



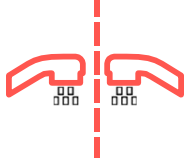














Съвети за хората, които са в домашна изолация

- 1 / Стойте си в къщи, не излизайте (нико на работа, нито на други публични места) 
- 2 / Използвайте отделна стая в къщи с добра вентилация 
- 3 / Не може да приемате посещения 
- 4 / Използвайте доставка в къщи на храна и лекарства 
- 5 / Използвайте отделна баня, и ако не е възможно, трябва да се измива след всяко ползване 
- 6 / Избягвайте контакт с животни 

ПРЕДПАЗВАНЕ НА РАЗПРОСТРАНЕНИЕТО НА ЗАРАЗТА

- 1 Кашлянето и кихането трябва да се прави в еднократна кърпичка, или във вътрешната страна на лакътя / Мийте си ръцете с вода и сапун, или с алкохолен разтвор 


- 2 Използвайте и съхранявайте домашните принадлежности отделно: хавлии, чаршафи, кухненски прибори, четки за зъби 

- 3 Сложете си предпазна маска ако трябва да имате контакт с други хора 
- 4 Мийте си често ръцете с вода и сапун 

- 5 Проветрявайте помещението минимум 10 минути, 3 пъти на ден 
- 6 Къпете се и сменяйте дрехите си ежедневно 
- 7 Трябва да изхвърляте всеки ден отпадъците 


ГРИЖЕТЕ СЕ ЗА ЗДРАВЕТО И КОМФОРТА СИ


/ Почивайте си колкото е необходимо, докато се почувствате по – добре
/ Пийте много вода

/ Пийте лекарства за сваляне на температурата, или препоръчаните Ви от медицинските лица

Ако не се чувствате добре,

Звънете на **061** /Salut Respon

/ Поддържайте връзка с приятели и роднини по телефона, видео или директно включване 

/ Намерете си занимание, книги или нещо друго, което може да Ви е интересно и да Ви разсейва 

/ Правете редовно гимнастика в стаята, ако е по възможностите Ви 