



Какъв е новият коронавирус?

Коронавирусите са голямо семейство от вируси, които причиняват заболявания, вариращи от обикновена настинка до по-тежки заболявания.

Новият коронавирус (COV-19) е нов щам на коронавирус, който не е идентифициран по-рано при хора.

Как се разпространява вирусът?

Чрез капчици от кашлица и кихане.

Можете да получите инфекцията чрез близък контакт с човек, който има симптоми от вируса (предимно кашлица).

Какви са симптомите?

- Треска
- Кашлица
- Затруднено дишане
- Болка в мускулите
- Умора

Епидемия от ново заболяване причинено от коронавирус (COVID-19) Какво трябва да знаете?

Какво правите, ако се разболеете?

Ако сте били в засегнат район с риск за експозиция от COVID-19 и в рамките на 14 дни внезапно развиете кашлица, треска или задух:

- ➔ Останете си вкъщи, ако имате симптоми.
- ➔ Веднага се обадете на здравния номер на страната, в която сте, за съвет; не забравяйте да споменете, че сте били в район с предаване на заболяването.
- ! Обадете се предварително, ако трябва да посетите вашия лекар или спешна помощ и посочете историята на пътуването си, преди лично да потърсите медицинска помощ.

Как можете да се предпазите от инфекция?



Избягвайте контакт с болни хора, по-специално с такива с кашлица. Кашляйте и кихайте в свит лакът или в салфетка, НЕ в ръката.



Избягвайте да докосвате лицето и очите си.



Редовно мийте ръцете си със сапун и вода ИЛИ използвайте дезинфектант на алкохолна основа след кашлица / кихане, преди ядене и приготвяне на храна, след употреба на тоалетна.



Практикувайте социално дистанциране: Поддържайте поне 1 метър разстояние между себе си и всеки, който кашля или киха.

НАЦИОНАЛЕН НОМЕР,
НА КОЙТО МОЖЕТЕ
ДА СЕ ОБАДИТЕ АКО
ИМАТЕ СЪМНЕНИЕ ЗА
СЛУЧАЙ НА COVID-19

02
807-
87-57

Епидемия от ново заболяване причинено от коронавирус (COVID-19) Какво трябва да знаете?

Бъдете здрави докато пътувате

Ако пътувате до зони, засегнати от COVID-19:

практикувайте строги хигиенни мерки; поддържайте социална дистанция и следвайте местните здравни съвети.

Не пътувайте, ако сте болен.



Маските не се препоръчват като защита от COVID-19. Здравите хора не е необходимо да носят маски, освен ако не се грижат за човек, болен от COVID-19.

Маските са ефективни само когато се използват в комбинация с често измиване на ръцете със сапун и вода и употреба на дезинфектант на алкохолна основата.



Ако се разболеете докато пътувате

Незабавно информирайте екипажа на превозното средство и потърсете медицинска помощ. Поддържайте най-малко 1 метър разстояние от други пътници. Редовно мийте ръцете със сапун ИЛИ дезинфектант на алкохолна основа. Избягвайте, ако е възможно, градския транспорт.

Следвайте съветите на местните власти. Те знаят най-добре епидемичната ситуация в района.

Бъдете информирани. Проверявайте редовно информацията от компетентните органи.

За допълнителна
информация:

- <https://ncipd.org>
- www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china

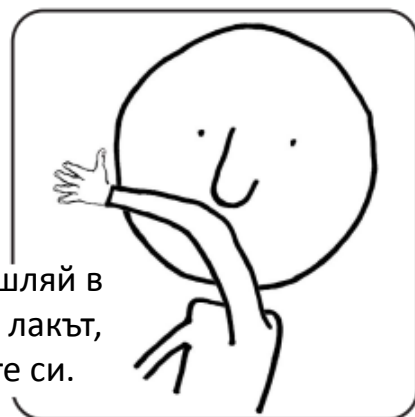
Покрий ТВОЯТА Кашлица



Когато кашляш или
кихаш, покривай устата
и носа си с кърпичка

ИЛИ

кихай или кашляй в
присвятия си лакът,
не в дланите си.

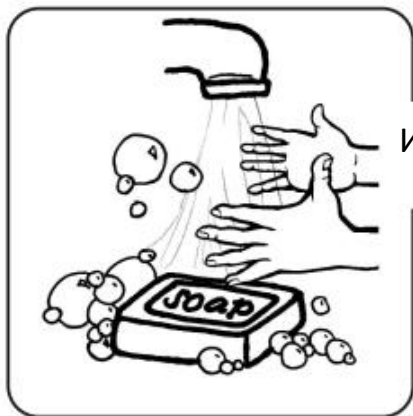


Изхвърли кърпичката
в кошче за боклук.



Почисти ТВОИТЕ Ръце

след кашляне или кихане.



Измий ръцете си с топла
вода и сапун

ИЛИ ги почисти с
дезинфектант на
алкохолна основа.



