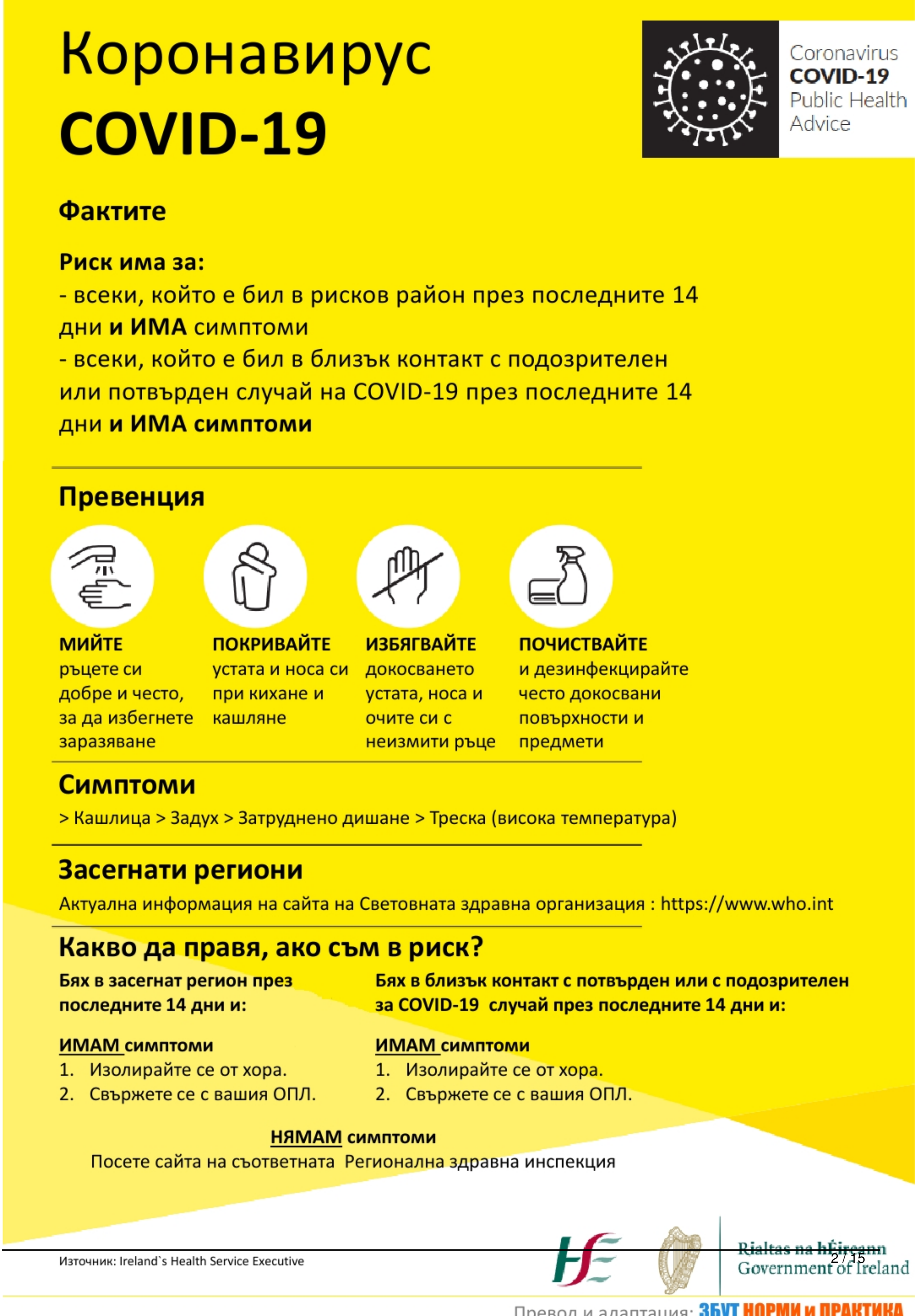
There are no translations available.



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

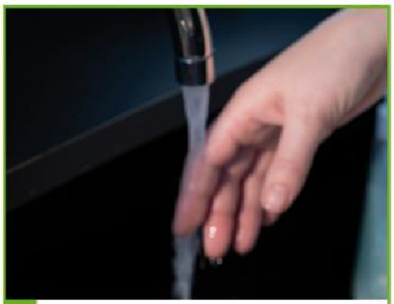
Посете сайта на съответната Регионална здравна инспекция

Източник: Ireland`s Health Service Executive

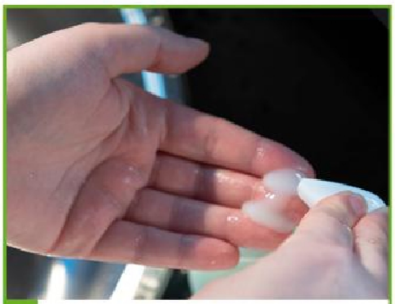
Превод и адаптация: ЗБУТ НОРМИ и ПРАКТИКА

Ефективно измиване на ръцете

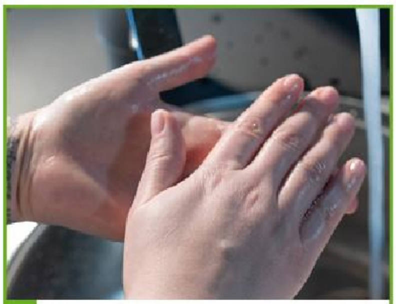
Продължителност на измиването: минимум 20 секунди



