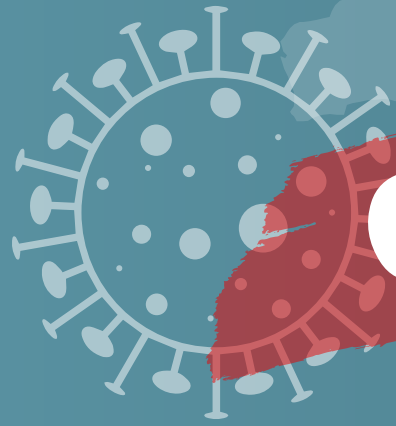
КОРОНАВИРУС COVID-19



COVID-19

Как да се предпазите от COVID-19 и да намалите разпространението му?

МИНИСТЕРСТВО НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО
НАЦИОНАЛЕН ЦЕНТЪР ПО ЗАРАЗНИ И ПАРАЗИТНИ БОЛЕСТИ

World Health Organization

Как се разпространява COVID-19

Когато човек, заразен с COVID-19, се изкашля или издиша, във въздуха се освобождават капки заразна течност. Повечето от тези капки падат по околните повърхности и предмети – бюра, маси, телефони. Околните могат да се заразят с COVID-19, ако докоснат заразена повърхност или предмет и след това докоснат очите, носа или устата си. Ако са на един метър или по-близо до човек, заразен с COVID-19, могат да се заразят и като вдишат капките издишани от заразения човек. С други думи, вирусът COVID-19 се предава по начин, много подобен на грипа. Повечето хора, които се заразят с COVID-19, получават леки симптоми и след това се възстановяват. Някои, обаче, се разболяват по-тежко и може да се наложи да влязат в болница. С увеличаването на възрастта нараства и рискът от по-тежко прекарване на заболяването: хората над 40-годишна възраст са по-застрашени от тези под 40-годишна възраст. Хората с отслабена имунна система и хората с диабет, сърдечно-съдови заболявания и белодробни заболявания също са в по-голяма опасност.

Как с прости мерки можете да предотвратите разпространението на COVID-19

1.

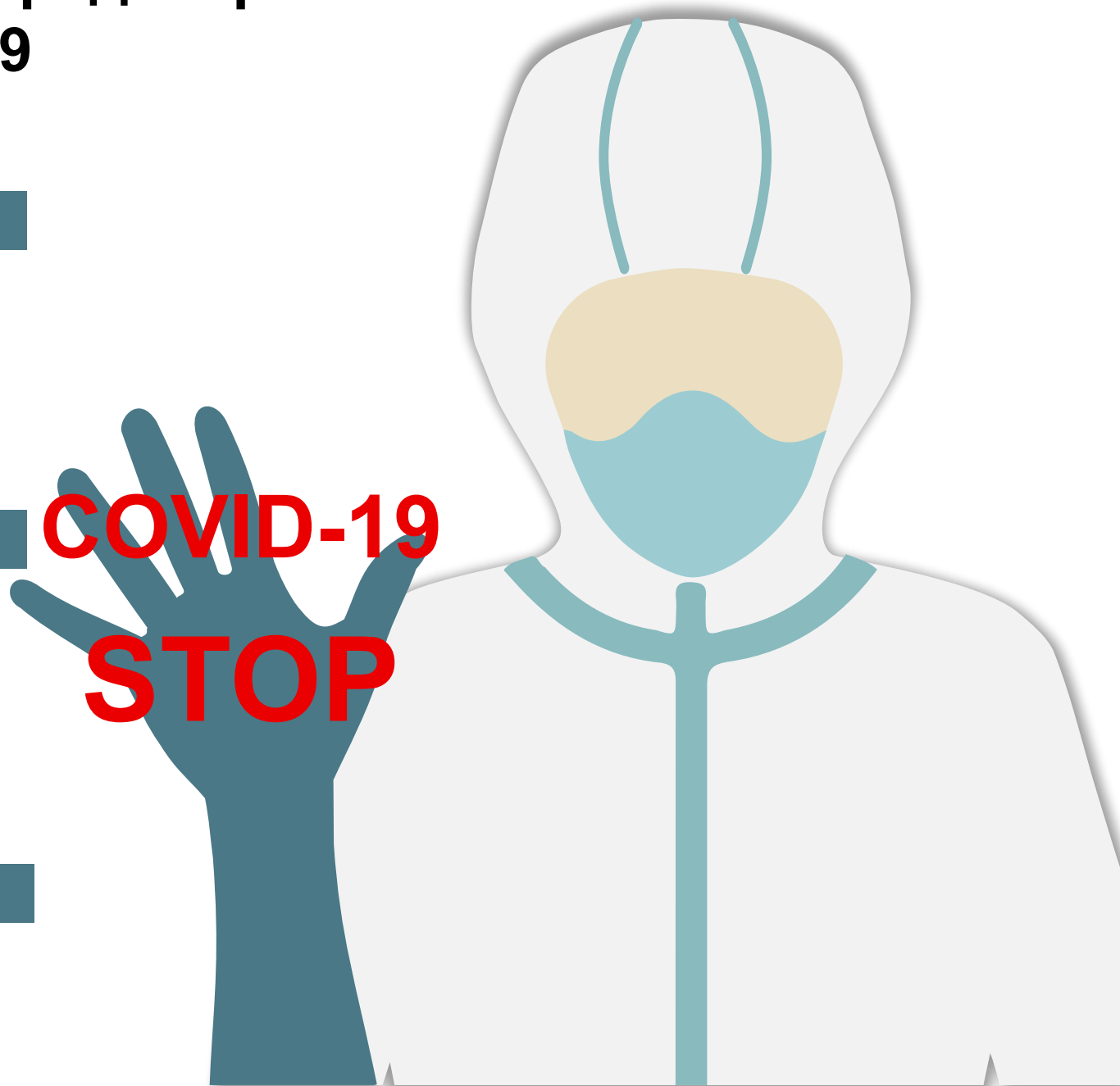
Погрижете се работното място да е чисто и хигиенично

