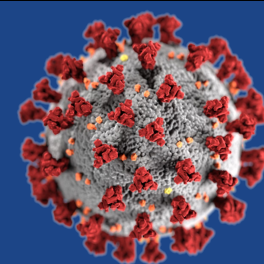


# COVID-19

Защитете себе си  
И тези които обичате



Помогнете да попречим на разпространението на респираторни заболявания като COVID-19

## ♥ МИЙТЕ РЕДОВНО РЪЦЕТЕ СИ

Мийте ръцете си със сапун и топла вода редовно, включително между пръстите и под ноктите.



## ♥ НЕ ДОКОСВАЙТЕ ЛИЦЕТО СИ

Избягвайте да докосвате очите, носа или устата, особено ако не сте си измили ръцете.



## ♥ ПАЗЕТЕ ДИСТАНЦИЯ

Избягвайте близък контакт с други хора (по-малко от 1,5м.), особено със симптоми. Избягвайте всякакви струпвания.



## ♥ ПОКРИВАЙТЕ ЛИЦЕТО СИ ПРИ КАШЛЯНЕ ИЛИ КИХАНЕ

Покривайте лицето си при кашляне и кихане с ръкав или с кърпа. Изхвърлете кърпата и си измийте ръцете веднага след това.



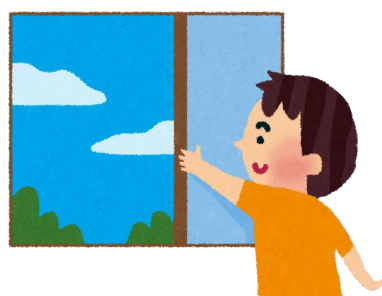
## ♥ ПОДСИЛЕТЕ ИМУННАТА СИ СИСТЕМА

Яжте повече плодове и зеленчуци. Намалете тестените изделия и сладкото. Приемайте повече витамини.



## ♥ ПРОВЕТРЯВАЙТЕ

Периодично проветрявайте всички помещения.



## ♥ ОСТАНЕТЕ ВКЪЩИ

Ако имате симптоми като кашлица, кихане, треска си останете в къщи.



## ♥ ПОТЪРСЕТЕ ПОМОЩ

Ако имате симптоми типични за COVID-19 като кашлица, кихане, треска, недостиг на въздух, се обадете по телефона на личния си лекар.



## ПОВЕЧЕ ИНФОРМАЦИЯ:

Сайт на Световната Здравна Организация: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>  
Спешен телефон за въпроси относно COVID-19 / денонощно/ - номер 02 807 87 57.