

# ОСТАНЕТЕ СИ ВКЪЩИ!



World Health  
Organization

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

# 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

# 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

Обтривайте ръцете си с дезинфектант на алкохолна основа или ги измивайте с вода и сапун, след кашляне и кихане и когато се грижите за болен



World Health  
Organization

# 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



World Health  
Organization

# 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



Обтривайте често ръцете  
си с дезинфектант на  
алкохолна основа или ги  
измивайте 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 разболее по  
време на пътуване,  
уведомете екипажа  
и своевременно  
потърсете  
медицинска помощ



Когато отидете на  
лекар, уведомете го  
къде сте пътували

Добавете лого

# 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