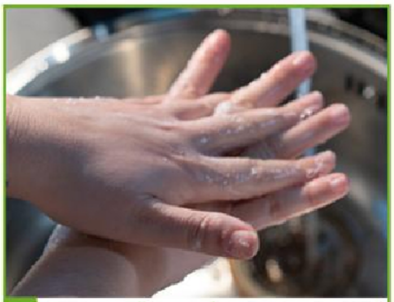
1 Намокрете ръцете си с вода



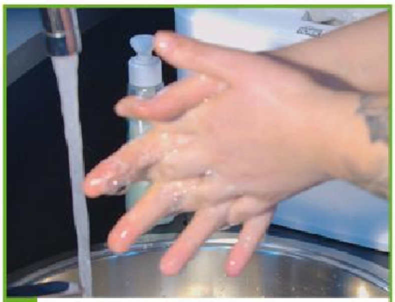
2 Поставете достатъчно сапун



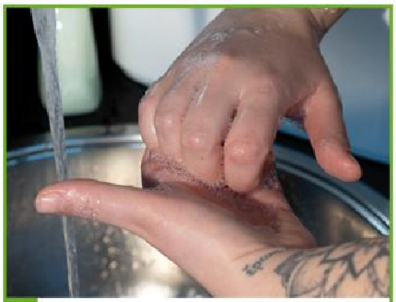
3 Разтъркайте ръцете си длан в длан



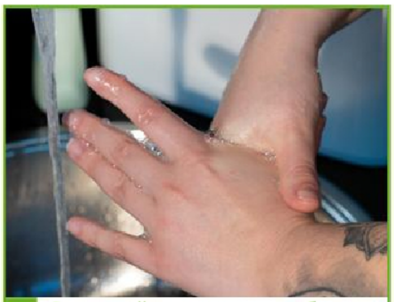
4 Разтъркайте гърба на всяка ръка с дланта на другата с преплетени пръсти



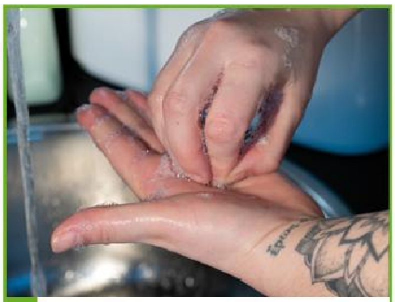
5 Разтъркайте дланите с преплетени пръсти



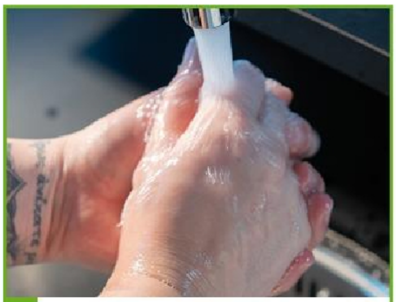
6 Разтъркайте гърба на пръстите в другата длан с преплетени пръсти



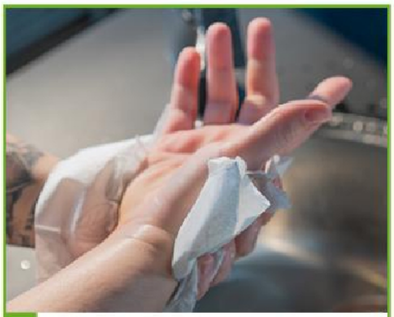
7 Разтъркайте всеки палец обхванат с другата длан с въртеливи движения



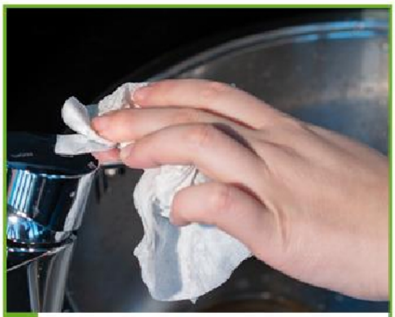
8 Разтъркайте върховете на пръстите в другата длан с кръгово движение



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

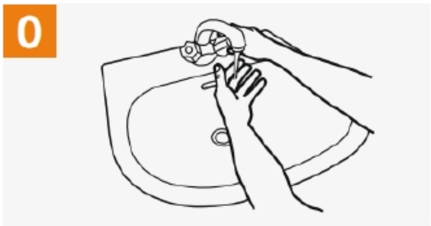
Вашите ръце сега са
чисти и безопасни!

Превод:
ЗБУТ НОРМИ и ПРАКТИКА

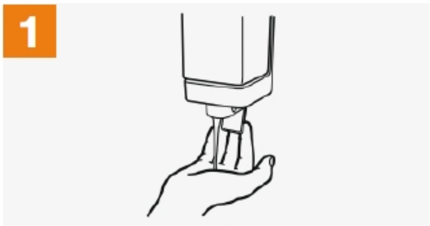
www.ecdc.europa.eu

ТЕХНИКА ЗА ХИГИЕНА НА РЪЦЕТЕ СЪС САПУН И ВОДА

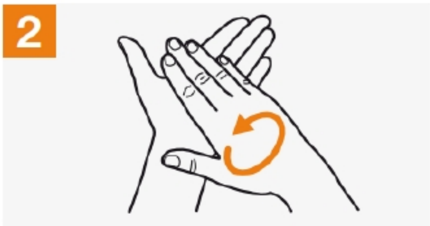
Продължителност на цялата процедура: 40-60 секунди



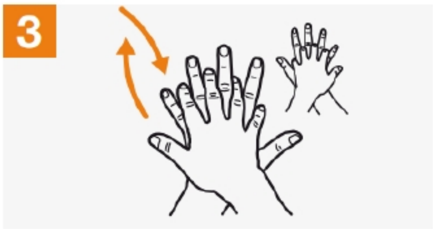
Намокрете ръцете си с вода.



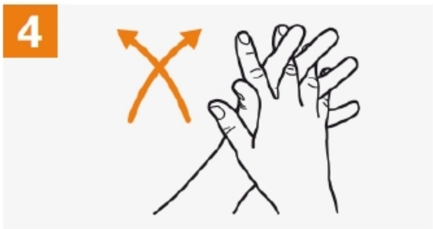
Поставете достатъчно сапун да покрие цялата ви длан.



