

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

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



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



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

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

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**

