

Written by Боян Стефанов

Thursday, 19 March 2020 11:01 - Last Updated Thursday, 19 March 2020 11:48

There are no translations available.

Коронавирус COVID-19



Coronavirus
COVID-19
Public Health
Advice

Фактите

Риск има за:

- всеки, който е бил в рисков район през последните 14 дни **и ИМА** симптоми
- всеки, който е бил в близък контакт с подозрителен или потвърден случай на COVID-19 през последните 14 дни **и ИМА** симптоми

Превенция



МИЙТЕ

ръцете си
добре и често,
за да избегнете
заразяване



ПОКРИВАЙТЕ

устата и носа си
при кихане и
кашляне



ИЗБЯГВАЙТЕ

докосването
устата, носа и
очите си с
неизмити ръце



ПОЧИСТВАЙТЕ

и дезинфекцирайте
често докосвани
повърхности и
предмети

Симптоми

> Кашлица > Задух > Затруднено дишане > Треска (висока температура)

Засегнати региони

Актуална информация на сайта на Световната здравна организация : <https://www.who.int>

Какво да правя, ако съм в риск?

Бях в засегнат регион през
последните 14 дни и:

ИМАМ симптоми

1. Изолирайте се от хора.
2. Свържете се с вашия ОПЛ.

Бях в близък контакт с потвърден или с подозрителен
за COVID-19 случай през последните 14 дни и:

ИМАМ симптоми

1. Изолирайте се от хора.
2. Свържете се с вашия ОПЛ.

НЯМАМ симптоми

Посете сайта на съответната Регионална здравна инспекция

Ефективно измиване на ръцете



Продължителност на измиването: минимум 20 секунди



1 Намокрете ръцете си с вода



2 Поставете достатъчно сапун



3 Разтъркайте ръцете си длан в длан



4 Разтъркайте гърба на всяка ръка с дланта на другата с преплетени пръсти



5 Разтъркайте дланите с преплетени пръсти



6 Разтъркайте гърба на пръстите в другата длан с преплетени пръсти



7 Разтъркайте всеки палец обхванат с другата длан с въртеливи движения



8 Разтъркайте върховете на пръстите в другата длан с кръгово движение



9 Изплакнете ръцете си добре с вода



10 Подсушете ръцете си с кърпа за еднократна употреба



11 Хванете кърпата с една ръка и с нея спрете водата



Вашите ръце сега са
чисти и безопасни!

Превод:
ЗБУТ НОРМИ И ПРАКТИКА

ТЕХНИКА ЗА ХИГИЕНА НА РЪЦЕТЕ СЪС САПУН И ВОДА



Продължителност на цялата процедура: 40-60 секунди

0



Намокрете ръцете си с вода.

1



Поставете достатъчно сапун да покрие цялата ви длан.

2



Разтрийте дланите си една в друга.

3



Поставете дланта на дясната ръка върху гърба на лявата със сплетени и изпънати пръсти, разтъркайте по дължина на пръстите. Сменете ръцете и повторете същото.

4



Преплетете ръцете откъм дланите и разтъркайте по дължина на пръстите.

5



Свийте двете ръце и ги прихванете срещуположно. Разтъркайте.

6



С кръгово движение измийте палеца на лявата ръка с дясната и след това повторете с другата ръка.

7



С кръгови движения върху лявата длан на събраните пръсти на дясната ръка измийте върховете на пръстите. Повторете с другата ръка.

8



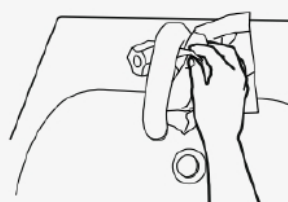
Изплакнете ръцете с вода.

9



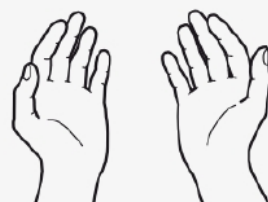
Подсушете ръцете с кърпа за еднократна употреба.

10



Използвайте кърпата, за да спрете водата.

11



Вашите ръце сега са безопасни.

ТЕХНИКА ЗА ХИГИЕНА НА РЪЦЕТЕ С ДЕЗИНФЕКТАНТ НА АЛКОХОЛНА ОСНОВА

 **Продължителност на цялата процедура: 20-30 секунди**

1a



Изсипете или впръскайте дезинфектанта на ръката си, която е оформена като купичка.

1b

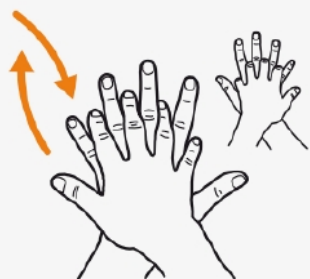


2



Разтрийте дланите си една в друга.

3



Поставете дланта на дясната ръка върху гърба на лявата със сплетени и изпънати пръсти, разтъркайте по дължина на пръстите. Сменете ръцете и повторете същото.

4



Преплетете ръцете откъм дланите и разтъркайте по дължина на пръстите.

5



Свийте двете ръце и ги прихванете срещуположно. Разтъркайте.