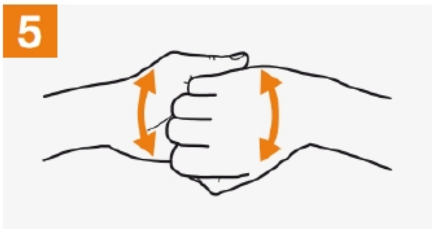
Разтрийте дланите си една в друга.



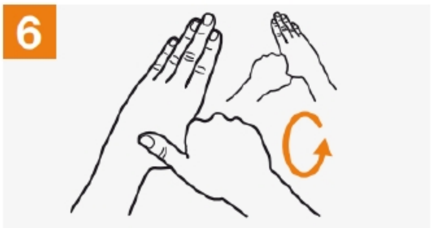
Поставете дланта на дясната ръка върху гърба на лявата със сплетени и изпънати пръсти, разтъркайте по дължина на пръстите. Сменете ръцете и повторете същото.



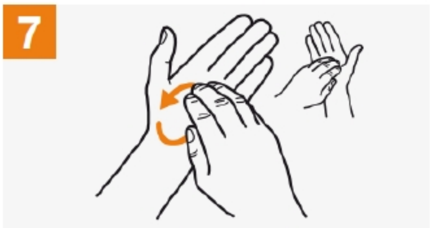
Преплетете ръцете откъм дланите и разтъркайте по дължина на пръстите.



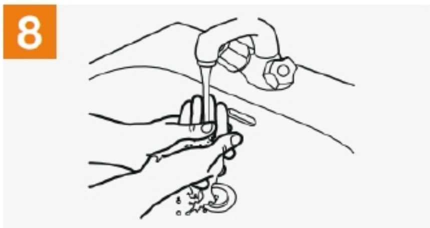
Свийте двете ръце и ги прихванете срещуположно. Разтъркайте.



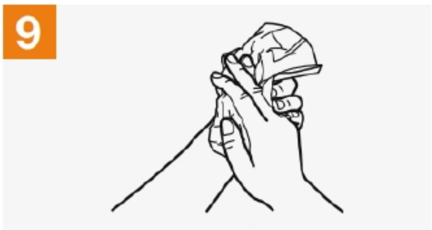
С кръгово движение измийте палеца на лявата ръка с дясната и след това повторете с другата ръка.



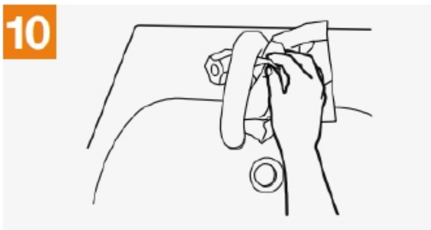
С кръгови движения върху лявата длан на събраните пръсти на дясната ръка измийте върховете на пръстите. Повторете с другата ръка.



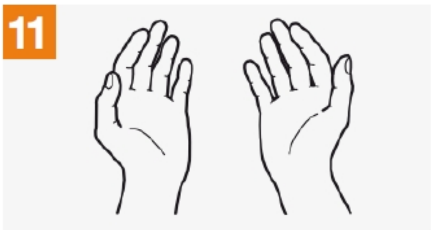
Изплакнете ръцете с вода.



Подсушете ръцете с кърпа за еднократна употреба.



Използвайте кърпата, за да спрете водата.



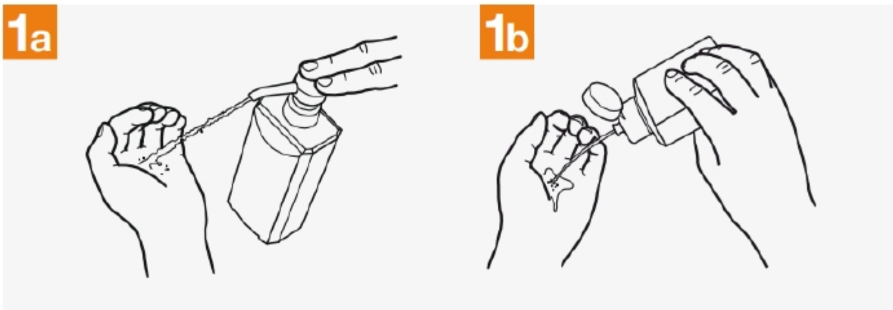
Вашите ръце сега са безопасни.

Източник: WHO Guidelines on Hand Hygiene in Health Care: a Summary

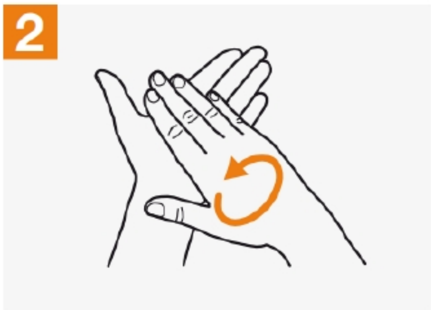
OTGOVORI.INFO

ТЕХНИКА ЗА ХИГИЕНА НА РЪЦЕТЕ С ДЕЗИНФЕКТАНТ НА АЛКОХОЛНА ОСНОВА

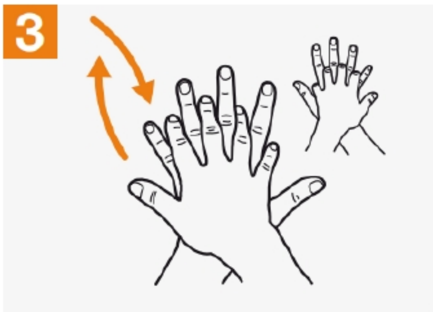
Продължителност на цялата процедура: 20-30 секунди



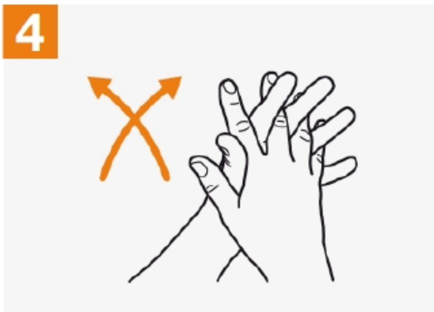
Изсипете или впръскайте дезинфектанта на ръката си, която е оформена като купичка.



