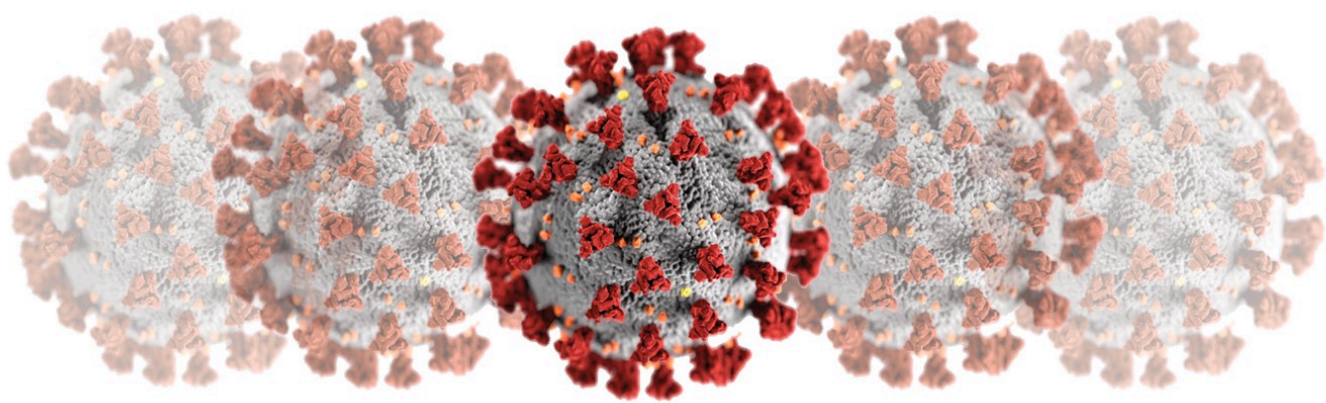


COVID-19 МЕРКИ



КАК ДА СЕ ПРЕДПАЗИМ



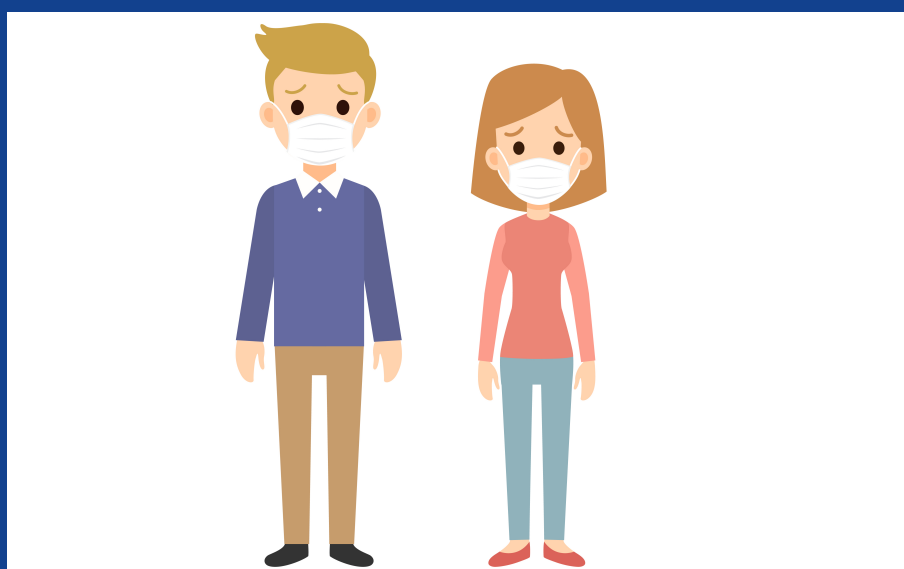
СПАЗВАЙТЕ НА ОПАШКАТА ДИСТАНЦИЯ ОТ МИНИМУМ 2 М.



ИЗБЯГВАЙТЕ СТРУПВАНЕТО
ПРЕД ЩАНДОВЕТЕ И КАСИТЕ.



