



# КАК ДА ПРЕДПАЗИМ СЕБЕ СИ И ДРУГИТЕ

Препоръки на  
Министерството на здравеопазването

Предпазвайте себе си и околните от заболяване

## Мийте си ръцете



- 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 или техни изпражнения



World Health  
Organization



Министерство на  
Здравеопазването



# Намалете 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



# Предпазвайте другите от заразяване

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



Изхвърляйте салфетките 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



World Health  
Organization



Министерство на  
Здравеопазването



# Предпазвайте другите от разболяване



Избягвайте контакт с хора,  
ако кашляте или се  
чувствате зле

Не плюйте на обществени  
места



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



# 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



**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**



# ГРИЖЕТЕ СЕ ЗА ЗДРАВЕТО СИ КОГАТО СТЕ НА ПЪТ

Избягвайте близък  
контакт с болни и  
кашлящи



Мийте често ръцете си с  
дезинфектант на алкохолна  
основа или с вода и сапун

Не докосвайте очите,  
носа и устата си



World Health  
Organization



Министерство на  
Здравеопазването





# ГРИЖЕТЕ СЕ ЗА ЗДРАВЕТО СИ КОГАТО СТЕ НА ПЪТ

При кашляне и кихане покривайте  
носа и устата със свивката на  
лакътя или със салфетка, която  
изхвърлете веднага след това и  
измийте ръцете 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



World Health  
Organization



Министерство на  
Здравеопазването



**ГРИЖЕТЕ СЕ ЗА ЗДРАВЕТО СИ**

# **КОГАТО СТЕ НА ПЪТ**

**Ако се разболее по време на пътуване, уведомете екипажа и своевременно потърсете медицинска помощ**



**Когато отидете на лекар, уведомете го къде сте пътували**



World Health  
Organization



Министерство на  
Здравеопазването



# ГРИЖЕТЕ СЕ ЗА ЗДРАВЕТО СИ КОГАТО СТЕ НА ПЪТ

Консумирайте само  
храна, преминала  
през достатъчна  
топлинна обработка



Избягвайте да плюете  
на обществени места

Избягвайте да влизате  
в контакт и да пътувате  
с болни животни



World Health  
Organization



Министерство на  
Здравеопазването

