

ХИГИЕНА НА РЪЦЕТЕ ПРОТИВ КОРОНАВИРУС И ДРУГИ ВИРУСНИ ИНФЕКЦИИ



Стъпка 1
Намокрете ръцете
си обилно с вода.

Стъпка 2
Нанесете достатъчно
сапун за да покриете
повърхността на
ръцете си.



Стъпка 2
Разтрийте
дланите.



Стъпка 3
Разтрийте останалите
части и между пръстите.



Стъпка 4
Мийте ръцете
си не по-кратко
от 30 мин.



Стъпка 5
Изплакнете обилно
с вода.

НАЙ-ВАЖНАТА ИНФОРМАЦИЯ ЗА ВАШЕТО ЗДРАВЕ

КАК СЕ ПРЕНАСЯ ВИРУСЪТ?

Вирусът се пренася като капкова инфекция на/през дихателните пътища чрез телесните течности на заразения лица, напр. слюнка или секрет от носа. Индиректна инфекция е възможна чрез заразени повърхности или докосване. Затова избягвайте да докосвате очите си с неизмити ръце.

КОРОНАВИРУС

- ТРЕСКА
- КАШЛИЦА
- ЗАТРУДНЕНО ДИШАНЕ

ГРИП

- ТРЕСКА
- КАШЛИЦА
- ХРЕМА
- ВЪЗПАЛЕНО ГЪРЛО
- МУСКУЛНИ БОЛКИ

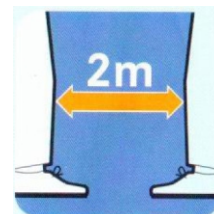
**Бъдете отговорни
към Вашето здраве
и здравето
на останалите!**

КАК ДА СЕ ПРЕДПАЗВАМЕ?



Щателно и често
измиване на ръцете.

Избягване на
ръкостискане
и физически контакт.



Дистанция от минимум
2 м. спрямо другите.
Да се избягват
струпвания на хора.



Киха се и се кашля
в носна кърпа, при което
веднага се изхвърля
в контейнер.

Киха се и се кашля
във вътрешната
страна на лакътя.

