



ПРЕПОРЪЧИТЕЛНИ МЕРКИ ЗА ПРЕДПАЗВАНЕ ОТ КОРОНАВИРУС COVID-19

Препоръка 1: Предпазвай себе си и околните от заболявания

- Мийте ръцете си!
- 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.

Препоръка 2: За намаляване 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.

Препоръка 3: Предпазвайте другите от заразяване

- При кихане и кашляне покривайте носа и устата със свивката на лакътя или със салфетка.
- Изхвърляйте салфетката веднага след използване в затворен контейнер.
- Измивайте ръцете си с дезинфектант на алкохолна основа или с вода и сапун, след кашляне и кихане и когато се грижите за болен.
- Избягвайте контакт с хора, ако кашляте или се чувствате зле.
- Не плюйте на обществени места.
- Ако имате температура, кашлица и затруднено дишане своевременно потърсете лека и го уведомете къде сте пътували.

Препоръка 4: 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.

Препоръка 5: 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.
- Избягвайте близък контакт с болни и кашлящи.



СУ “ВИЧО ГРЪНЧАРОВ”

гр. Горна Оряховица, обл. В. Търново, ул. ”Цар Освободител” №6, e-mail: souvg@abv.bg; тел.0618/6-04-59

- Мийте често ръцете си с дезинфектант на алкохолна основа или с вода и сапун.
- Не докосвайте очите, носа и устата 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.
- Ако се разболее по време на пътуване уведомете екипажа и своевременно потърсете медицинска помощ.
- Когато отидете на лекар уведомете го къде сте пътували.
- Консумирайте само храна, преминала през достатъчна топлинна обработка.
- Избягвайте да влизате в контакт и да пътувате с болни животни.

Мерките са публикувани на официална страница на Министерство на здравеопазването.