

**Державна служба України з надзвичайних ситуацій  
Тернопільська обласна державна адміністрація**

**Навчально-методичний центр цивільного захисту  
та безпеки життєдіяльності Тернопільської області**



**Рекомендації населенню щодо дій у зонах  
з підвищеною небезпекою перебування**

Розглянуто та схвалено на засіданні  
методичної комісії Центру  
Протокол від 29 червня 2022 р. №02

2022

## ЗМІСТ

Вступ	3
Дії населення за сигналом «Увага всім!»	3
Перебування населення у зонах, де відсутній зв'язок	3
Поради населенню щодо поведінки в зоні бойових дій	4
Поради населенню щодо поведінки під час обстрілу стрілецькою зброєю	5
Поради населенню щодо поведінки під час артилерійських обстрілів	5
Поради населенню щодо поведінки під час артилерійських обстрілів системами залпового вогню	6
Поради населенню щодо поведінки у небезпечній зоні під час авіаційного нальоту	6
Поради населенню щодо поведінки у небезпечній зоні після вибуху авіаційної бомби	7
Поради населенню щодо поведінки у небезпечній зоні під завалом будинку	7
Основні правила поводження під час ймовірного застосування хімічної зброї противником	8
Перебування населення у зоні хімічної небезпеки	8
Алгоритм дій населення на випадок загрози або виникнення хімічної небезпеки	9
Дії у випадку раптового виникнення радіаційної небезпеки	10
Пам'ятка населенню про заходи радіаційного захисту	11
Правила безпечної поведінки на забруднених радіонуклідами територіях	11
Пам'ятка дітям про заходи радіаційного захисту	12

## ВСТУП

Будь-яка подія може змінювати наше повсякденне життя. Коли стається надзвичайна ситуація, прості речі, до яких ми звикли, швидко можуть стати недоступними

Безумовно, державні і місцеві органи влади, служби та інституції відповідають за підтримку функціонування суспільства і надання допомоги. Однак, кожен окремих громадянин також долучається до колективної відповідальності за безпеку нашої країни.

Коли безпека суспільства під загрозою, готовність до взаємної допомоги стає вирішальною. Варто пам'ятати, що правильна підготовка – запорука кращої допомоги близьким і тим, хто особливо її потребує. Чітке розуміння алгоритму дій допоможе ефективніше впоратися з кризовою ситуацією та зменшити негативні наслідки для суспільства загалом.

### **Дії населення за сигналом «Увага всім!»**

При отриманні сигналу «Увага всім!» негайно увімкніть радіо, телевізор, прогляньте повідомлення у смартфоні. Уважно прослухайте повідомлення про надзвичайну ситуацію та отримайте необхідні рекомендації. Тексти звернень, повідомлень продовжуються з перервами впродовж 5 хвилин. Швидко, без паніки виконуйте всі рекомендації органів управління цивільного захисту. Передайте отриману інформацію сусідам та близьким. Допоможіть тим, хто потребує допомоги.

### **Поради населенню при перебуванні населення у зоні, де відсутній зв'язок**

Міністерство охорони здоров'я та Державна служба України з надзвичайних ситуацій інформує, що за відсутності мобільних мереж, для здійснення екстрених викликів та зв'язку між абонентами є декілька альтернативних варіантів.

Основною альтернативою мобільному зв'язку є засоби стаціонарного дротового зв'язку (стаціонарні телефони). Номери телефонів для виклику екстрених служб: пожежно-рятувальної служби **101**, поліції – **102**, центру екстреної медичної допомоги - **103**.

Якщо є доступ до мережі Інтернет, підтримуйте зв'язок за допомогою месенджерів: Viber, WhatsApp, Telegram, тощо.

Використовуйте мобільні телефони, як засіб радіозв'язку за прикладом рації.

Для цього на смартфон необхідно встановити спеціальні месенджери, наприклад: Voxer Walkie Talkie, Walkie Talkie, Two Way.

За відсутності зв'язку та доступу до Інтернету переміститись до будівель, які обладнано телефонним та/або радіозв'язком. Наприклад, до адміністративних будівель: органів місцевого самоврядування, відділень Укрпошти, пожежно-рятувальних частин, відділів поліції, тощо.

На випадок, якщо в кризовій ситуації не буде жодних технічних засобів зв'язку, потрібно попередньо домовитися про місце та час зустрічі з родичами або близькими людьми.

