



В ПОМОЩ НА ЗДРАВНИЯ МЕДИАТОР

КОРОНАВИРУС

КАКВО ТРЯБВА ДА ЗНАЕМ?

КАК ДА ПРЕДПАЗИМ СЕБЕ СИ И ДРУГИТЕ?



Карантина
14 ДНИ



Ако идваш от страни като Италия, Китай, Иран, Корея, оставаш у дома (КАРАНТИНА) за 14 дни!



Ако не спазваш карантината и си заразил други хора, подлежиш на глоба и наказание!

Често през първата седмица заразените хора нямат оплаквания, но дори да не се чувстваш зле, можеш да заразиш други хора, а това е лошо за възрастните и хронично болните.



Ако имаш **ПОВИШЕНА ТЕМПЕРАТУРА, КАШЛИЦА, ЗАТРУДНЕНО ДИШАНЕ :**



- Обади се на ЛИЧНИЯ си ЛЕКАР по телефона!
- Ако нямаш личен лекар и не си здравно осигурен, се обади на здравния медиатор или в РЗИ!
- Консултации на телефон на Министерство на здравеопазването: **02 807 87 57**

Избягвай контакти с други хора!



Избягвай близък контакт и спазвай разстояние (най-малко метър) от болни хора, особено хора с кашлица!

Избягвай места със струпване на много хора и масови прояви!

Внимавай с ползването на обществен транспорт! Отложи пътуванията, особено в рисковите области!

Мий си ръцете редовно!



Измивай редовно ръцете си с вода и сапун или използвай дезинфектант за ръце на алкохолна основа преди ядене, след ходене в тоалетната, след контакт с животни, като си пипал пари и когато се прибереш у дома след ходене на обществени места!

Кихай, кашляй и си бърши носа в еднократна кърпичка, която после изхвърли в затворена кофа!

Избягвай да си докосваш очите, устата и носа!



Ако си пипал с ръце повърхности, предмети и други, не пипай лицето си преди да си измиеш ръцете!

Дезинфекцирай дръжки на врати и други метални и кухненски повърхности!

Проветрявай помещенията!

Пий топли течности!

Не плюй на обществени места!

Не се поддавай на слухове!

Не разпространявай фалшиви новини!