



Вирусни инфекции – Хигиената предпазва!

С тези мерки можете да помогнете да предпазите себе си и останалите – от инфекциозни болести – както и от инфекции на коронавируса.

Най-важните съвети за хигиена:



Стойте на разстояние

При възможност винаги стойте на разстояние от минимум 1,5 м от други хора, особено когато те имат симптоми като кашлица, хрема или температура.



Останете си вкъщи, когато сте болни

Ако имате симптоми на инфекция на дихателните пътища като кашлица, хрема или температура, останете вкъщи. Намалете директните контакти. Ако е необходимо, се обадете на лекар, за да Ви консултира по телефона.



Избягвайте докосвания

Не се здрависвайте или прегръщайте, когато се срещате с други хора или се сбогувате с тях.



Бъдете внимателни относно хигиената при кихане и кашляне

Кихайте и кашляйте с ръка присвита откъм лакътя или в носна кърпа – хвърлете след употреба носната кърпа в кош за боклук.



Дръжте ръцете си далече от лицето

Избягвайте докосване на устата, очите и носа с ръцете си.



Мийте редовно ръцете си всеки ден

Мийте ръцете си минимум 20 секунди с вода и сапун.



Ако е необходимо, носете предпазна маска за носа и устата

Информирайте се относно актуалните правила. Носете предпазна маска там, където е задължително. Носете по принцип маска, ако имате симптоми на дадена болест и Ви се наложи да излезете извън вкъщи, а минималното разстояние от 1,5 м не може да бъде спазено.