Якщо ви плануєте евакуацію в якесь конкретне місце - визначте місце та час збору.

Маленьким дітям варто покласти в кишеню або вшити в одяг записку із повним ім'ям дитини, її батьків чи інших контактних осіб, адресу та телефони.

### **Поради населенню щодо поведінки в зоні бойових дій**

Не сповіщайте про свої майбутні дії і плани малознайомим людям, а також знайомим з ненадійною репутацією. Завжди носіть з собою документ, що посвідчує особу. Гроші і документи тримайте в різних місцях, так ви матимете більше шансів їх вберегти.

Тримайте біля себе записи про групу крові (свою та близьких родичів) та інформацію про можливі проблеми зі здоров'ям (наприклад, алергію на медичні препарати, хронічні захворювання).

Дізнайтеся, де розташовані сховища та укриття, найближчі до вашого будинку, роботи та місць, які ви часто відвідуєте. Намагайтеся якнайменше знаходитись поза житлом і роботою, зменшіть кількість поїздок без потреби, уникайте місць скупчення людей.

При виході із приміщень дотримуйтеся правила правої руки і пропускайте вперед тих, хто потребує допомоги, - це допоможе уникнути тисняви. Не створюйте конфлікти з незнайомими людьми — зможете уникнути можливих провокацій.

У разі надходження інформації з офіційних джерел державних органів влади про можливу небезпеку передайте її іншим людям: родичам, сусідам, колегам.

Уникайте колон техніки і не знаходьтесь біля військових машин, які рухаються.

При потраплянні у район обстрілу сховайтеся у найближчому сховищі або укритті і не виходьте ще деякий час після закінчення обстрілу. Якщо таких сховищ поблизу немає, використовуйте нерівності рельєфу (наприклад, канави, окопи, вирви від вибухів);

У разі раптового обстрілу та відсутності поблизу сховищ - ляжте на землю головою в бік, протилежний до вибухів, прикрийте голову руками або речами.

Якщо поряд з вами поранено людину, надайте допомогу і викличте швидку медичну допомогу за тел. 103, пожежно-рятувальну службу за тел.101. Не намагайтесь надати допомогу пораненим, поки не завершився обстріл.

Якщо ви стали свідком поранення або смерті людей, а також протиправних дій (наприклад, арешту, викрадення, побиття), спробуйте зберегти якнайбільше

інформації про обставини подій.

### **У жодному разі не слід:**

наближатися до вікон, якщо почуєте постріли;  
спостерігати за ходом бойових дій, стояти чи перебігати під обстрілом;  
сперечатися з озброєними людьми, фотографувати і робити записи у їхній присутності.

демонструвати зброю або предмети, схожі на неї;  
підбирати покинуту зброю та боєприпаси;  
торкатися вибухонебезпечних та підозрілих предметів, намагатися розібрати їх чи перенести в інше місце і повідомте про їхнє місцезнаходження пожежно-рятувальну службу за тел. 101 та поліцію за тел. 102.

### **Поради населенню щодо поведінки під час обстрілу стрілецькою зброєю**

Під час стрілянини найкраще сховатися у захищеному приміщенні (наприклад, у ванній кімнаті або навіть у самій ванні, між капітальними стінами). Коли це неможливо, варто лягти, прикрившись предметами, які здатні захистити вас від уламків і куль.

Якщо ви потрапили під стрілянину на відкритому місці, краще впасти на землю та закрити голову руками. Ефективним захистом буде будь-який виступ, навіть тротуар, заглиблення в землі або канава. Укриттям також може стати бетонна сміттева урна або сходинки будинку. Не намагайтеся сховатися за автомобілями або кіосками - вони частостають мішенями.

Де б ви не знаходились, тіло повинне бути у максимально безпечному положенні. Розверніться ногами у бік стрілянини, прикривши голову руками та відкривши рот, щоб близький вибух не завдав шкоди барабанним перетинкам. Чекайте, поки стрілянина не вщухне, а пострілів не буде хоча б протягом 5 хвилин.

Якщо ваше житло перебуває в зоні регулярних збройних зіткнень, потрібно зміцнити вікна (наприклад, клейкою плівкою) - це допоможе уникнути розльоту уламків скла. Бажано закрити вікна, наприклад, мішками з піском або масивними меблями.