2.

Повърхностите (бюра и маси) и предметите (телефони, клавиатури) трябва да бъдат редовно избърсвани с дезинфектант.

3.

Миите ръцете редовно и добре



Предпазвайте другите от заболяване

Пазете другите

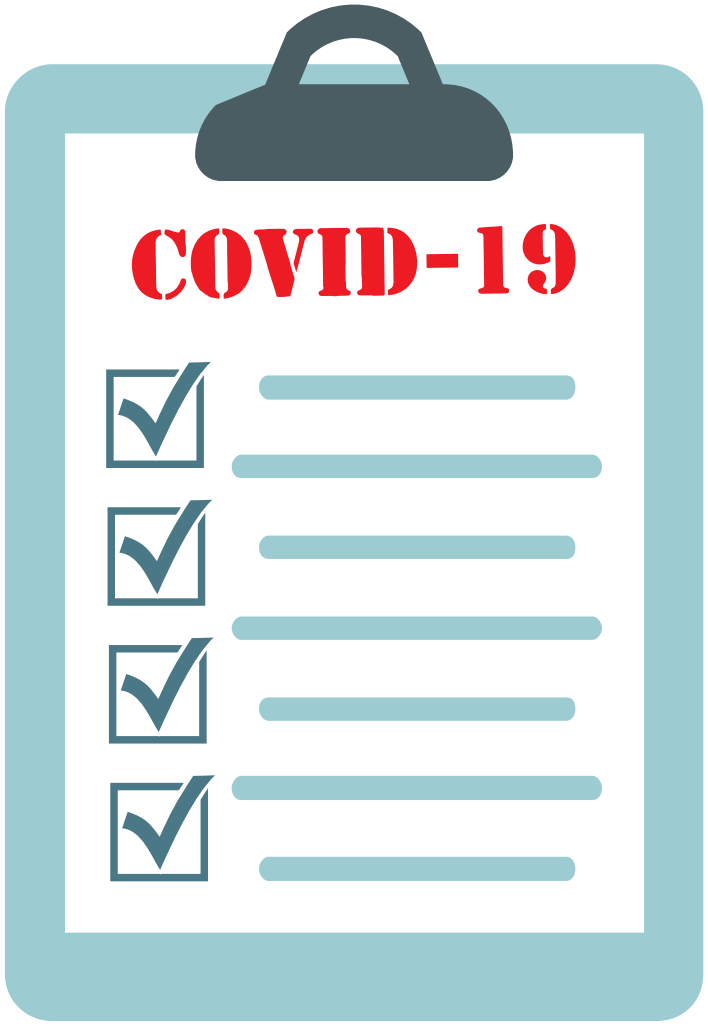
Ако имате температура, кашлица и затруднено дишане, своевременно потърсете лекар и го уведомете къде сте пътували