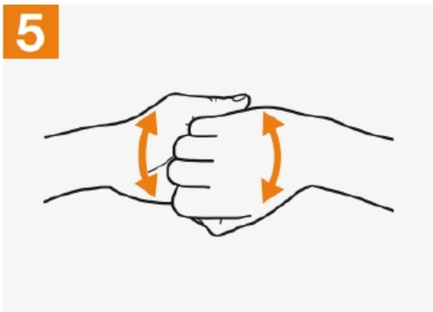
Разтрийте дланите си една в друга.



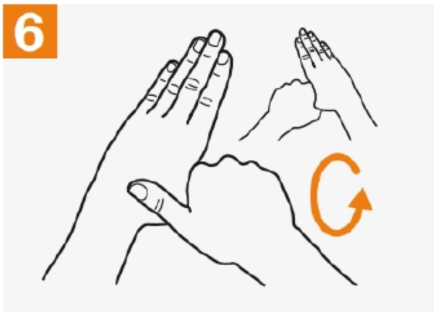
Поставете длaнта на дясната ръка върху гърба на лявата със сплетени и изпънати пръсти, разтъркайте по дължина на пръстите. Сменете ръцете и повторете същото.



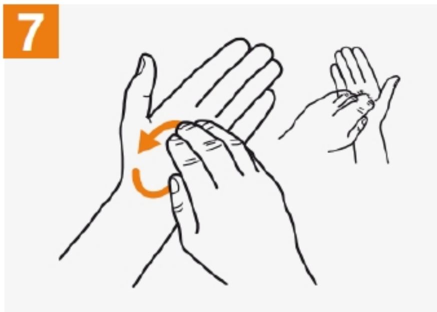
Преплетете ръцете откъм дланите и разтъркайте по дължина на пръстите.



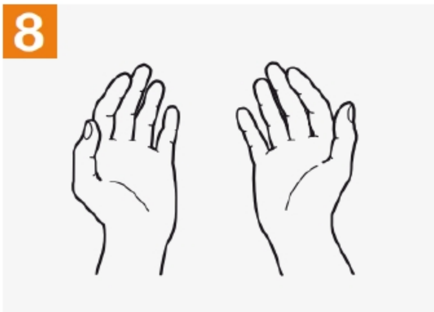
Свийте двете ръце и ги прихванете срещуположно. Разтъркайте.



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

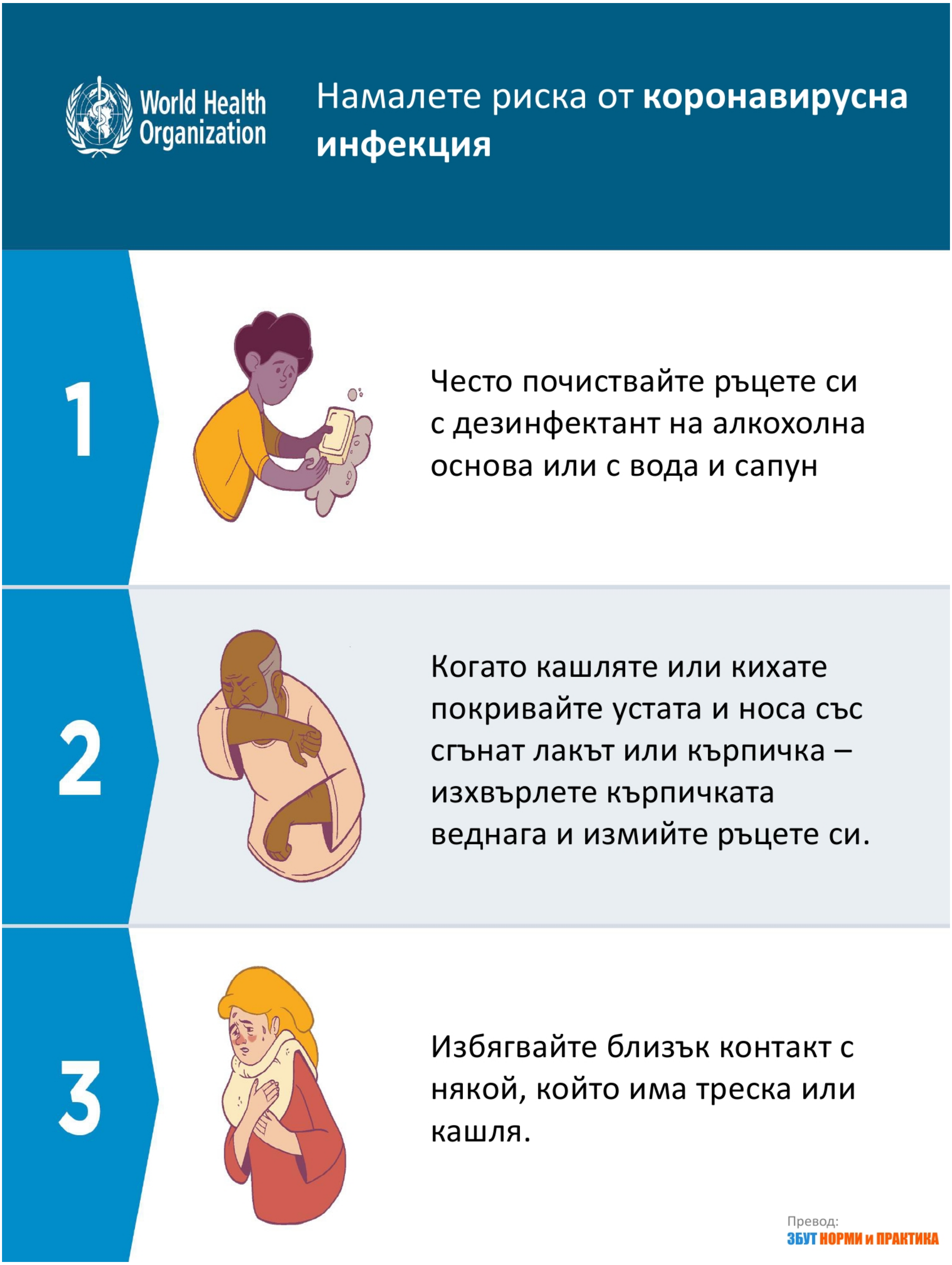


С кръгови движения върху лявата длан на събраните пръсти на дясната ръка измийте върховете на пръстите. Повторете с другата ръка.