6



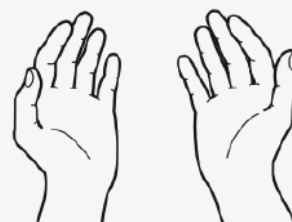
С кръгово движение измийте палеца на лявата ръка с дясната и след това повторете с другата ръка.

7



С кръгови движения върху лявата длан на събраните пръсти на дясната ръка измийте върховете на пръстите. Повторете с другата ръка.

8



Изчакайте дезинфектантът да изсъхне. След като станат сухи, Вашите ръце са безопасни.

Written by Боян Стефанов

Thursday, 19 March 2020 11:01 - Last Updated Thursday, 19 March 2020 11:48



World Health
Organization

Намалете риска от **коронавирусна инфекция**

1



Често почиствайте ръцете си с дезинфектант на алкохолна основа или с вода и сапун

2



Когато кашляте или кихате покривайте устата и носа със сгънат лакът или кърпичка – изхвърлете кърпичката веднага и измийте ръцете си.

3



Избягвайте близък контакт с някой, който има треска или кашля.

Written by Боян Стефанов

Thursday, 19 March 2020 11:01 - Last Updated Thursday, 19 March 2020 11:48

СПРИ РАЗПРОСТРАНЕНИЕТО НА ВИРУСИТЕ, КОИТО РАЗБОЛЯВАТ ТЕБ И ДРУГИТЕ!

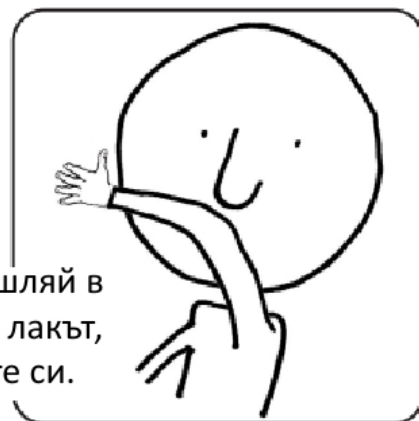
Покрий твоята Кашлица



Когато кашляш или
кихаш, покривай устата
и носа си с кърпичка

ИЛИ

кихай или кашляй в
присвития си лакът,
не в дланите си.

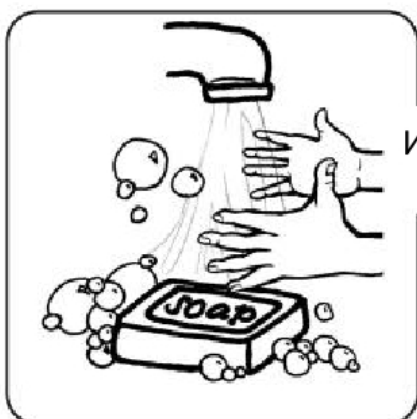


Изхвърли кърпичката
в кошче за боклук.



Почисти твоите Ръце

след кашляне или кихане.



Измий ръцете си с топла
вода и сапун

ИЛИ

ги почисти с
дезинфектант на
алкохолна основа.



Превод:

ЗБУТ НОРМИ И ПРАКТИКА

Written by Боян Стефанов

Thursday, 19 March 2020 11:01 - Last Updated Thursday, 19 March 2020 11:48



Какъв е новият коронавирус?

Коронавирусите са голямо семейство от вируси, които причиняват заболявания, вариращи от обикновена настинка до по-тежки заболявания.

Новият коронавирус (COV-19) е нов щам на коронавирус, който не е идентифициран по-рано при хора.

Как се разпространява вирусът?

Чрез капчици от кашлица и кихане.

Можете да получите инфекцията чрез близък контакт с човек, който има симптоми от вируса (предимно кашлица).

Какви са симптомите?

- Треска
- Кашлица
- Затруднено дишане
- Болка в мускулите
- Умора

Епидемия от ново заболяване причинено от коронавирус (COVID-19)

Какво трябва да знаете?

Какво правите, ако се разболеете?

Ако сте били в засегнат район с риск за експозиция от COVID-19 и в рамките на 14 дни внезапно развиете кашлица, треска или задух:

- ➔ Останете си вкъщи, ако имате симптоми.
- ➔ Веднага се обадете на здравния номер на страната, в която сте, за съвет; не забравяйте да споменете, че сте били в район с предаване на заболяването.
- ! Обадете се предварително, ако трябва да посетите вашия лекар или спешна помощ и посочете историята на пътуването си, преди лично да потърсите медицинска помощ.

Как можете да се защитите от инфекция?



НАЦИОНАЛЕН ЦЕНТЪР ПО ЗАРАЗНИ И ПАРАЗИТНИ БОЛЕСТИ
<https://www.ncipd.org>

НАЦИОНАЛЕН НОМЕР,
НА КОЙТО МОЖЕТЕ
ДА СЕ ОБАДИТЕ АКО
ИМАТЕ СЪМНЕНИЕ ЗА
СЛУЧАЙ НА COVID-19

02

807-

87-57

Епидемия от ново заболяване причинено от коронавирус (COVID-19) Какво трябва да знаете?

