

ДГ „Мечо Пух“ – с. Равда,
ул. „Вардар“ № 10, GSM: 0893 303 780; 0896 616 490
e-mail: dgmechopuh@hotmail.com; <http://www.dgmechopuh.com>

Как да предпазим себе си и околните от Коронавирус

Намалете риска от заразяване с коронавирус:



Почиствайте редовно ръцете си
с дезинфектант на алкохолна
основа или ги мийте с вода и
сапун

При кихане или кашляне
покривайте устата и носа със
свивката на лакътя или със
салфетка, която изхвърлете веднага



Избягвайте контакт с хора, които
имат температура и кашлица



World Health
Organization



Министерство на
Здравоопазването

Предпазвайте себе си и околните от заболяване

Мийте си ръцете



- след кихане или кашляне
- когато се грижите за болен
- преди, по време на и след приготвяне на храна
- преди хранене
- след ползване на тоалетна
- когато са видимо замърсени
- след досег с животни или техни изпражнения

Грижете се за безопасността на храната

Използвайте различни
ножове и дъски за
рязане на сурово месо и
преработени храни



Мийте ръцете си,
веднага след като сте
пипали сурово месо
и преди да докоснете
преработени храни

Предпазвайте другите от разболяване



Избягвайте контакт с хора,
ако кашляте или се
чувствате зле

Не плюйте на обществени
места



Ако имате температура, кашлица
и затруднено дишане,
своевременно потърсете лекар и
го уведомете къде сте пътували.

ГРИЖЕТЕ СЕ ЗА ЗДРАВЕТО СИ КОГАТО СТЕ НА ПЪТ

Ако се разболеете по
време на пътуване,
уведомете екипажа
и своевременно
потърсете
медицинска помощ



Когато отидете на
лекар, уведомете го
къде сте пътували



World Health
Organization



Министерство на
Здравоопазването

ГРИЖЕТЕ СЕ ЗА ЗДРАВЕТО СИ КОГАТО СТЕ НА ПЪТ

При кашляне и кихане покривайте
носа и устата със **свивката на**
лакътя или със **салфетка**, **която**
изхвърлете веднага след това и
измийте ръцете си



Ако слагате маска, поставете я,
така че **да покрива устата и носа** и
не я докосвайте повече

След всяка употреба **незабавно**
изхвърляйте еднократните маски и
мийте ръцете си



World Health
Organization



Министерство на
Здраветопазването

ГРИЖЕТЕ СЕ ЗА ЗДРАВЕТО СИ

КОГАТО СТЕ НА ПЪТ

**Не тръгвайте на път, ако
имате температура и
кашлица**



**Ако имате температура, кашлица
и затруднено дишане,
своевременно потърсете
медицинска помощ и съобщете
на лекаря къде сте пътували**



World Health
Organization



Министерство на
Здравеопазването

ГРИЖЕТЕ СЕ ЗА ЗДРАВЕТО СИ КОГАТО СТЕ НА ПЪТ

**Избягвайте близък
контакт с болни и
кашлящи**



**Мийте често ръцете си с
дезинфектант на алкохолна
основа или с вода и сапун**

**Не докосвайте очите,
носа и устата си**



World Health
Organization



Министерство на
Здравеопазването

Полезна информация

Какво е COVID-19?

Остра заразна болест, която се причинява от нов коронавирус, наречен SARS-CoV-

Признаци на заболяване

Оплакванията при COVID-19 варират от липсата на такива до появата на повишена температура, треска, кашлица, възпалено гърло, обща слабост и умора, мускулни болки. При тежко заболяване са налице тежка пневмония, остър респираторен дистрес синдром, сепсис и септичен шок. Напоследък, липсата на усещането за мирис или вкус също се съобщават като симптом за COVID-19.

Хора с повишен риск

Лица с хронични заболявания независимо от възрастта им лица над 60 г.

Предпазни мерки

- ❖ Спазване на лична хигиена (*миене на ръце с топла вода и сапун за минимум 20 секунди, спазване на респираторен етикет при кихане и кашляне, дезинфекция на ръце при невъзможност за измиване на ръцете*)
- ❖ Спазване на дистанция и ограничаване на контактите.