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

Източник: WHO Guidelines on Hand Hygiene in Health Care: a Summary



World Health Organization

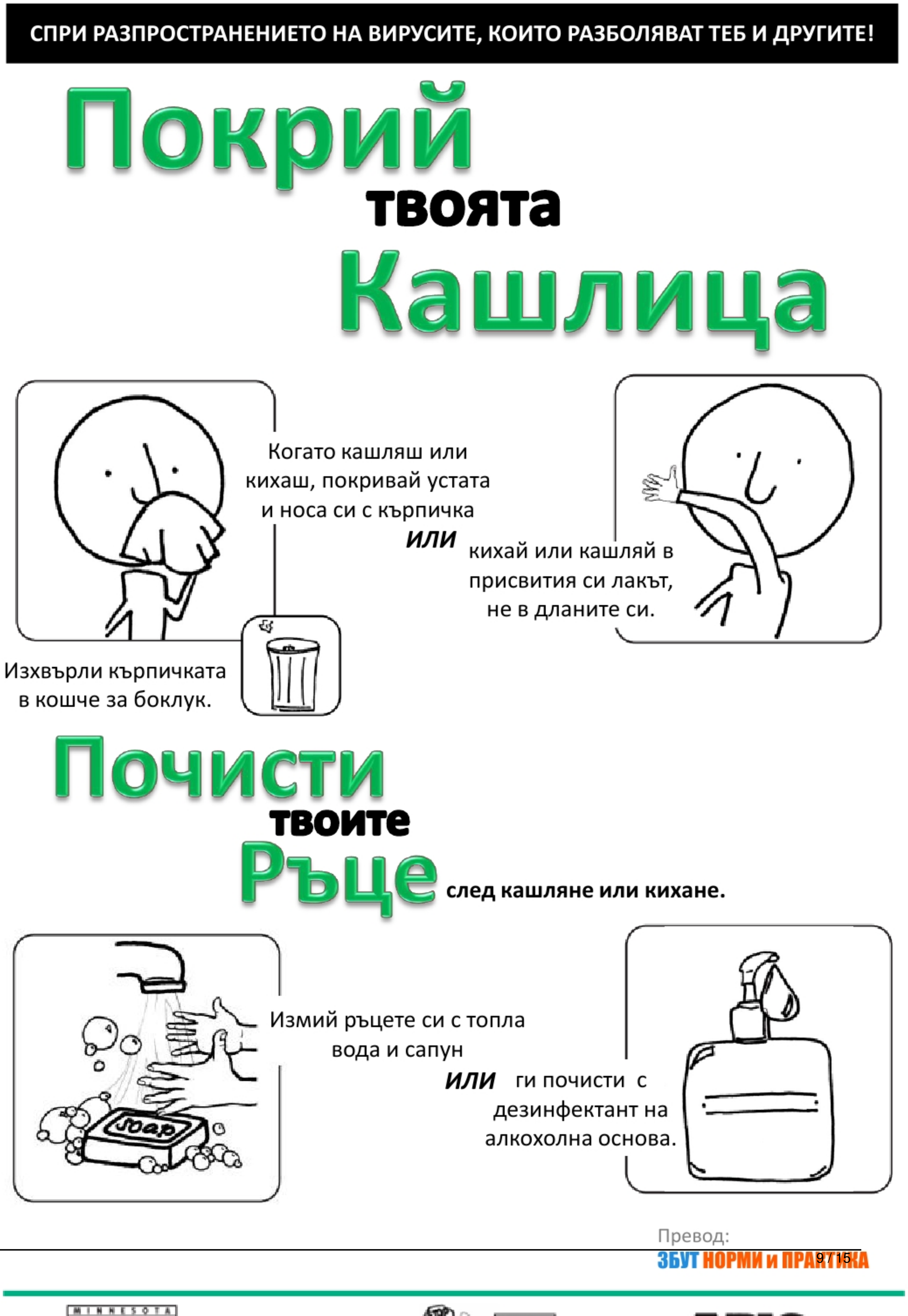
Намалете риска от **коронавирусна инфекция**

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.

Превод:
ЗБУТ НОРМИ и ПРАКТИКА



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.