### **Поради населенню щодо поведінки під час артилерійських обстрілів**

Під час артилерійського, мінометного обстрілу або авіаційного нальоту не залишайтеся в під'їздах, під арками та на сходових клітках. Оберіть місце в кутку та недалеко від виходу, щоб миттєво залишити будинок у разі влучення снаряду.

Укривайтеся у підвалі або іншому заглибленому укритті, між несучими стінами. Небезпечно ховатися у підвалах панельних будинків, біля автомобільної техніки, автозаправних станцій і під стінами будинків із легких конструкцій. Такі об'єкти не міцні, ви можете опинитись під завалом або травмуватися.

Якщо вогонь артилерії, мінометний обстріл, авіаційне бомбардування застали вас на шляху, негайно лягайте на землю, туди, де є виступ або хоча б у невелике заглиблення. Захист можуть надати бетонні конструкції (окрім тих, які можуть обвалитися або загорітися), траншеї, неглибокі підземні колодязі, широкі труби водостоку і канави.

Закривайте долонями вуха та відкривайте рот - це врятує від контузії.

Не приступайте до розбору завалів самостійно, чекайте фахівців з розмінування та пожежно-рятувальну службу.

### **Поради населенню щодо поведінки під час артилерійських обстрілів системами залпового вогню**

Снаряд (ракету) можна помітити та зреагувати, залп реактивної установки добре видно. Вночі це яскравий спалах на обрії, а вдень - димні сліди ракет.

Організуйте постійне спостереження, постійно тримайте у полі зору будівлі та споруди, які знаходяться поруч та які можливо використовувати як укриття. Після сигналу спостерігача є декілька секунд для того, щоб сховатись.

Ховайтеся у підвалі або в іншому заглибленому приміщенні. Вибирайте місце у кутку між несучими стінами та недалеко від вікон та дверей для того, щоб миттєво покинути будинок у випадку попадання снаряду.

Не виходьте з укриття, не почекавши хоча б 10 хвилин після завершення обстрілу, адже після залпу зазвичай ведеться уточнення результатів стрільби і коригування вогню або зміна позиції.

### **Поради населенню щодо поведінки у небезпечній зоні під час авіаційного нальоту**

#### **1. Знайдіть безпечне місце.**

На це ви маєте усього декілька секунд. Падайте під стінку, але тільки не навпроти вікна: під нього або в куток кімнати. Ідеальне укриття - передпокій або ванна без вікон.

Якщо туди не можна дістатися за одну-дві секунди, тоді падайте на підлогу, де стоїте, і повзіть туди під стінкою. У будь-якому разі не залишайтеся посередині кімнати, можете опинитись в зоні розльоту уламків скла та цегли.

Залізобетонні плити ламаються навпіл та падають на середину кімнати. Упавши під стіну, ви матимете шанс залишитись в повітряній кишені під плитою.

## 2. Займіть правильне положення.

Ляжте, як при віджиманні: обличчям вниз. Руки та ноги зігніть під собою, щоб після обвалу мати змогу піднятися під вагою уламків або хоч трохи посунутись.

Лежачи на боці чи на спині ви не зможете це зробити. Також є ризик поранення обличчя уламками.

Розтуліть рота (щоб уникнути баротравми) та закрийте очі (щоб в них нічого не потрапило).

### **Поради населенню щодо поведінки у небезпечній зоні після вибуху авіаційної бомби**

Після вибуху зачекайте не менше, ніж одну-дві хвилини, доки всі уламки впадуть - вони літають у повітрі досить довго. Прислухайтеся, чи не летить літак на другий захід.

Потім підіймайтесь, надайте допомогу постраждалим, які знаходяться поруч. Щоб допомогти рятувальникам, надайте інформацію про своїх сусідів, які в момент бомбардування були вдома.

Після авіаційного чи артилерійського удару обов'язково перекрийте газ у всьому будинку до приїзду газової служби, щоб уникнути вторинного вибуху від побутового газу.

### **Поради населенню щодо поведінки у небезпечній зоні під завалом будинку**

Покличте на допомогу та повідомляйте, де ви перебуваєте і що з вами сталося будь-якими способами.

