



Служба по трудова медицина

София 1309, ул. „Зайчар” № 125, офис №2, e- mail: life_ltd@abv.bg, www. stm-life.net, GSM 0897 932200

КАК ДА СЕ ПРЕДПАЗИМ ОТ КОРОНАВИРУСА?

След като бяха доказани случаи на заразени с коронавирус хора в България, е добре да знаете няколко основни принципа за предпазване от вируси. Съветите са на Световната здравна организация. Паниката и страхът не са сред тях, но и negliжирането и пренебрегването на потенциалната опасност също.

Граждани и организации могат да задават своите въпроси относно COVID-19 денонощно на телефонен номер 02 807 87 57.

Кога да използваме маска?

- Ако сте здрави, трябва да носите маска само ако се грижите за човек със съмнение за коронавирус.
- Носете маска, ако кашляте или кихате.
- Маските са ефективни само когато се използват в комбинация с често почистване на ръцете с дезинфектанти на алкохолна основа или със сапун и вода.
- Ако носите маска, тогава трябва да знаете как да я използвате правилно.

Как да използвате маската?

- Преди да си сложите маска, почистете ръцете си с дезинфектант на алкохолна основа или със сапун и вода.
- Покрийте устата и носа си с маска и се уверете, че няма пролуки между лицето и маската.
- Избягвайте да докосвате маската, докато я използвате; ако го направите, почистете ръцете си с дезинфектант на алкохолна основа или със сапун и вода.

- Сменете маската с нова веднага след като се овлажни и не използвайте отново маски за еднократна употреба.
- За да премахнете маската: отстранете я от задната ѝ част (не докосвайте предната част на маската); изхвърлете я веднага в затворен контейнер; почистете ръцете си с дезинфектант на алкохолна основа или със сапун и вода.

Основни стъпки, които да спазвате:

Мийте ръцете си редовно

- Достатъчно често и продължително измивайте ръцете си с вода и сапун или с антибактериален дезинфектант.

Защо?

- Защото това спомага за убиването на вирусите, които може да са попаднали върху ръцете ви.

Спазвайте дистанция с останалите хора, когато сте навън

- Разбира се, ако ситуацията ви позволява. От Световната здравна организация ни съветват да стоим поне на метър разстояние от хората, които кихат или кашлят.

Защо?

- Когато кихаме или кашляме, изхвърляме течности от тялото, които могат да съдържат вируси. Ако се намираме прекалено близо до болен човек, можем да вдишаме изхвърлените от него течности, които може и да съдържат съответния COVID-19.

Избягвайте докосването на очите, носа и устата

Защо?

- Ръцете ни докосват много повърхности и по тях лесно могат да полепнат вируси. Веднъж щом това се случи, ръцете могат да пренесат вируса върху очите, носа или устата ни. COVID-19 навлиза предимно през лигавицата.

Респираторна хигиена

- Уверете се, че вие и хората около вас поддържат добра респираторна хигиена. Това означава покриване на устата и носа със свит лакът или с кърпичка, когато кихаме или кашляме. След това трябва да изхвърлим тази кърпичка веднага.

Защо?

- По този начин предпазваме хората наоколо от заразяване, независимо дали имаме обикновена настинка, грип или COVID-19.
- Ако имате температура, кашлица или затруднено дишане, незабавно потърсете лекарска помощ
- Останете си вкъщи, ако не се чувствате добре.
- Ако имате температура, кашлица или затруднено дишане, потърсете лекарска помощ, като предварително се обадите по телефона на личния си лекар. Не бързайте да излизате.
- Следвайте препоръките на местните здравни власти.

Защо?

- Местните държавни власти имат най-подробна информация за състоянието във вашия район. Те ще ви насочат относно това какво да предприемете от тук насетне.

Как да се справите със стреса по време на коронавируса?