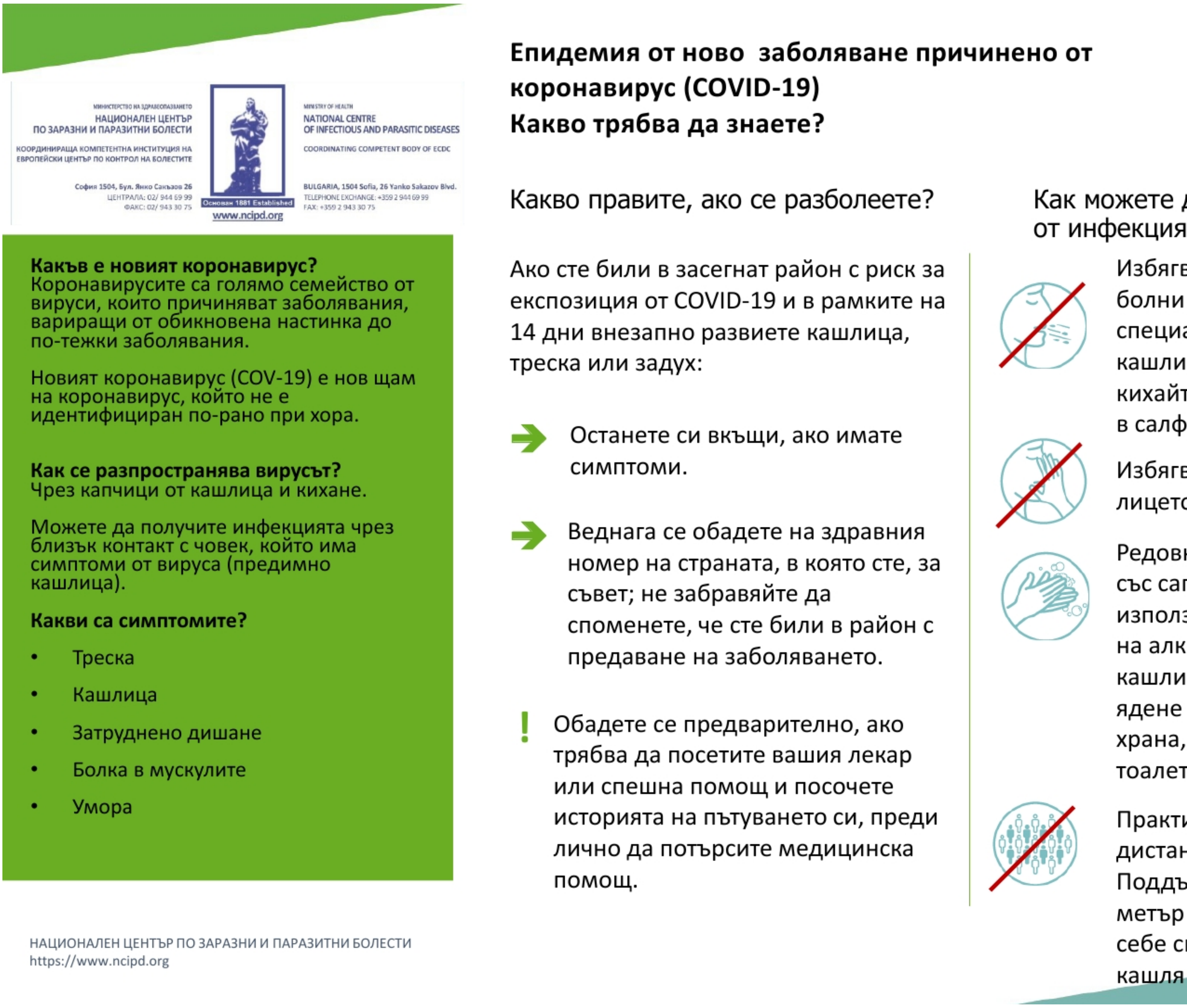
Изхвърли кърпичката в кошче за боклук.

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



МИНИСТЕРСТВО НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО
НАЦИОНАЛЕН ЦЕНТЪР
ПО ЗАРАЗНИ И ПАРАЗИТНИ БОЛЕСТИ
КООРДИНИРАЩА КОМПЕТЕНТНА ИНСТИТУЦИЯ НА
ЕВРОПЕЙСКИ ЦЕНТЪР ПО КОНТРОЛ НА БОЛЕСТИТЕ
София 1504, Бул. Янко Сакъзов 26
ЦЕНТРАЛА: 02/ 944 69 99
ФАКС: 02/ 943 30 75

Основан 1881 Established
www.ncipd.org

MINISTRY OF HEALTH
NATIONAL CENTRE
OF INFECTIOUS AND PARASITIC DISEASES
COORDINATING COMPETENT BODY OF ECDC
BULGARIA, 1504 Sofia, 26 Yanko Sakazov Blvd.
TELEPHONE EXCHANGE: +359 2 944 69 99
FAX: +359 2 943 30 75

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

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

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.