Якщо вас ніхто не чує:

- спробуйте вивільнити руки та ноги;
- оцініть навколишню ситуацію, якщо спроможні - обережно розбирайте завал, намагайтесь не зачепити те, на чому все тримається. Якщо невпевнені в своїх силах, терпляче кличте на допомогу;

Якщо є можливість, скористайтесь телефоном, стукайте по трубах, радіаторах опалення.

Звільнившись, огляньте себе, за потреби надайте собі домедичну допомогу. У разі неможливості покинути будівлю, подавайте сигнал будь-якими способами.

В очікуванні допомоги намагайтесь уникнути переохолодження.

Якщо потрібна допомога – телефонуйте в екстрені служби.

## ***Основні правила поведження під час ймовірного використання хімічного зброї противником***

У разі хімічної атаки:

- щільно зачиніть вікна та двері, вентиляційні отвори, димоходи;
- заклейте щілини у вікнах папером чи скотчем;
- увімкніть телевізор чи радіо для отримання подальших вказівок;
- попередьте близьких про небезпеку та можливу евакуацію;
- вимкніть побутові прилади та газ.

У разі евакуації:

- візьміть з собою «тривожну валізу»;
- одягніться так, щоб залишилося якомога менше відкритої шкіри;
- використовуйте протигази або ватно-марлеві пов'язки, змочені водою або краще 2-5% розчином питної соди (при ураженні хлором), оцтової або лимонної кислоти (при ураженні аміаком).

На вулиці у жодному разі не можна:

- бігати;
- торкатися різних предметів;
- наступати на калюжі;
- їсти або пити.

### **Перебування населення у зоні хімічної небезпеки**

У разі аварійних ситуацій можливі викиди небезпечно хімічних речовин (далі - НХР) в атмосферу в кількостях, що становлять небезпеку для життя людей, тварин, рослин, забруднення навколишнього природного середовища.

Своєчасні дії до моменту, під час і після виникнення аварійних ситуацій можуть суттєво знизити загрози і обсяги ураження людей НХР. Питання запобігання цим загрозам та ліквідації наслідків виникнення надзвичайних ситуацій належать до компетенції спеціальних служб та відомств.

*Кожен громадянин повинен знати місця можливих виливів (викидів) небезпечних хімічних речовин (НХР) у своєму районі проживання, характеристики отруйних речовини та порядок захисту від них у випадку загрози або виникнення надзвичайної ситуації, телефони управління (відділу) з питань надзвичайних ситуацій району (громади) та аварійно-рятувальних служб.*

У період ведення бойових дій варто врахувати небезпеку використання противником хімічної зброї.



## **Алгоритм дій населення на випадок загрози або виникнення хімічної небезпеки**

1. При отриманні сигналу «Увага всім!» «Хімічна небезпека» негайно увімкніть радіо, телевізор, прогляньте повідомлення у смартфоні. Уважно прослухайте повідомлення про надзвичайну ситуацію та отримайте необхідні рекомендації. Тексти звернень, повідомлень продовжуються з перервами впродовж 5 хвилин. Швидко, без паніки виконуйте всі рекомендації органів управління цивільного захисту. Передайте отриману інформацію сусідам та близьким. Допоможіть тим, хто потребує допомоги.

2. Одягніть найпростіші засоби індивідуального захисту органів дихання та шкіри та залишіть зону хімічного забруднення.

3. Якщо засобів індивідуального захисту немає і вийти із району аварії неможливо, залишайтеся у приміщенні, негайно та надійно герметизуйте приміщення! Зменшіть можливість проникнення НХР (парів, аерозолів) у приміщення: щільно закрийте вікна та двері, заклейте димоходи, вентиляційні люки, щілини в рамах вікон та дверей.

4. Підготуйте запас питної води: наберіть воду у герметичні ємності, підготуйте найпростіші засоби санітарної обробки (мильний розчин для обробки рук).

5. Очікуйте подальших повідомлень органів влади з питань надзвичайних ситуацій за допомогою наявних засобів зв'язку.

6. Пам'ятайте, що вражаюча дія конкретної НХР на людину залежить від її концентрації у повітрі та тривалості, тому якщо немає можливості покинути небезпечну зону не панікуйте і продовжуйте виконувати рекомендовані заходи безпеки.

7. Зберіть необхідні документи, цінності, ліки, продукти, запас питної води та інші необхідні речі у «тривожну валізу» та підготуйтеся до евакуації.

