

# МИЙТЕ СИ РЪЦЕТЕ

предпазвайте себе си и околните от  
заболяване

Предпазвайте себе си и околните от заболяване

## Мийте си ръцете



- след кихане или кашляне
- когато се грижите за болен
- преди, по време на и след приготвяне на храна
- преди хранене
- след ползване на тоалетна
- когато са видимо замърсени
- след досег с животни или техни изпражнения



World Health  
Organization



Министерство на  
Здравеопазването

# ПРЕДПАЗВАЙТЕ ДРУГИТЕ ОТ ЗАРАЗЯВАНЕ

при кихане и кашляне покривайте носа и устата  
със свивката на лакътя или със салфетка

## Предпазвайте другите от заразяване

При кихане и кашляне покривайте **носа и устата** със свивката на лакътя или със салфетка



**Изхвърляйте салфетките веднага след използване в затворен контейнер**

**Измивайте ръцете си с дезинфектант на алкохолна основа или с вода и сапун, след кашляне и кихане и когато се грижите за болен**



# ПРЕДПАЗВАЙТЕ ДРУГИТЕ ОТ РАЗБОЛЯВАНЕ

## Предпазвайте другите от разболяване



Избягвайте контакт с хора,  
ако кашляте или се  
чувствате зле

Не плюйте на обществени  
места



Ако имате температура, кашлица  
и затруднено дишане,  
своевременно потърсете лекар и  
го уведомете къде сте пътували.

# Грижете се за здравето си

КОГАТО СТЕ НА ПЪТ

## ГРИЖЕТЕ СЕ ЗА ЗДРАВЕТО СИ КОГАТО СТЕ НА ПЪТ

Не тръгвайте на път, ако  
имате температура и  
кашлица



Ако имате температура, кашлица  
и затруднено дишане,  
своевременно потърсете  
медицинска помощ и съобщете  
на лекаря къде сте пътували



World Health  
Organization



Министерство на  
Здравеопазването

# Грижете се за здравето си

КОГАТО СТЕ НА ПЪТ

## ГРИЖЕТЕ СЕ ЗА ЗДРАВЕТО СИ КОГАТО СТЕ НА ПЪТ

Избягвайте близък  
контакт с болни и  
кашлящи



Мийте често ръцете си с  
дезинфектант на алкохолна  
основа или с вода и сапун

Не докосвайте очите,  
носа и устата си



# Грижете се за здравето си

КОГАТО СТЕ НА ПЪТ

## ГРИЖЕТЕ СЕ ЗА ЗДРАВЕТО СИ КОГАТО СТЕ НА ПЪТ

При кашляне и кихане покривайте  
носа и устата със свивката на  
лакътя или със салфетка, която  
изхвърлете веднага след това и  
измийте ръцете си



Ако слагате маска, поставете я,  
така че да покрива устата и носа и  
не я докосвайте повече

След всяка употреба незабавно  
изхвърляйте еднократните маски и  
мийте ръцете си

# Грижете се за здравето си

КОГАТО СТЕ НА ПЪТ

## ГРИЖЕТЕ СЕ ЗА ЗДРАВЕТО СИ КОГАТО СТЕ НА ПЪТ

Ако се разболее по време на пътуване, уведовете екипажа и своевременно потърсете медицинска помощ



Когато отидете на лекар, уведовете го къде сте пътували



World Health  
Organization



Министерство на  
Здраветопазването



# Грижете се за здравето си

КОГАТО СТЕ НА ПЪТ

## ГРИЖЕТЕ СЕ ЗА ЗДРАВЕТО СИ КОГАТО СТЕ НА ПЪТ

Консумирайте само  
храна, преминала  
през достатъчна  
топлинна обработка



Избягвайте да плюете  
на обществени места

Избягвайте да влизате  
в контакт и да пътувате  
с болни животни