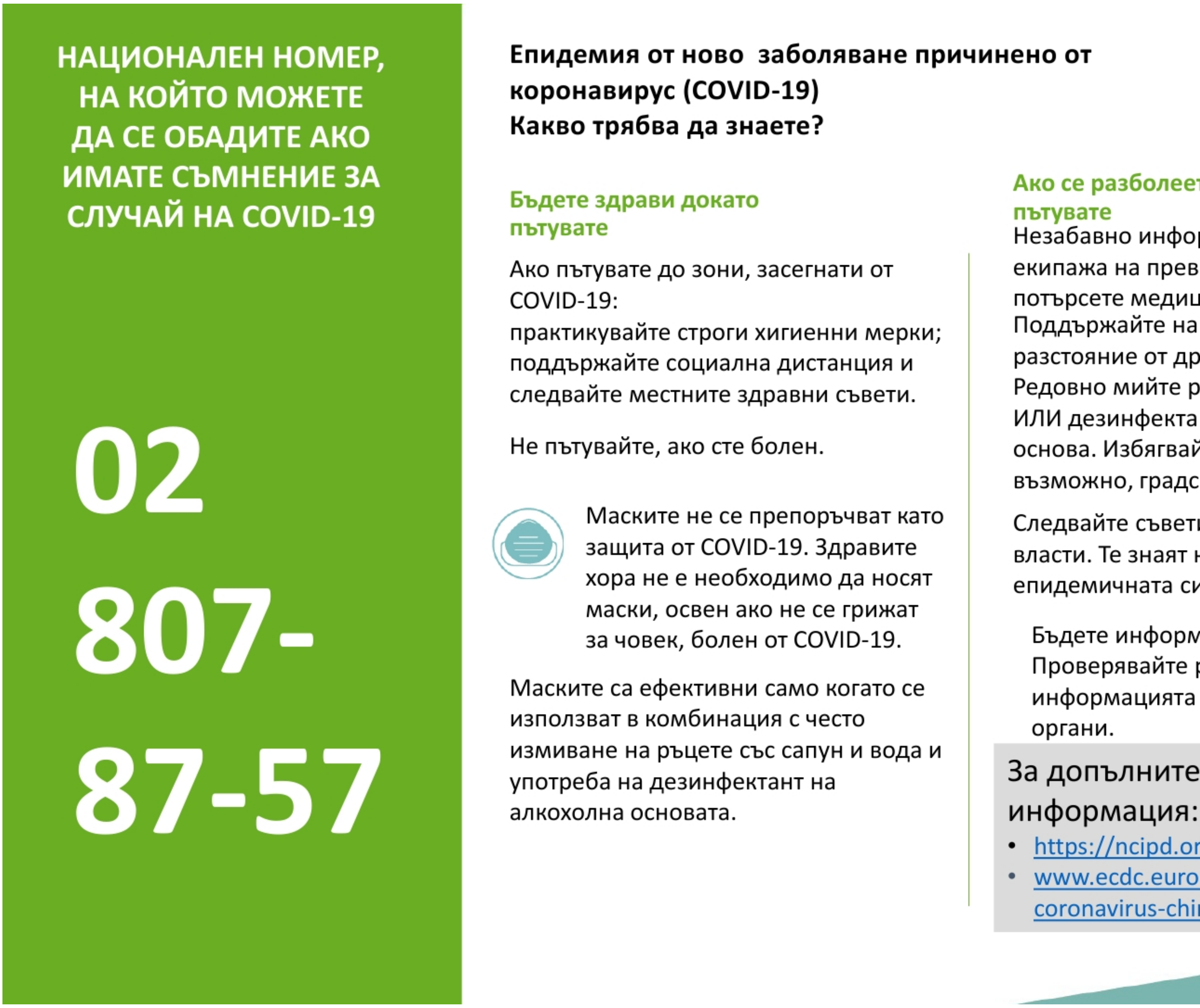
Как можете
от инфекция

Избяг
болни
специа
кашли
кихайт
в салф

Избяг
лицето

Редовн
със са
изпол
на алк
кашли
ядене
храна,
тоалет

Практи
дистан
Поддъ
метър
себе с
кашля



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 разболее
пътувате

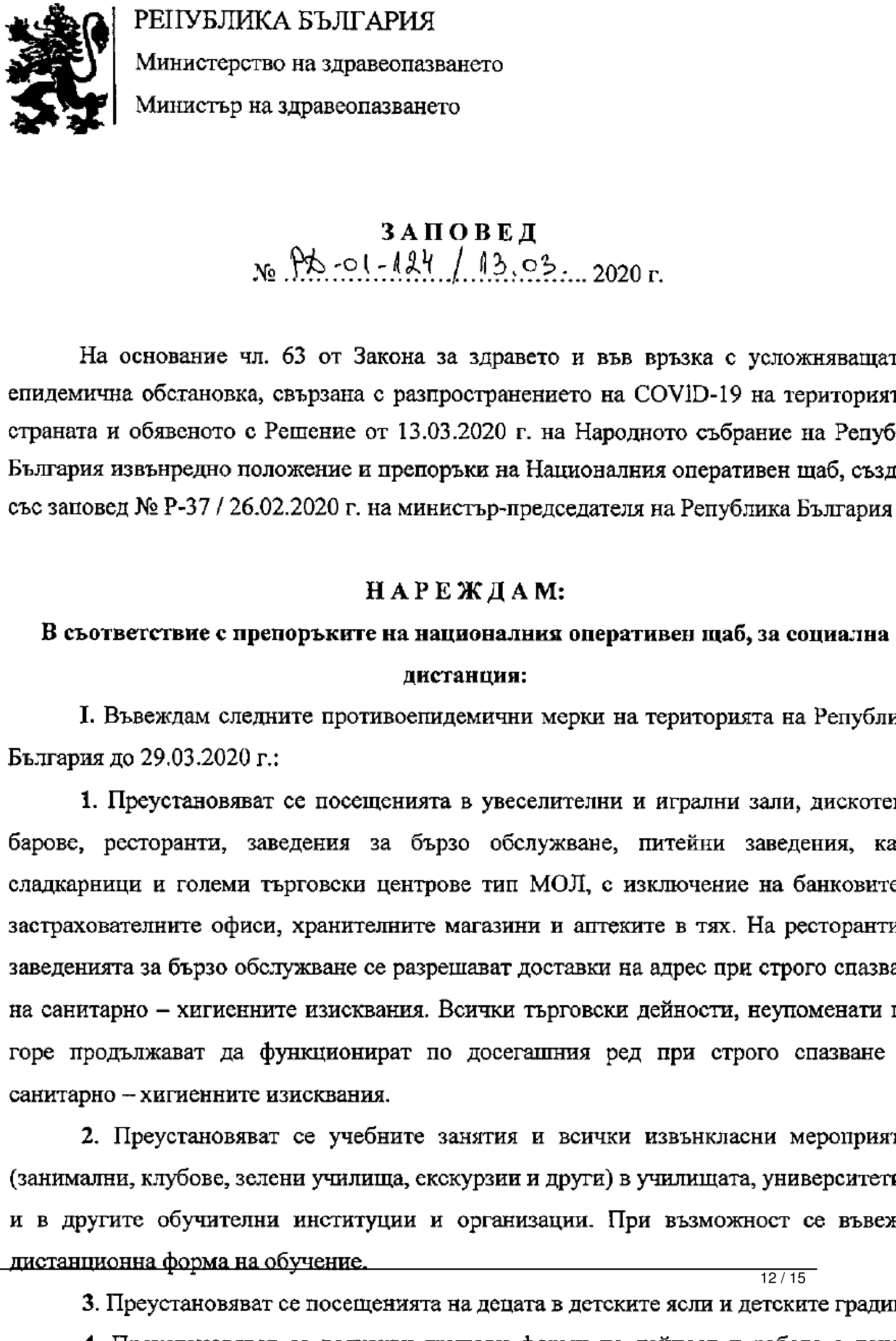
Незабавно инфо
екипажа на прев
потърсете медиц
Поддържайте на
разстояние от др
Редовно мийте р
ИЛИ дезинфекта
основа. Избягвай
възможно, градс

Следвайте съвет
власти. Те знаят н
епидемичната си

Бъдете информ
Проверявайте р
информацията
органи.

