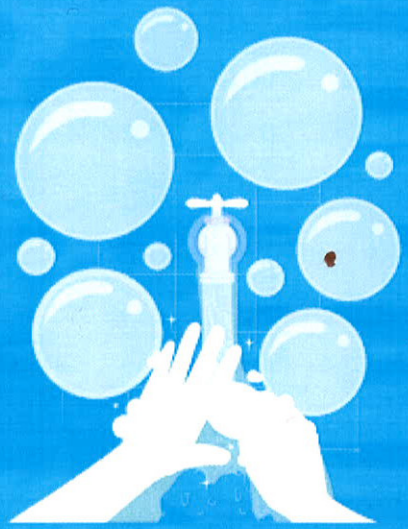
Предпазвайте себе си и околните от заболяване

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

World Health Organization

Министерство на Здравеопазването

Предпазвайте другите от заразяване

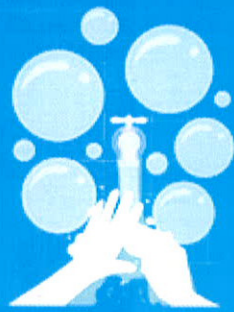
При кихане и кашляне покривайте носа и устата със свивката на лакътя или със салфетка





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





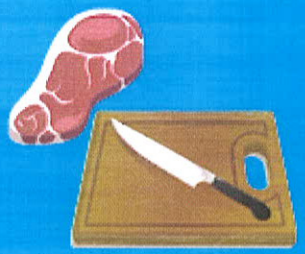
Ако имате температура, кашлица и затруднено дишане, своевременно потърсете лекар и го уведомете къде сте пътували.

World Health Organization

Министерство на Здравеопазването

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

World Health Organization

Министерство на Здравеопазването

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**

World Health Organization

Министерство на Здравеопазването

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



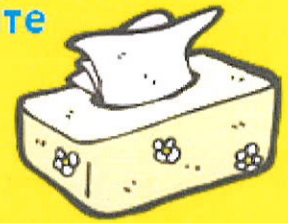
World Health Organization

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

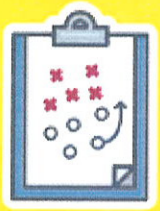
Министерство на Здравеопазването

ГРИЖЕТЕ СЕ ЗА ЗДРАВЕТО СИ

КОГАТО СТЕ НА ПЪТ



Ако се разболеете 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

СТЪПКИ ПРИ ИЗМИВАНЕ НА РЪЦЕТЕ

СТАРТ →



1 Намокрете ръцете



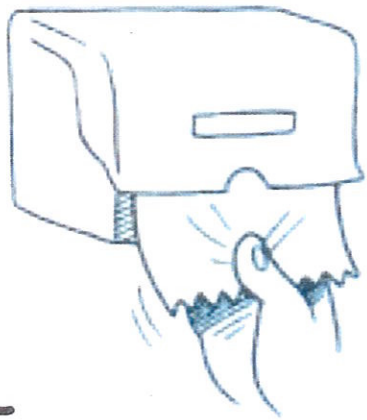
2 Сложи сапун



6 Дезинфекциране



3 Натъркайте ръцете и не забравяйте задната част на ръцете, между пръстите, палците и ноктите



5 Подсушете с еднократна хартиена кърпа



4 Изплакнете сапуна