СПАЗВАЙТЕ ВРЕМЕТО
ЗА ПАЗАРУВАНЕ.



НОСЕТЕ МАСКА.



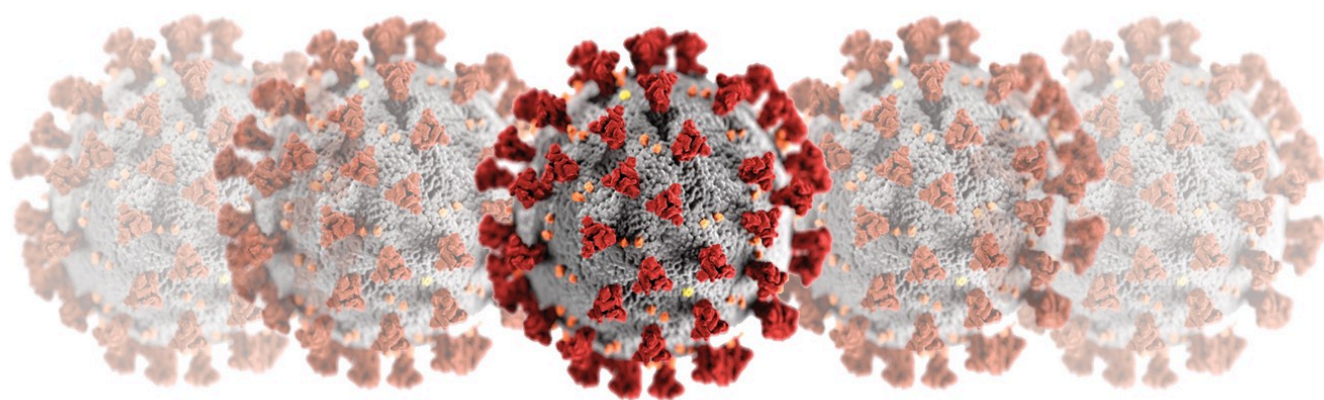
ПРЕДИ КОНСУМАЦИЯ
ИЗМИЙТЕ ВНИМАТЕЛНО!

ДА БЪДЕМ ОТГОВОРНИ. ДА СПРЕМ ЗАРАЗАТА.



СТОЛИЧНА ОБЩИНА
РАЙОН
ПАНЧАРЕВО

COVID-19 МЕРКИ



КАК ДА СЕ ПРЕДПАЗИМ

Останете си вкъщи

Избягвайте всички излизания, които не са наложителни

Наложителни са излизанията за храна и лекарства.



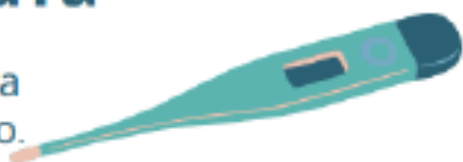
Мийте често ръцете си

Мийте често ръцете си с топла вода и сапун. Дезинфекцирайте ги с препарат на алкохолна основа.



Мерете си температурата

Мерете температурата си поне 2 пъти дневно.



Наблюдавайте се за симптоми

Covid-19 се характеризира с кашлица, затруднено дишане, треска и отпадналост.



Стойте изолиран в отделна стая

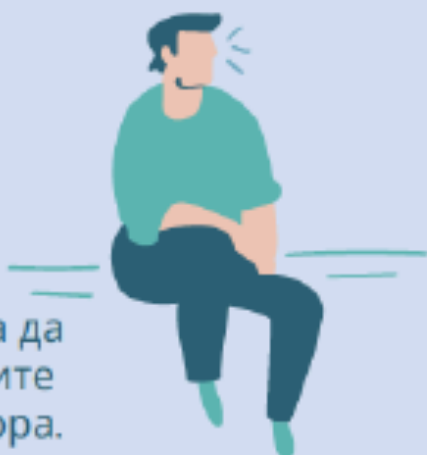
Ако сте болен или подозирате, че се разболявате, най-добре е да се изолирае от останалите у дома, за да не ги заразите.