8. Попередьте сусідів про початок евакуації, надайте допомогу дітям, маломобільним особам та людям похилого віку, вони підлягають евакуації в першу чергу.

9. Залишаючи приміщення (квартиру, будинок) вимкніть джерела електро-, водо- і газопостачання, візьміть підготовлені речі, одягніть засоби захисту.

10. Виходьте із зони хімічного зараження в сторону, перпендикулярну до напрямку вітру та обходьте тунелі, яри, низини, де може бути висока концентрація НХР.

11. При підозрі на ураження НХР уникайте будь-яких фізичних навантажень, пийте велику кількість рідини (чай, молоко, сік, вода) та зверніться до медичного закладу.

12. Вийшовши із зони зараження, зніміть верхній одяг, ретельно вимийте очі, ніс та ротову порожнину, прийміть душ.

13. З прибуттям у безпечний район перебування, дізнайтесь у місцевих органів виконавчої влади та органів місцевого самоврядування адреси організацій, які відповідають за надання допомоги потерпілому населенню.

### *Дії населення у випадку виникнення радіаційної небезпеки*

1. Сигнал «Радіаційна небезпека» доводиться до населення через радіо і телебачення, мобільні телефони протягом 3-5 хвилин за сигналом "Увага всім! Громадяни! "Радіаційна небезпека". Уважно прослухайте повідомлення по радіо, телебаченню, мобільному телефону.

2. Отримавши повідомлення про радіаційну небезпеку, залишайтеся у приміщенні. (Стіни дерев'яного будинку послаблюють іонізуюче випромінювання у 2 рази, цегляного - у 10 разів, заглиблені укриття (підвали) з перекриттям з дерева - у 7 разів, з покриттям з цегли або бетону у 40 - 100 разів).

3. Уникайте паніки, слухайте повідомлення місцевих органів виконавчої влади щодо дій у цій надзвичайних ситуаціях.

4. Зменшіть можливість проникнення іонізуючого випромінювання у приміщення: щільно закрийте вікна та двері, вентиляційні решітки, щілини в рамах вікон та дверей.

5. Проведіть йодну профілактику. Йодистий калій вживайте після прийому їжі разом з чаєм, соком або водою 1 раз на день протягом 7 діб: дітям до двох років - по 0,040 г на один прийом; дітям від двох років та дорослим - по 0,125 г на один прийом.

6. Водно-спиртовий розчин йоду приймайте після їжі тричі на день протягом 7 діб: дітям до двох років - по 1-2 краплі 5% настоянки на 100 мл молока (концентрованого) або годувальної суміші; дітям від двох років та дорослим - по 3-5 крапель на стакан молока або води.

7. Нанесіть на поверхню рук настоянку йоду у вигляді сітки 1 раз на день протягом 7 діб.

8. У сільській місцевості свійські тварини заженіть до приміщення (ферми, комплекси), проведіть герметизацію джерел водопостачання і кормів.

9. Уточніть час початку евакуації. Попередьте сусідів, допоможіть дітям, особам маломобільних груп населення.

10. Швидко зберіть документи, цінності, ліки, продукти, запас питної води, найпростіші засоби санітарної обробки та інші речі у «тривожну валізу».

11. Негайно залишіть зону радіоактивного забруднення.

12. Перед виходом з будинку вимкніть джерела електро-, водо- і газопостачання, візьміть підготовлені речі, одягніть протигаз (респіратор, ватно-марлеву пов'язку), верхній одяг (плащ, пальто, накидку), гумові чоботи.

13. З прибуттям у безпечний район проведіть дезактивацію засобів захисту, одягу, взуття та санітарну обробку шкіри на спеціально обладнаному пункті або ж самостійно (зняти верхній одяг, ставши спиною проти вітру, за

можливістю почистити його), обробіть відкриті ділянки шкіри водою або спеціальним розчином, який буде виданий кожному. Для оброблення шкіри використовуйте марлю або рушники.

14. У пункті призначення (безпечному районі) вам повідомлять місце проживання, забезпечення харчуванням та іншими видами послуг.

### **Пам'ятка населенню про заходи радіаційного захисту**

*Радіоактивні речовини можуть поширюватися головним чином з пилом, тому слід виконувати наступні рекомендації щодо забезпечення свого захисту.*

1. При роботі поза приміщеннями одягніть верхній одяг і головний убір, при сильному пилоутворюючому пориві вітру використовуйте ватно-марлеву пов'язку.