Пазете другите

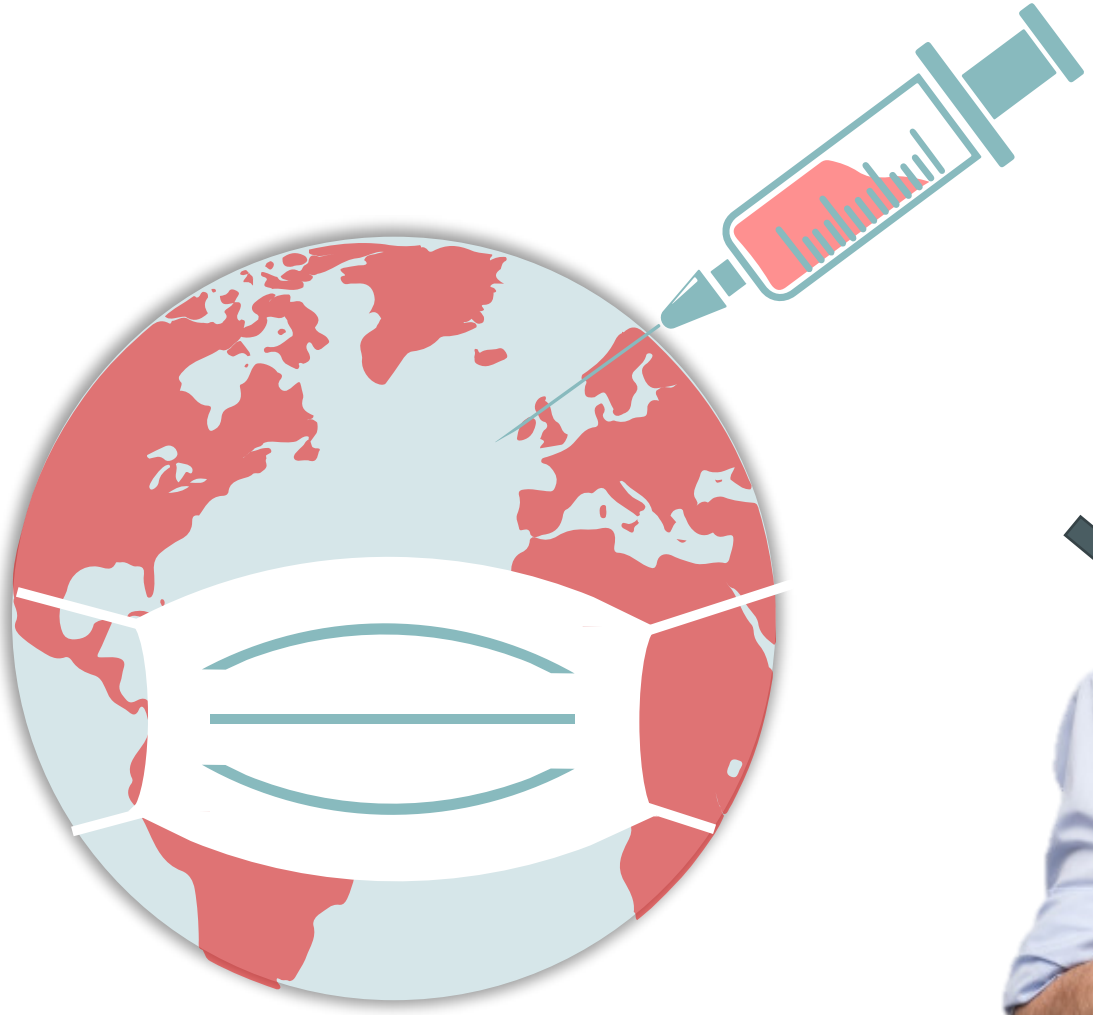
Не плюйте на обществени места

Пазете другите

Избягвайте контакт с хора, ако кашляте или се чувствате зле