За допълните
информация:

- https://ncipd.or
- www.ecdc.euro
coronavirus-chi



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
Министерство на здравеопазването
Министър на здравеопазването

ЗАПОВЕД

№ РД-01-124 / 13.03. 2020 г.

На основание чл. 63 от Закона за здравето и във връзка с усложняващат епидемична обстановка, свързана с разпространението на COVID-19 на територият страната и обявеното с Решение от 13.03.2020 г. на Народното събрание на Репуб България извънредно положение и препоръки на Националния оперативен щаб, създ 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:

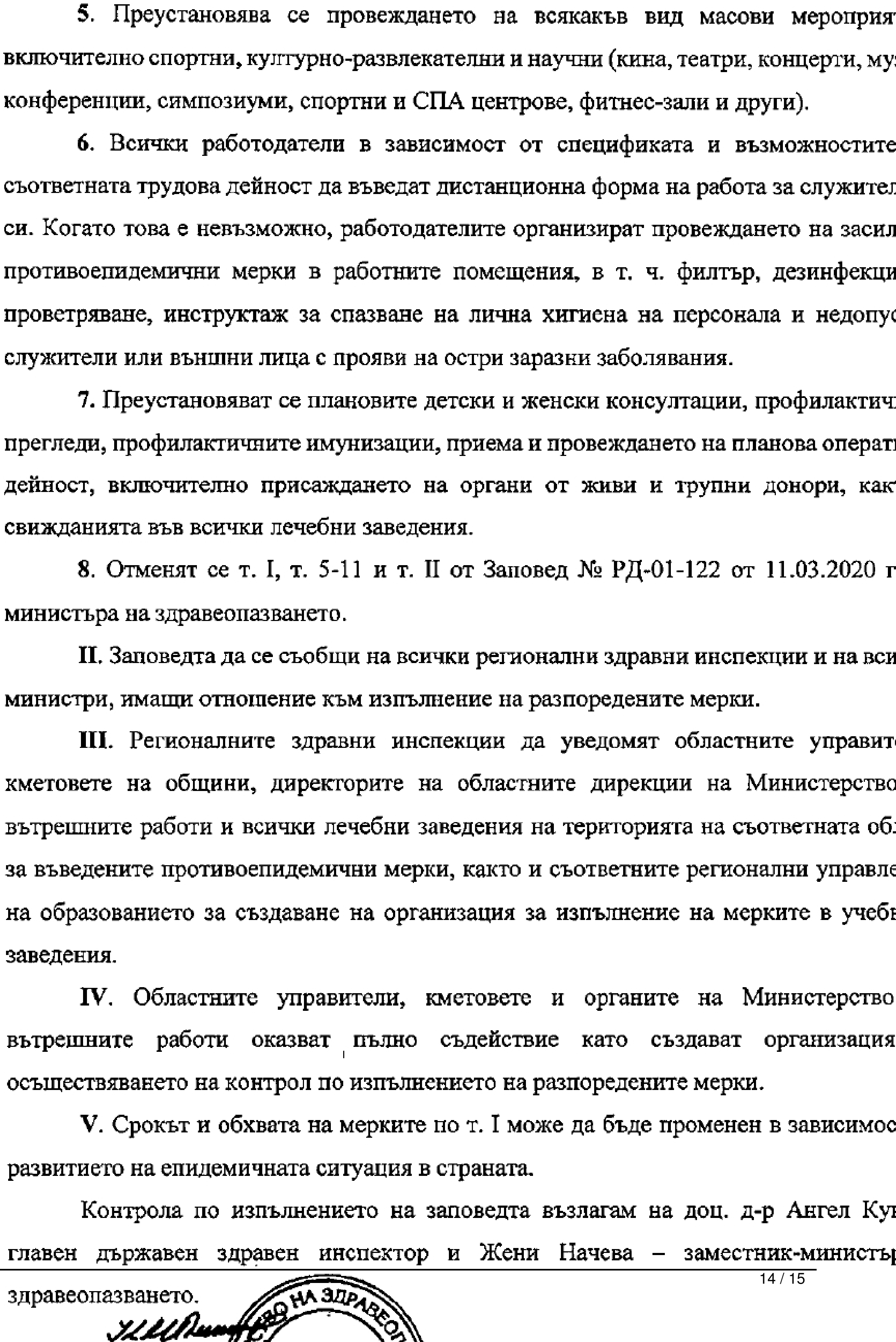
I. Въвеждам следните противоепидемични мерки на територията на Републи България до 29.03.2020 г.:

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

2. Преустановяват се учебните занятия и всички извънкласни мероприят (занимални, клубове, зелени училища, екскурзии и други) в училищата, университет и в другите обучителни институции и организации. При възможност се въвеж дистанционна форма на обучение.

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

4. [illegible]



5. Преустановява се провеждането на всякакъв вид масови мероприя
включително спортни, културно-развлекателни и научни (кина, театри, концерти, му
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 служител
си. Когато това е невъзможно, работодателите организират провеждането на засил
противоепидемични мерки в работните помещения, в т. ч. филтър, дезинфекци
проветряване, инструктаж за спазване на лична хигиена на персонала и недопус
служители или външни лица с прояви на остри заразни заболявания.

7. Преустановяват се плановите детски и женски консултации, профилактич
прегледи, профилактичните имунизации, приема и провеждането на планова операти
дейност, включително присаждането на органи от живи и трупни донори, как
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
министъра на здравеопазването.

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

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

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

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

Контрола по изпълнението на заповедта възлагам на доц. д-р Ангел Ку
главен държавен здравен инспектор и Жени Начева – заместник-министъ

здравеопазването.