Бъдете здрави докато пътувате

Ако пътувате до зони, засегнати от COVID-19:
практикувайте строги хигиенни мерки;
поддържайте социална дистанция и
следвайте местните здравни съвети.

Не пътувайте, ако сте болен.



Маските не се препоръчват като защита от COVID-19. Здравите хора не е необходимо да носят маски, освен ако не се грижат за човек, болен от COVID-19.

Маските са ефективни само когато се използват в комбинация с често измиване на ръцете със сапун и вода и употреба на дезинфектант на алкохолна основата.

Ако се разболеете пътувате

Незабавно информирайте екипажа на превозното средство. Потърсете медицинска помощ. Поддържайте на безопасно разстояние от другите хора. Редовно мийте ръцете с вода и сапун ИЛИ дезинфектант на алкохолна основа. Избягвайте обществени места, възможно, градски транспорт.

Следвайте съветите на здравните власти. Те знаят най-добре за епидемичната ситуация.

Бъдете информирани. Проверявайте редовно информацията от здравните органи.

За допълнителна информация:

- <https://ncipd.org>
- www.ecdc.europa.eu/en/coronavirus-china



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ

Министерство на здравеопазването

Министър на здравеопазването

ЗАПОВЕД

№ РЗ-01-124 / 13.03. 2020 г.

На основание чл. 63 от Закона за здравето и във връзка с усложняващата епидемична обстановка, свързана с разпространението на COVID-19 на територията на страната и обявеното с Решение от 13.03.2020 г. на Народното събрание на Република България извънредно положение и препоръки на Националния оперативен щаб, създаден със заповед № Р-37 / 26.02.2020 г. на министър-председателя на Република България

НАРЕЖДАМ:

В съответствие с препоръките на националния оперативен щаб, за социална дистанция:

I. Въвеждам следните противоепидемични мерки на територията на Република България до 29.03.2020 г.:

1. Преустановяват се посещенията в увеселителни и игрални зали, дискотеки, барове, ресторанти, заведения за бързо обслужване, питейни заведения, кафенета, сладкарници и големи търговски центрове тип МОЛ, с изключение на банковите, застрахователните офиси, хранителните магазини и аптеките в тях. На ресторанти, заведенията за бързо обслужване се разрешават доставки на адрес при строго спазване на санитарно – хигиенните изисквания. Всички търговски дейности, неупоменати по-горе продължават да функционират по досегашния ред при строго спазване на санитарно – хигиенните изисквания.

2. Преустановяват се учебните занятия и всички извънкласни мероприятия (занимални, клубове, зелени училища, екскурзии и други) в училищата, университетите и в другите учебни институции и организации. При възможност се въвежда дистанционна форма на обучение.

3. Преустановяват се посещенията на децата в детските ясли и детските градини.

Written by Боян Стефанов

Thursday, 19 March 2020 11:01 - Last Updated Thursday, 19 March 2020 11:48

5. Преустановява се провеждането на всякакъв вид масови мероприятия включително спортни, културно-развлекателни и научни (кина, театри, концерти, музикални конференции, симпозиуми, спортни и СПА центрове, фитнес-зали и други).

6. Всички работодатели в зависимост от спецификата и възможностите съответната трудова дейност да въведат дистанционна форма на работа за служителите си. Когато това е невъзможно, работодателите организират провеждането на засилени противоепидемични мерки в работните помещения, в т. ч. филтър, дезинфекция, проветряване, инструктаж за спазване на лична хигиена на персонала и недопускане на служители или външни лица с прояви на остри заразни заболявания.

7. Преустановяват се плановите детски и женски консултации, профилактични прегледи, профилактичните имунизации, приема и провеждането на планова оперативна дейност, включително присаждането на органи от живи и трупни донори, както и свижданията във всички лечебни заведения.

8. Отменят се т. I, т. 5-11 и т. II от Заповед № РД-01-122 от 11.03.2020 г. на министъра на здравеопазването.

II. Заповедта да се съобщи на всички регионални здравни инспекции и на всички министри, имащи отношение към изпълнение на разпоредените мерки.

III. Регионалните здравни инспекции да уведомят областните управители, кметовете на общини, директорите на областните дирекции на Министерство на вътрешните работи и всички лечебни заведения на територията на съответната област за въведените противоепидемични мерки, както и съответните регионални управители на образованието за създаване на организация за изпълнение на мерките в учебните заведения.

IV. Областните управители, кметовете и органите на Министерство на вътрешните работи оказват пълно съдействие като създават организация за осъществяването на контрол по изпълнението на разпоредените мерки.

V. Срокът и обхвата на мерките по т. I може да бъде променен в зависимост от развитието на епидемичната ситуация в страната.

Контрола по изпълнението на заповедта възлагам на доц. д-р Ангел Кунев, главен държавен здравен инспектор и Жени Начева – заместник-министър на здравеопазването.



Written by Боян Стефанов

Thursday, 19 March 2020 11:01 - Last Updated Thursday, 19 March 2020 11:48