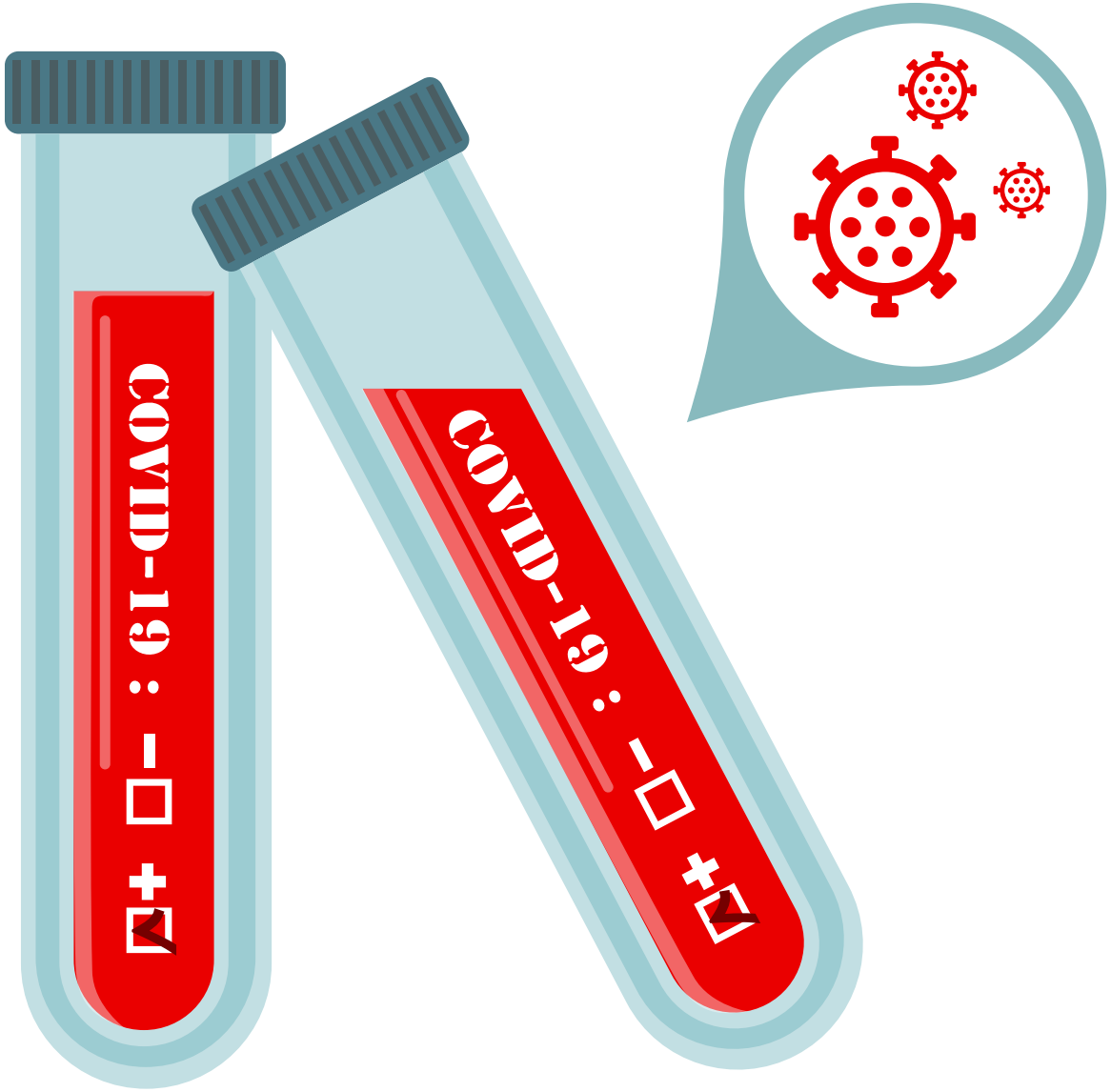


Предпазвайте другите от заразяване



При кихане и кашляне покривайте носа и устата със свивката на лакътя или салфетка