Превод:
ЗБУТ НОРМИ и ПРАКТИКА

Коронавирус COVID-19



Coronavirus
COVID-19
Public Health
Advice

Фактите

Риск има за:

- всеки, който е бил в рисков район през последните 14 дни и **ИМА** симптоми
- всеки, който е бил в близък контакт с подозрителен или потвърден случай на COVID-19 през последните 14 дни и **ИМА** симптоми

Превенция



МИЙТЕ

ръцете си
добре и често,
за да избегнете
заразяване



ПОКРИВАЙТЕ

устата и носа си
при кихане и
кашляне



ИЗБЯГВАЙТЕ

докосването
устата, носа и
очите си с
неизмити ръце



ПОЧИСТВАЙТЕ

и дезинфекцирайте
често докосвани
повърхности и
предмети

Симптоми

> Кашлица > Задух > Затруднено дишане > Треска (висока температура)

Засегнати региони

Актуална информация на сайта на Световната здравна организация : <https://www.who.int>

Какво да правя, ако съм в риск?

Бях в засегнат регион през
последните 14 дни и:

ИМАМ симптоми

1. Изолирайте се от хора.
2. Свържете се с вашия ОПЛ.

Бях в близък контакт с потвърден или с подозрителен
за COVID-19 случай през последните 14 дни и:

ИМАМ симптоми

1. Изолирайте се от хора.
2. Свържете се с вашия ОПЛ.

НЯМАМ симптоми

Посете сайта на съответната Регионална здравна инспекция

Кога да се използва маска

1



Ако сте здрави, трябва да носите маска само ако се грижите за човек със съмнение за 2019-nCoV инфекция.

2



Носете маска, ако кашляте или кихате.

3



Маските са ефективни само когато се използват в комбинация с често измиване на ръце със сапун и вода или дезинфекциране с дезинфектант на алкохолна основа.

4



Ако носите маска, тогава трябва да знаете как да я използвате и изхвърляте правилно.

1



Често почиствайте ръцете си с дезинфектант на алкохолна основа или с вода и сапун

2



Когато кашляте или кихате покривайте устата и носа със сгънат лакът или кърпичка – изхвърлете кърпичката веднага и измийте ръцете си.

3



Избягвайте близък контакт с някой, който има треска или кашля.

ТЕХНИКА ЗА ХИГИЕНА НА РЪЦЕТЕ С ДЕЗИНФЕКТАНТ НА АЛКОХОЛНА ОСНОВА

 **Продължителност на цялата процедура: 20-30 секунди**

1a



Изсипете или впръскайте дезинфектанта на ръката си, която е оформена като купичка.

1b

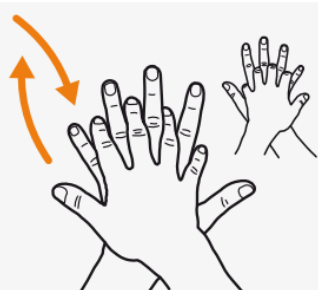


2



Разтрийте дланите си една в друга.

3



Поставете дланта на дясната ръка върху гърба на лявата ръка със сплетени и изпънати пръсти, разтъркайте по дължина на пръстите. Сменете ръцете и повторете същото.

4



Преплетете ръцете откъм дланите и разтъркайте по дължина на пръстите.

5



Свийте двете ръце и ги прихванете срещуположно. Разтъркайте.

6



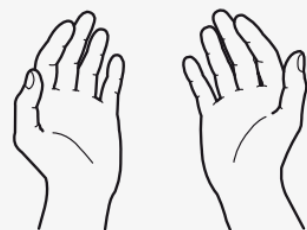
С кръгово движение измийте палеца на лявата ръка с дясната и след това повторете с другата ръка.

7



С кръгови движения върху лявата длан на събраните пръсти на дясната ръка измийте върховете на пръстите. Повторете с другата ръка.

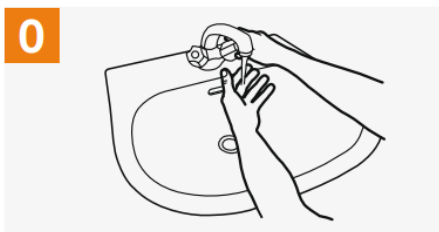
8



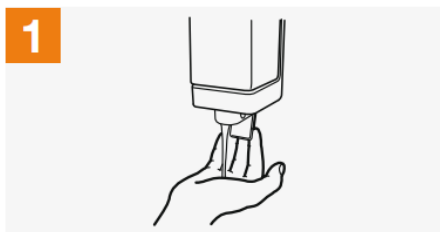
Изчакайте дезинфектантът да изсъхне. След като станат сухи, Вашите ръце са безопасни.

