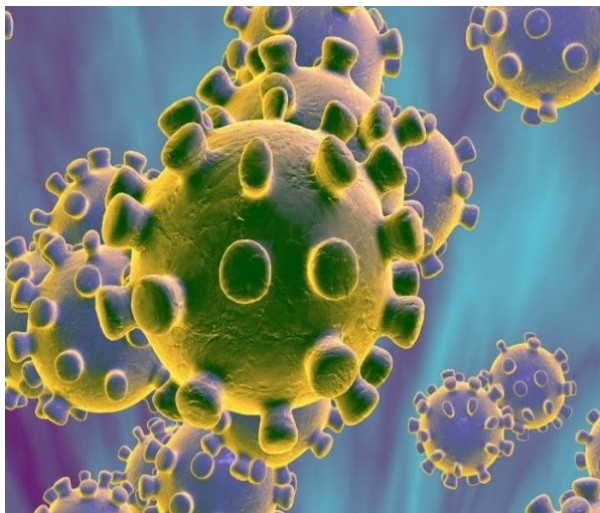


ИНСТРУКЦИЯ ЗА ПРЕВАНТИВНИ МЕРКИ ЗА ПРЕДПАЗВАНЕ ОТ ЗАРАЗЯВАНЕ С КОРОНАВИРУС



Какви са симптомите на 2019-nCoV?

Вирусът може да причини умерени грипopodobни симптоми като:

- треска;
- кашлица;
- затруднено дишане;
- мускулни болки и
- отпадналост.

По-сериозните случаи развиват тежка пневмония, остър респираторен дистрес синдром, сепсис и септичен шок, които могат да доведат до смърт. Хората със съществуващи хронични заболявания са по-предразположени към тежко протичане на заболяването.

Как се разпространява 2019-nCoV?

В случай че човек, който има Коронавирус, кашля или издишва, се отделят капчици заразна течност. Повечето от тези капчици попадат върху близки повърхности и предмети – като бюра, маси или телефони. Хората могат да се заразят с COVID-19 чрез докосване на замърсени повърхности или предмети – и след това да докоснат очите, носа или устата си. Ако стоят в близост до човек с COVID-19, те могат да се инфектират, като вдишват капки, изкашляни или издишани от болелите. С други думи, COVID-19 се разпространява по подобен на грипа начин.

Как да се предпазите от заразяване с коронавирус COVID-19?

1. На работното място

Предпазни мерки, за да избегнете заразяване:

- 1.1. Мийте ръцете си често, като използвате сапун и вода или използвайте гел за ръце на алкохолна основа. Не забравяйте да измиете ръцете си при идване на работа , във всяка почивка по време на работното време.**

1.1.1.Трябва да се спазва правилната техниката за обтриване на ръцете (да се обръща специално внимание на палците, между пръстите, върховете на пръстите, гърба на дланите). Миенето на ръцете с обикновен сапун и вода трябва да е с продължителност минимум 20 секунди.

1.1.2. При използване на алкохолен дезинфектант той трябва да се втрива в кожата на сухи ръце в продължение на минимум 30 секунди. Трябва да се спазва правилната техниката за обтриване на ръцете. След изтичане на необходимото време за контакт, ръцете се оставят да изсъхнат. *Необходимото време на обработка на кожата е посочено на етикета на дезинфектанта.*

1.1.3. Периодично при невъзможност за измиване на ръцете със сапун да се използват диспенсърите с дезинфектанти на алкохолна основа поставени на видими места в обекта.

1.2. Дезинфекцирайте поне два пъти дневно повърхностите, които се използват от вас или колегите ви на работното място, в това число дезинфекцирайте и повърхностите и оборудването, до които има досег от страна на вашите клиенти.

1.3. Избягвайте близък контакт с хора, които имат симптоми на настинка и грип.

1.3.1. Служителите с остри симптоми на заболяване на дихателните пътища (например кашлица или затруднения с дишането) да предупредят по телефона за заболяването си без да идват до работните места.

1.3.2. Тези, които се разболяват в течение на деня, трябва незабавно да напуснат работното си място и да се свържат с личния си лекар.

1.3.3. Осъществявайте наблюдение спрямо външните посетители, като тези с остри симптоми на заболяване на дихателните пътища (например кашлица или затруднения с дишането) и/или повишена температура да не бъдат допускани в обекта или при проявление на такива симптоми по време на пребиваването им да бъдат помолени да напуснат и насочени към лекар.

2. На обществени места

2.1. Избягвайте ръкостискане с околните;

2.2. Използвайте кокалчетата на пръстите на ръката си (или ключовете си), когато включвате лампи, натискате бутона на асансьора, светофара или банкомата. Също така бихте могли да използвате хартиена кърпа или ръкавица за еднократна употреба, която да изхвърлите след това, за да не докоснете лицето си с нея;

- 2.3. Натискайте дръжките на вратите не с длан, а с китката си, юмрука или лакътя;
- 2.4. Когато сте в магазина и пазарувате, използвайте гумени ръкавици за еднократна употреба и ги изхвърлете след това. Ако не разполагате с ръкавици, бихте могли да използвате дезинфекционни кърпички и дезинфекционни гелове, с които да третирате ръцете си;
- 2.5. Мийте ръцете със сапун и топла вода за поне 10-20 секунди, веднага щом се приберете у дома. Особено ако сте били на места с голям брой хора;
- 2.6. Използвайте дезинфектанти с над 60% алкохолна основа. Винаги носете такъв в себе си;
- 2.7. Опитвайте се да кашляте и кихайте в хартиена кърпа за еднократна употреба и я изхвърлете прилежно след това. Избягвайте да кихате в ръкавите или лакътя си. Така оставяте вируса по дрехите си;
- 2.8. Избягвайте места, където има събиране на много хора . Опитвайте се да спазвате дистанция.
3. Практикувайте здравословен начин на живот: наспивайте се, бъдете физически активни, контролирайте стреса си, пийте много течности и яжте здравословна храна.

Всички тези мерки защитават не само вас, но и останалите около вас.