



## МЕРКИ ЗА ПРЕДПАЗВАНЕ ОТ КОРОНАВИРУС (COVID-19)

Коронавирус (COVID-19) е респираторен вирус, който се предава по въздушно-капков път, при пипане на заразени повърхности или директно по пътя ръка-нос, ръка-очи, ръка-уста, ръка-ръка, **но само ако ръката на здравия е имала контакт с болен.**

**Симптомите му са кашлица, висока температура, затруднено дишане, мускулни болки и отпадналост.**

Според Световната здравна организация (СЗО) инкубационният период варира между 2 и 14 дни.

От особена важност е вземането на **превантивни мерки за предпазване от заразяване**, посочени от СЗО и Министерство на външните работи, а именно:

- избягване на контакт с болни хора, особено на такива с кашлица и/или повишена температура;
- прилагане на общите хигиенни правила по отношение на хигиена на ръцете и хигиена на храната;
- измиване на ръцете със сапун и вода или използване на дезинфекционен разтвор на алкохолна основа, след кихане и кашляне, при грижа за болен, преди, по време и след приготвяне на храна, преди хранене, след използване на тоалетна, след всеки контакт с животни и когато ръцете са видимо замърсени;
- почистване на ръцете редовно с дезинфектант на поне 60 %-ова алкохолна основа и/или миене с вода и сапун;
- при кихане и кашляне покриване на устата и носа със свивката на лакътя или със салфетка, която се изхвърля веднага в затворен кош/контейнер;
- избягване предприемането на пътувания извън границите на страната, особено към места с установени случаи на коронавирус;
- не посещавайте учебните бази на МУ-Варна ако имате повишена температура или кашлица;
- избягване на контакт с хора, ако Вие самият кашляте или се чувствате зле;
- ако имате температура, кашлица и затруднено дишане **особено след пътуване извън страната**, своевременно потърсете лекар и го уведомете къде сте пътували първо **ПО ТЕЛЕФОН**;
- ако се разболете по време на пътуване, уведомете екипажа и своевременно потърсете медицинска помощ;
- категорично се препоръчва се **да не се пътува** до Италия, Китай и други страни с установени случаи на корона вирус;
- ако все пак сте пътували до Китай, Италия или други страни с установени случаи на коронавирус, след завръщането си останете вкъщи под домашна карантина за срок от 14 дни и информирайте личния си лекар **ПО ТЕЛЕФОНА, НЕ НА МЯСТО**;
- при слагане на маска да се поставя така, че да покрива устата и носа. След всяка употреба еднократната маска да се изхвърля незабавно и ръцете да се измиват;

- използване на различни ножове и дъски за рязане на сурово месо и преработени храни;

- миене на ръцете веднага след пипане на сурово месо и преди докосване на преработени храни;

- консумирайте само храна, която е преминала достатъчна термична обработка;
- избягвайте да влизате в контакт и да пътувате с болни животни;
- избягване на контакт с животни, техните екскременти или изпражнения;
- при излизане от къщи носете ръкавици и не ги сваляйте докато сте в обществен транспорт и на публични места. Бъдете внимателни с дръжките на вратите. При възможност отваряйте или затваряйте с лакътя си. Носете ръкавици, когато натискате дръжката или мийте ръцете си веднага след това.

**Спазването на много добра хигиена - миене и дезинфекцията на ръцете е ключът към предпазване от инфекцията. Ръцете трябва да се мият често и обилно със сапун и вода за най-малко 20 секунди. Ако сапун и вода не са налични, може да се използва дезинфекциращ препарат за ръце на алкохолна основа с поне 60 % алкохол.**

**Да се избягва допир на очите, носа и устата с немити ръце!**

**Маските за лице помагат да се предотврати по-нататъшното разпространение на инфекция от тези, които са болни към други хора около тях. Маските за лице не са толкова ефективни за защита на тези, които не са заразени.**

Открита е телефонна линия към Министерство на здравеопазването при въпроси, свързани с коронавируса (COVID-19): **02 807 87 57** от понеделник до петък от 08:30 часа до 17:00 часа.

**Телефон за връзка на територията на град Варна: 052 978 720, 052 607 085, 052 978 711** – Клиника по инфекциозни болести към УМБАЛ „Св. Марина“ (в двора на МБАЛ „Св. Анна“ /Окръжна болница/, „Цар Освободител“ № 100).

**Актуална информация от СЗО за местата с разпространение на коронавирус:**  
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>

**Препоръки и насоки от СЗО за предприемане на предпазни мерки:**  
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>  
<https://www.epi-win.com/>

**Уважаеми студенти и колеги, бъдете отговорни към своето здраве и здравето на околните!**