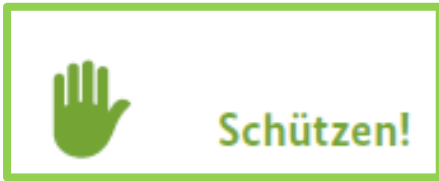


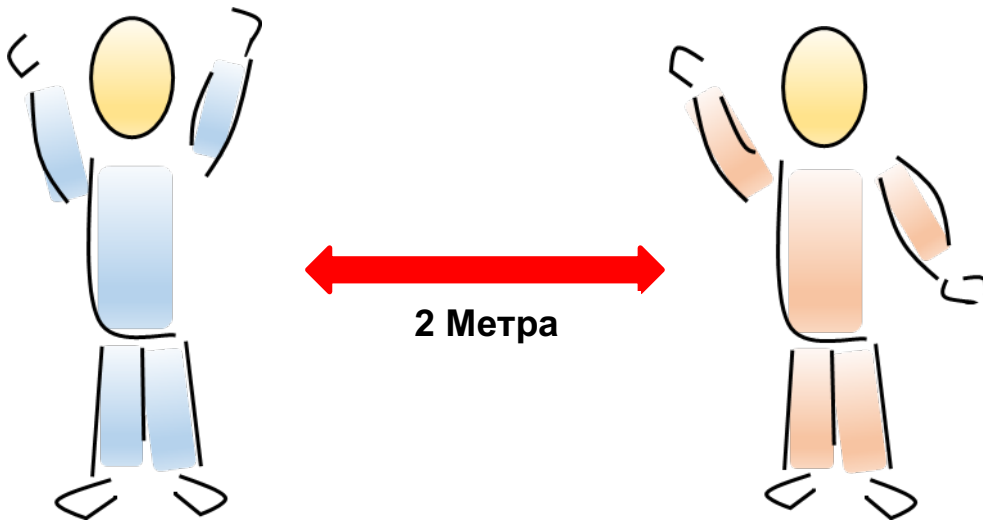
Какво да направя, за да предпазя себе си и околните от корона вируса?

Доста е лесно да предпазиш както себе си, така и околните от заразяване, бързо да разпознаеш симптомите на вируса и да потърсиш и намериш необходимата помощ.

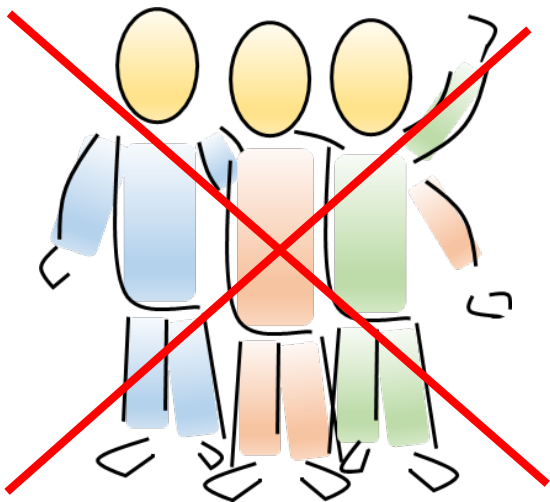


Корона вирусът убива главно болнавите и възрастните
➤ Ти можеш да предотвратиш това

! Спазвай дистанция



- ✓ Спазване на поне 2-метрова дистанция от човек до човек
- ✓ Без докосвания
- ✓ Без посещения на социални домове и болници
- ✓ **Позволен са само разходките по двама (семейството е изключение)**



! Внимавай при кихане и кашляне



- ✓ Стой надалеч от другите
- ✓ Кихай и кашляй в сгвката на лакътя
- ✓ Изхвърли използваните носни кърпички в кошчето за боклук

! Мий си ръцете винаги със сапун – корона вирусът не обича сапуна!



- ✓ Мий си редовно и добре ръцете

Кога?



- ✓ Веднага след като се прибереш вкъщи



- ✓ Преди и по време на готвене
- ✓ При подготовка на ястия



- ✓ Преди хранене



- ✓ След посещение в тоалетната



- ✓ След почистването на носа, след кихане/кашляне



- ✓ Преди и след контакт с болни хора и животни



! Как да разпозная ако аз или някой друг е заразен?

Първите симптоми са:

- Температура
- Кашлица
- Подсмърчане
- Болки/дразнене на гърлото
- Понякога и разстройство



! Какво да правя ако имам тези симптоми ?

- ✓ Избягвам контакт с хората
- ✓ Оставам вкъщи
- ✓ Обаждам се на личния си лекар, но не отивам при него
- ✓ Обаждам се на следния номер: 116 117

Stand. 26.03.2020
@ Sibylle Gerstl, Thomas Münch

Quellen:

https://www.infektionsschutz.de/fileadmin/infektionsschutz.de/Downloads/200309_BZgA_Atemwegsinfektion-Hygiene_schuetzt_3x_01_DE.pdf (adaptiert)

https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/C/Coronavirus/Coronavirus_Handzettel_barrierefrei_DE_barr.pdf (adaptiert)

Правилно миене на ръцете – много просто



Мокря
ръцете

Добре
сапунивам

Докато си
мия ръцете,
броя бавно
до 30

Добре
изплаквам

Внимателно
подсушavam