2. Не купайтесь у відкритих водоймищах та не перебувайте на пляжах.

3. Колодязі обладнайте навісами і відмосткою, щільно закрийте кришками, щоб до них не потрапив пил.

4. Не збирайте ягоди, гриби, квіти тощо.

5. При вході в приміщення ретельно витирайте взуття. Верхній одяг вичищайте за допомогою порохотягу, взуття і верхній одяг залиште у передпокої.

6. В усіх житлових і службових приміщеннях обов'язково зробіть вологе прибирання з використанням миючих засобів. М'які доріжки і килими краще за все згорніть, м'які меблі вкрийте чохлами. Пиловсмоктувач після роботи протирайте вогкою ганчіркою, пилозбірник очистіть шляхом змочування у відрі, а забруднену воду злийте в каналізацію або інше визначене місце.

7. Житлові приміщення провітрюйте перед сном, у безвітряну погоду, після дощу або з наступним вологим прибиранням приміщення.

8. Перед прийомом їжі і води добре прополощіть ніс, ротову порожнину, ретельно вимийте руки.

9. Харчування повинно бути збалансованим.

10. Приготування їжі: вимочіть м'ясо (у дрібних шматочках) 1-2,5 години, потім кип'ятіть у воді без солі до напівготовності, воду злийте і далі варіть до готовності.

Салат, щавель і шпинат із меню бажано виключити. Овочі і фрукти ретельно промийте проточною водою. Продукти купуйте там, де проводиться дозиметрична перевірка.

11. Виводьте на прогулянки домашніх тварин (собак, кішок) тільки на повідках, а після повернення ретельно помийте лапи.

Виконання цих правил збереже ваше здоров'я!

### **Правила безпечної поведінки на забруднених радіонуклідами територіях**

1. Використовуйте для харчування молоко та продукти, які пройшли термічну обробку і зберігалися у закритих приміщеннях.
2. Не вживайте овочів, які росли на забруднених радіоактивними речовинами ділянках.
3. Не пийте воду з відкритих джерел водопостачання після офіційного оголошення радіаційної небезпеки. Колодязі накрийте плівкою або кришками.
4. Уникайте тривалого перебування на забрудненій території, особливо на ґрунтових дорогах та на траві, не ходіть до лісу, не збирайте у лісі ягід, грибів та квітів.
5. Не купайтесь у відкритих водоймах та не перебувайте на пляжах.
6. У приміщеннях, які призначені для перебування людей, щодня робіть вологе прибирання, з використанням миючих засобів.
7. Змініть взуття перед входом у приміщення, вимийте його водою або витріть вологою ганчіркою, верхній одяг витрусіть та почистіть зволоженою щіткою.
8. У разі перебування на відкритій, забрудненій радіоактивними речовинами місцевості, обов'язково використовуйте засоби захисту (особливо під час вітру).
9. Захистіть органи дихання, шкіру та волосся.
10. Засоби індивідуального захисту можна не використовувати в приміщеннях, у тиху погоду без вітру та після дощу.

### **Пам'ятка дітям про заходи радіаційного захисту**

1. Ходіть лише по асфальту, не ходіть по землі, траві, калюжах, не збирайте листя, каштани, горіхи, ягоди, гриби.
2. Намагайтесь обходити ділянки вулиць, які вкриті пилом, а також там, де його піднімають автомобілі, вітер, уникайте пилових ігор.
3. Не купайтесь у відкритих водоймищах, не перебувайте на пляжах.
4. Прогулянки - не більше 2,5 годин на день, одягайте верхній одяг та головний убір, при сильному пилоутворенні використовувати ватно-марлеву пов'язку, після прогулянки помийте відкриті частини тіла, ввечері обов'язково прийміть душ.
5. Потрібно мати 1-2 комплекти постійних наборів одягу і взуття для прогулянки; підошви взуття щоденно мийте спеціальною щіткою, для одягу в будинку виділіть окреме місце.
6. Їжу у школу носіть у поліетиленових пакетах, пластмасових контейнерах. Перед прийманням їжі ретельно мийте руки.
7. Не вживайте у їжу: молоко, картоплю в мундирі, м'ясні продукти, надайте перевагу відварним, ретельно мийте овочі.
8. Перед прийманням їжі і води добре прополощіть ротову порожнину та ніс.

