

## СЪВЕТИ НА СВЕТОВНАТА ЗДРАВНА ОРГАНИЗАЦИЯ ЗА ПРЕВЕНЦИЯ СРЕЩУ ЗАРАЗА ОТ COVID-19

След като бяха доказани случаи на заразени с коронавирус хора в България, е добре да знаете няколко основни принципа за предпазване от вируси. Съветите са на **Световната здравна организация**. Паниката и страхът не са сред тях, но и negliжирането и пренебрегването на потенциалната опасност също.

*Граждани и организации могат да задават своите въпроси относно COVID-19 денонощно на телефонен номер 02 807 87 57.*

### **Кога да използваме маска?**

- Ако сте здрави, трябва да носите маска само ако се грижите за човек със съмнение за коронавирус.
- Носете маска, ако кашляте или кихате.
- Маските са ефективни само когато се използват в комбинация с често почистване на ръцете с дезинфектанти на алкохолна основа или със сапун и вода.
- Ако носите маска, тогава трябва да знаете как да я използвате правилно.
- Преди да си сложите маска, почистете ръцете си с дезинфектант на алкохолна основа или със сапун и вода.
- Покрийте устата и носа си с маска и се уверете, че няма пролуки между лицето и маската.
- Избягвайте да докосвате маската, докато я използвате; ако го направите, почистете ръцете си с дезинфектант на алкохолна основа или със сапун и вода.
- Сменете маската с нова веднага след като се овлажни и не използвайте отново маски за еднократна употреба.
- За да премахнете маската: отстранете я от задната ѝ част (не докосвайте предната част на маската); изхвърлете я веднага в затворен контейнер; почистете ръцете си с дезинфектант на алкохолна основа или със сапун и вода.

*Основни стъпки, които да спазвате:*

### **Мийте ръцете си редовно**

- Достатъчно често и продължително измивайте ръцете си с вода и сапун или с антибактериален дезинфектант.

*Защо?*

- Защото това спомага за убиването на вирусите, които може да са попаднали върху ръцете ви.

### **Спазвайте дистанция с останалите хора, когато сте навън**

- Разбира се, ако ситуацията ви позволява. От Световната здравна организация ни съветват да стоим поне на метър разстояние от хората, които кихат или кашлят.

*Защо?*

- Когато кихаме или кашляме, изхвърляме течности от тялото, които могат да съдържат вируси. Ако се намираме прекалено близо до болен човек, можем да вдишаме изхвърлените от него течности, които може и да съдържат съответния COVID-19.

#### **Избягвайте докосването на очите, носа и устата**

##### *Защо?*

- Ръцете ни докосват много повърхности и по тях лесно могат да полепнат вируси. Веднъж щом това се случи, ръцете могат да пренесат вируса върху очите, носа или устата ни. COVID-19 навлиза предимно през лигавицата.

#### **Респираторна хигиена**

- Уверете се, че вие и хората около вас поддържат добра респираторна хигиена. Това означава покриване на устата и носа със свит лакът или с кърпичка, когато кихаме или кашляме. След това трябва да изхвърлим тази кърпичка веднага.

##### *Защо?*

- По този начин предпазваме хората наоколо от заразяване, независимо дали имаме обикновена настинка, грип или COVID-19.
- Ако имате температура, кашлица или затруднено дишане, незабавно потърсете лекарска помощ
- Останете си вкъщи, ако не се чувствате добре.
- Ако имате температура, кашлица или затруднено дишане, потърсете лекарска помощ, като предварително се обадите по телефона на личния си лекар. Не бързайте да излизате.
- Следвайте препоръките на местните здравни власти.

##### *Защо?*

- Местните държавни власти имат най-подробна информация за състоянието във вашия район. Те ще ви насочат относно това какво да предприемете от тук насетне.