Предпазвайте другите от заразяване

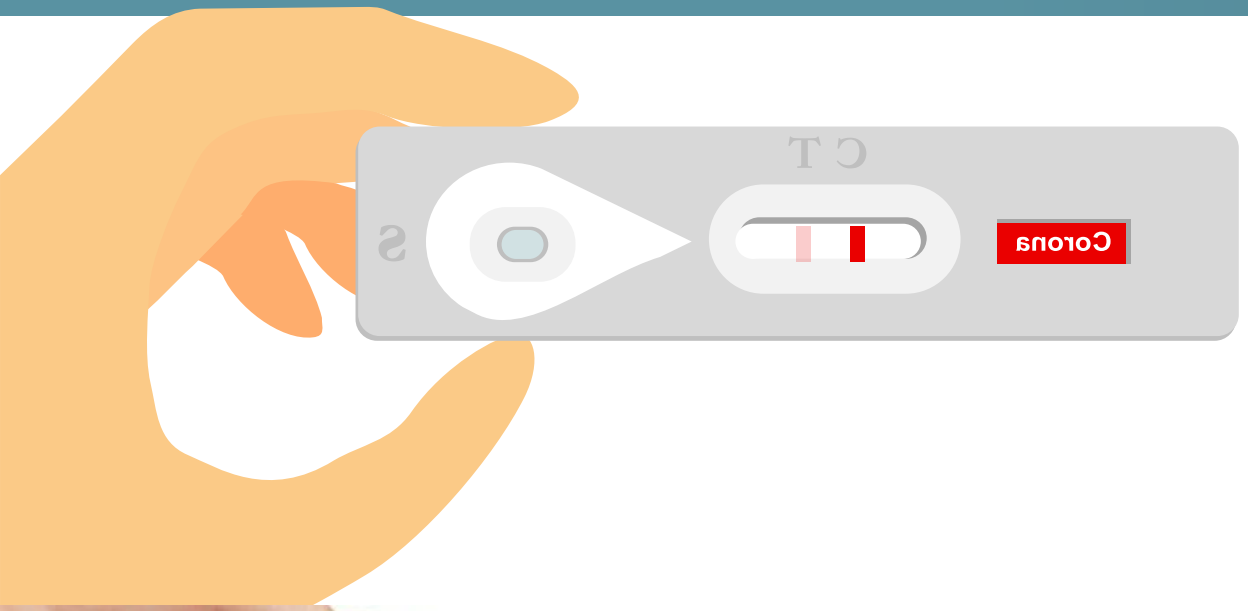


2019-2020

COVID-19

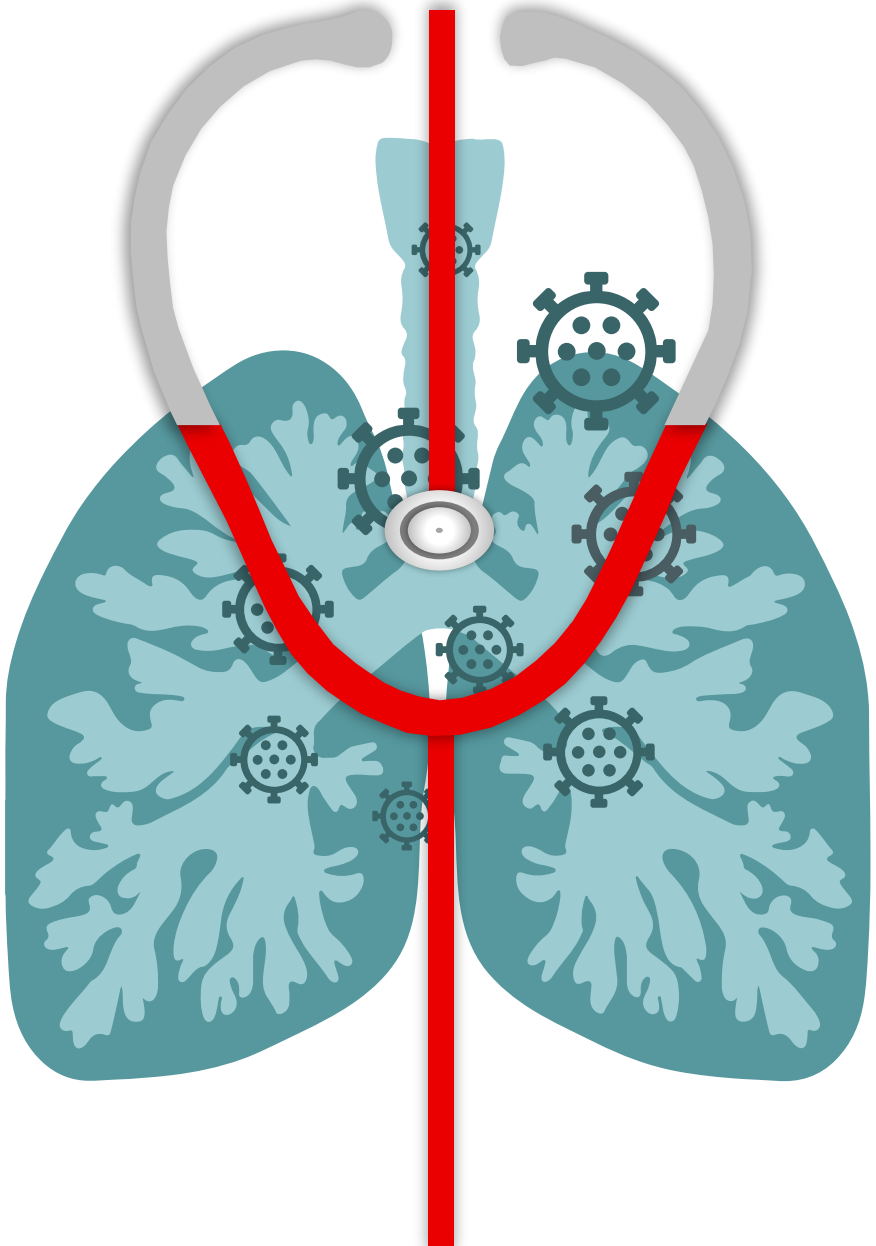
Изхвърляйте салфетките веднага след използване в затворен контейнер.

