть про свої симптоми.
- Завжди телефонуйте перш ніж прямувати до лікаря чи до лікарні, щоб дати їм змогу підготуватись і вберегти інших людей від інфекції.
- Нижченаведені симптоми слід вважати нагальними:
 - значне утруднення дихання (напр., неможливість зробити вдих, хапання повітря ротом)
 - біль або тиск у грудях
 - нова дезорієнтація або утруднене прокидання
- Якщо в вас з'являться ці нагальні симптоми, викликайте швидку допомогу 911 і скажіть, що, можливо, маєте COVID-19 і ризик ускладнень.

Ми всі можемо зробити свій внесок у запобігання поширенню COVID-19. Більше інформації на сайті

Canada.ca/coronavirus

або по телефону

1-833-784-4397.