- Нормално е да се чувствате тъжни, стресирани, объркани, уплашени или ядосани по време на криза.
- Разговорите с хора, на които имате доверие, могат да помогнат. Свържете се с вашите приятели и семейство.
- Ако трябва да останете у дома, поддържайте здравословен начин на живот - включително правилна диета, достатъчно сън, упражнения и социални контакти с близки вкъщи, както и по имейл и по телефона с други членове на семейството ви и приятели.
- Не използвайте тютюнопушенето, алкохола или други зависимости, за да се справите с вашите емоции.

- Ако се чувствате претоварени, говорете със здравен работник или съветник. Изгответе си план къде да отидете и как да потърсите помощ за нуждите на физическото и психичното си здраве, ако се налага.
- Ограничете притеснението, като намалите времето, което заедно със семейството си прекарвате в гледане или слушане на медийно съдържание, което приемате за обезпокоително.

Помогнете на децата да се справят със стреса по време на коронавируса:

- Децата реагират на стресовите ситуации по различен начин. Те могат да станат тревожни, гневни, затворени в себе си.
- Отговорете на реакциите на вашето дете, изслушайте техните притеснения и им дайте допълнителна любов и внимание.
- Ако е възможно - дайте на детето да си играе и да се отпусне.
- Опитайте се да държите децата близо до родителите им. Избягвайте да ги разделяте, доколкото е възможно. Ако се случи разделяне (например хоспитализация на някой близък), осигурете редовен контакт (например по телефона).
- Придържайте се към редовния график на детето, доколкото е възможно или му помогнете да се приспособи към новите условия.
- Обяснете на децата каква е ситуацията и им разкажете как може да се намали риска от заразяване, по начин, по който те ще ви разберат. Това включва и предоставяне на информация по успокояващ начин относно това, че ако детето или член на семейството се почувства зле, ще се наложи да отиде за известно време в болница, за да могат лекарите да му помогнат да се почувства по-добре.

Как да се защитят всички, които в момента се намират в държава със случаи на COVID-19 или скоро (през последните 14 дни) са били в такава?

- Да следват всички стъпки, посочени и по-горе.
- Останете си вкъщи, ако не се чувствате добре, макар и симптомите ви да са по-леки като главоболие или хрема, докато не се възстановите.

Защо?

- По този начин съдействате на здравните власти в борбата срещу разпространяването на COVID-19.
- Ако имате следните симптоми – температура, кашлица и затруднено дишане, незабавно се обадете на своя личен лекар. Уведомете го за това къде сте пътували, кога или дали сте имали контакт с човек, пътувал в страна със случаи на COVID-19.

Как да пътуваме в безопасност

- Ако имате температура или кашлица, опитайте се да не пътувате. При подобни симптоми незабавно се свържете с личния ви лекар.
- Избягвайте близък контакт с хора, които кашлят или имат температура. Измивайте и дезинфекцирайте често ръцете си. Избягвайте да докосвате очите, носа и устата си.
- Когато кихате или кашляте, покривайте лицето си със свит лакът или с кърпичка. Ако използвате маска, избягвайте да я докосвате, след като сте я сложили. Измивайте ръцете си, след като свалите маската от лицето си.
- Ако симптомите ви се проявят по време на път, уведомете екипажа на самолета. Потърсете помощ и от местните здравни власти.
- Яжте само добре сготвена храна. Избягвайте да ядете навън.

Как да обезопасим работното ни място

- Уверете се, че работното ви място е добре почистено. Бюрата, масите, клавиатурите и всички други повърхности трябва да се дезинфекцират регулярно.
- Подсещайте колегите си да измиват ръцете си често. Сложете дезинфектантите на различни места из офиса.
- Закачете плакати с най-важните неща, които трябва да се знаят за COVID-19.
- Съветвайте се със здравните власти преди да предприемате работни пътувания в чужбина.
- Нека всички, които имат дори и минимални грипни симптоми (температура над 37,3 градуса по Целзий, кашлица, главоболие, хрема) да работят от вкъщи или да си вземат болничен.