Предпазвайте другите от заразяване



Измивайте ръцете си с дезинфектант на алкохолна основа или с вода и сапун, след кашляне и кихане

Грижете се за здравето си

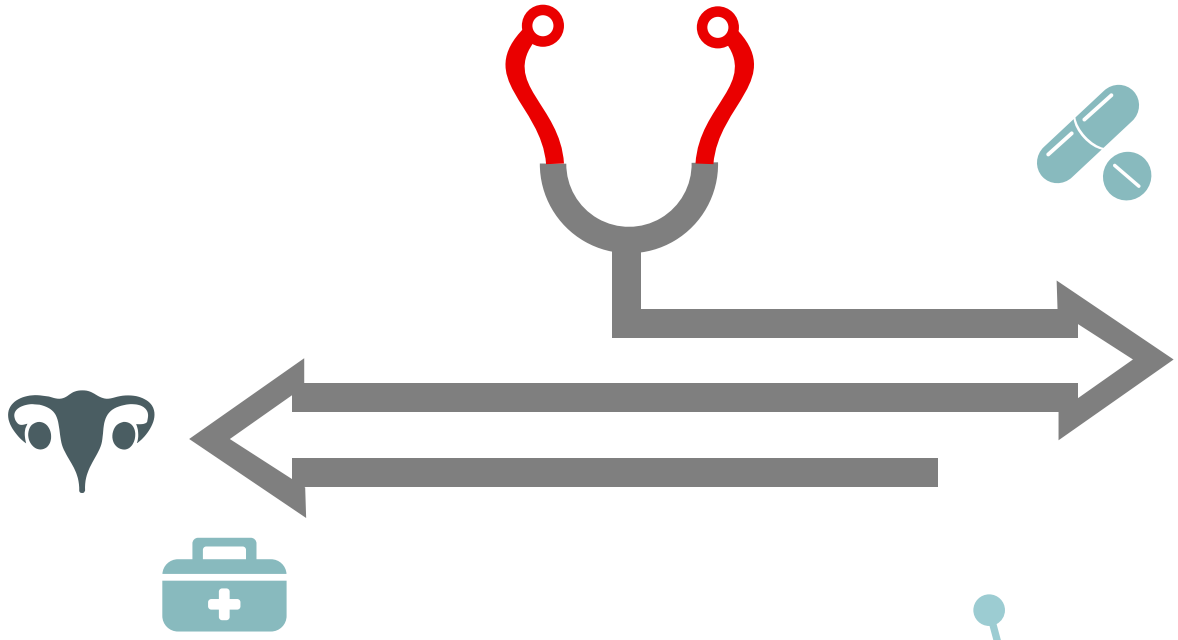


Когато слагате маска, поставете я, така че да покрива устата и носа и не я докосвайте повече

Грижете се за здравето си

След всяка употреба незабавно изхвърляйте еднократните маски и мийте ръцете си

Използвани материали



Използвани са материали на Световната здравна организация

Използвани са материали от Националния център по заразни и паразитни болести (НЦЗПБ)

Интернет

COVID-19

Благодаря за вниманието !