Ако е възможно ползвайте отделна баня и тоалет.



Спазвайте социална дистанция

Ако все пак ви се налага да излизате, трябва да стоите на 1,5 – 2 м от другите хора.



Обадете се на личния си лекар

Ако ви се налага да потърсите медицинска помощ, поради наличие на симптоми на коронавирус, първо се обадете по телефона на личния си лекар.

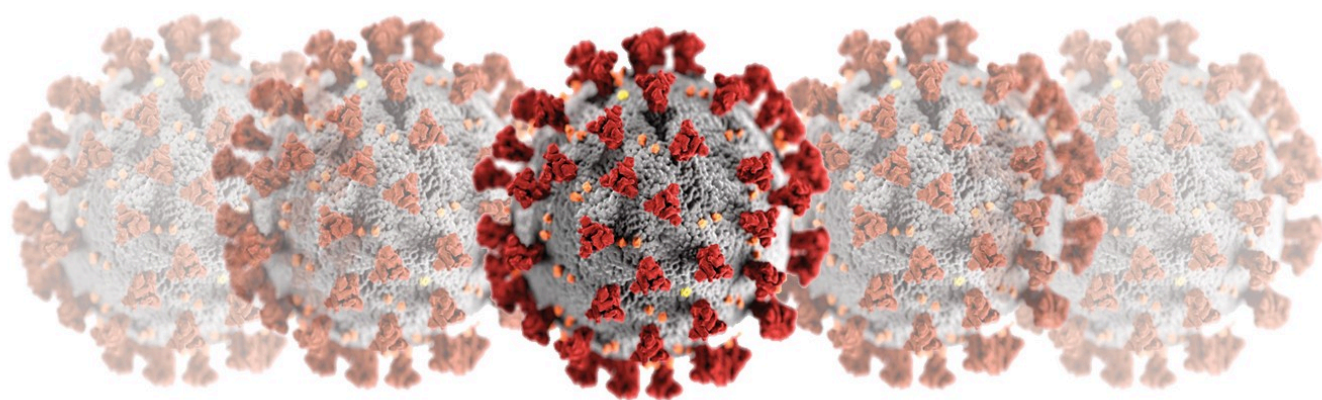


ДА БЪДЕМ ОТГОВОРНИ. ДА СПРЕМ ЗАРАЗАТА.



СТОЛИЧНА ОБЩИНА
РАЙОН
ПАНЧАРЕВО

COVID-19 МЕРКИ



КАК ДА СЕ ПРЕДПАЗИМ



МИЙТЕ

ръцете си
добре
и често, за да
избегнете



ПРИКРИВАЙТЕ

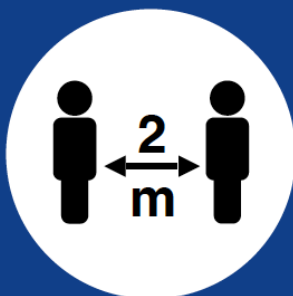
устата и носа си с кърпа
или ръкав, когато кашляте
и кихате.



ИЗБЯГВАЙТЕ

да докосвате очите,
носа и устата си с
ръце, които не сте
мили скоро.

Ако имате
кашлица или
треска, трябва да
се изолирате,
независимо дали
сте имал контакт с
вирусоносител.
Възможно е да сте
се заразил/а.



СТОЙТЕ

минимум на 2 м от
други хора,
особено от онези,
които може да са
заразени.



ПОЧИСТВАЙТЕ

и дезинфекцирайте
честодокосваните
предмети и повърхности.



СПРЕТЕ

да се ръкувате и
да се прегръщате
при среща с други
хора.

СИМПТОМИ



ТРЕСКА

(Висока
температура)



КАШЛИЦА



ЗАДЪХВАНЕ



ЗАТРУДНЕНО ДИШАНЕ

ДА БЪДЕМ ОТГОВОРНИ. ДА СПРЕМ ЗАРАЗАТА.



СТОЛИЧНА ОБЩИНА
РАЙОН
ПАНЧАРЕВО