ТЕХНИКА ЗА ХИГИЕНА НА РЪЦЕТЕ СЪС САПУН И ВОДА

 **Продължителност на цялата процедура: 40-60 секунди**



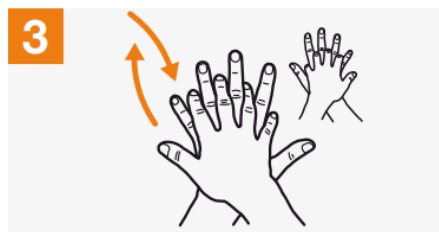
0 Намокрете ръцете си с вода.



1 Поставете достатъчно сапун да покрие цялата ви длан.



2 Разтрийте дланите си една в друга.



3 Поставете дланта на дясната ръка върху гърба на лявата ръка със сплетени и изпънати пръсти, разтъркайте по дължина на пръстите. Сменете ръцете и повторете същото.



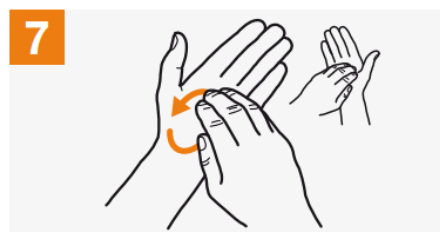
4 Преплетете ръцете откъм дланите и разтъркайте по дължина на пръстите.



5 Свийте двете ръце и ги прихванете срещуположно. Разтъркайте.



6 С кръгово движение измийте палеца на лявата ръка с дясната и след това повторете с другата ръка.



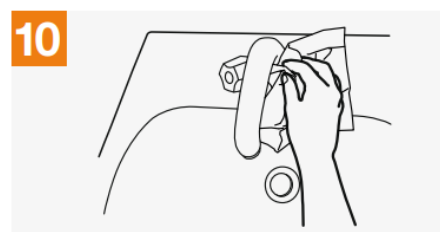
7 С кръгови движения върху лявата длан на събраните пръсти на дясната ръка измийте върховете на пръстите. Повторете с другата ръка.



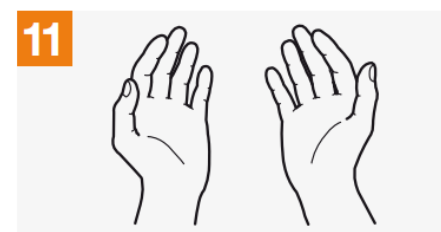
8 Изплакнете ръцете с вода.



9 Подсушете ръцете с кърпа за еднократна употреба.



10 Използвайте кърпата, за да спрете водата.



11 Вашите ръце сега са безопасни.

Ефективно измиване на ръцете

Продължителност на измиването: минимум 20 секунди



1 Намокрете ръцете си с вода



2 Поставете достатъчно сапун



3 Разтъркайте ръцете си длан в длан



4 Разтъркайте гърба на всяка ръка с дланта на другата с преплетени пръсти



5 Разтъркайте дланите с преплетени пръсти



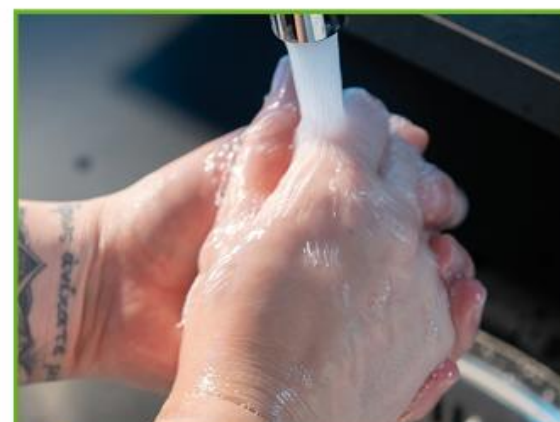
6 Разтъркайте гърба на пръстите в другата длан с преплетени пръсти



7 Разтъркайте всеки палец обхванат с другата длан с въртеливи движения



8 Разтъркайте върховете на пръстите в другата длан с кръгово движение



9 Изплакнете ръцете си добре с вода



10 Подсушете ръцете си с кърпа за еднократна употреба



11 Хванете кърпата с една ръка и с нея спрете водата



Вашите ръце сега са
чисти и безопасни!

Превод:
ЗБУТ НОРМИ И ПРАКТИКА

Как да поздравявам други хора безопасно?

За превенция на COVID-19 най-
безопасно е да се избягва
физически контакт при поздрав.

Безопасните поздрави включват
помахване, кимване или поклон.



World Health
Organization

#Coronavirus #COVID19

9 March 2020
Превод: ZBUT.EU

Трябва ли да избягвам ръкостискането заради новия коронавирус?

Да. Респираторните вируси могат да се предават чрез ръцете и след това при докосване на очите си, носа си и устата си.

Поздравявайте другите с помахване, кимване или поклон.



#Coronavirus #COVID19

9 March 2020
Превод: ZBUT.EU