

КАК ДА СЕ ПРЕДПАЗИТЕ ПРИ ВИРУСНА ЕПИДЕМИЯ



КОРОНАВИРУС – COVID-19



ХИГИЕНА НА РЪЦЕТЕ

Мийте редовно ръцете си в продължение на минимум 20 секунди с топла вода и сапун или използвайте дезинфектант за ръце на алкохолна основа.



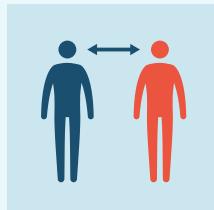
ПРАВИЛА НА ЕТИКАТА

Когато кашляте или кихате, правете го в еднократна салфетка или в свивката на лактя си. Измийте ръцете си и след това изхвърлете салфетката. Не плюйте на обществени места.



НОСЕНЕ НА МАСКА

Носете маската правилно.
Медицинската маска се поставя с цветната страна навън и трябва да покрива изцяло носа, устата и брадичката Ви.



ЛИЧНО ПРОСТРАНСТВО

Уважавайте личното пространство.
Избягвайте тълпите. Избягвайте личния контакт и спазвайте дистанция (най-малко метър).



ДЕЗИНФЕКЦИЯ

Дезинфекцирайте редовно най-често докосваните предмети - телефони, компютри, клавиатури, очила, чанти, дръжки на врати и други.



НЕ ДОКОСВАЙТЕ ЛИЦЕТО

Избягвайте да докосвате лицето си.
Не пипайте с мръсни ръце очите, носа и устата си.



ХРАНЕНИЕ

Не яжте сирови продукти.
Обработвайте термично хранителните продукти като месо, месни продукти и яйца.



ИМУНИТЕТ

Подсилете своя имунитет с пълноценно хранене, физически упражнения, здрав сън и витамини. Проветрявайте помещениета редовно. Пийте топли течности.



За повече информация <https://www.sofia.bg/covid-2019>