

## Общи препоръки за лична хигиена с цел предпазване от инфекция

---

Като се има предвид настоящото разпространение на грипни вируси и коронавируси, се препоръчват следните правила за лична защита:

### 1. Правилно миене и грижа за ръцете

Измивайте ръцете си със сапун няколко пъти на ден в продължение на 20 до 30 секунди, включително и между пръстите. Подхранвайте редовно кожата си с крем за защита на кожата.

### 2. Дръжте ръцете далеч от лицето си

Избягвайте да докосвате с ръце устата, носа или очите си, защото по този начин вирусите могат да проникнат от ръцете чрез лигавиците в тялото Ви.

### 3. Кашляйте и кихайте по хигиеничен начин

Стойте на разстояние от други лица, когато кашляте и кихате. Кашляйте и кихайте в носна кърпичка за еднократна употреба или в свивката на лакътя на ръката, в никакъв случай не го правете в ръката си. Носната кърпа трябва да е изхвърли след еднократна употреба веднага в кошчето за боклук.

### 4. Обърнете внимание на първите признаци

Обърнете внимание при повишена температура, неразположение, кашлица и болки в крайниците. Ако се чувствате зле, уговорете час със семейния си лекар за консултация и диагноза, за да избегнете риска от инфекция в чакалнята.

### 5. Предпазвайте останалите хора

Ако е възможно, спазвайте разстояние най-малко от 1,5 метра, докато проявявате симптоми на заболяването. Най-добре е да се обръщате настрани, когато кашляте или кихате. Избягвайте физически контакт, като подаване на ръка, прегръдки, целувки и др., ако смятате, че сте болен. Ако Ви обгрижват у дома, опитайте се да стоите в отделна стая, доколкото това е възможно. Обърнете внимание на общата чистота на жилището Ви, особено в кухнята и банята. При издухване на носа Ви препоръчваме по-специално следното: Винаги използвайте носна кърпичка за еднократна употреба, като наистина я използвате само веднъж и след това я изхвърляйте веднага, напр. в найлонов плик, поставен непосредствено до леглото. Ако е възможно, измивайте ръцете си след това, за да избегнете разпространението на вируса на други хора.

### 6. Проветрявайте редовно затворени помещения

Проветрявайте затворени помещения три до четири пъти на ден за по десет минути. Това намалява броя на вирусите във въздуха и предпазва от изсушаване на лигавиците на устата и носа.

### 7. Пазете дистанция, избягвайте тълпите

Вирусите се разпространяват особено бързо, когато хората се намират на близко разстояние един до друг. Следователно можете да предотвратите заразяване, като спазвате дистанция от другите.

### 8. Информирайте се за хигиенните предпазни маски

Хигиенна маска, направена от многослойна филтърна повърхност, която се носи на брадичката, устата и носа (защита на устата и носа, например закупена от аптеката), предотвратява предимно броя на патогенните микроорганизми, които потребителят издишва в околната среда. В ограничена степен обаче тя предпазва и от вдишване на големи капчици или пръски.