



## ИЗВЪНРЕДЕН ИНСТРУКТАЖ

във връзка с усложняващата се епидемична обстановка,  
свързана с разпространението на COVID-19 у нас и обявеното с Решение от 13.03.2020г  
на Народното събрание извънредно положение, както и с препоръките на  
Националния оперативен щаб

### КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА КОРОНАВИРУСЪТ И КАК СЕ ПРЕДАВА

Коронавирусите (CoV) са голямо семейство от вируси, които причиняват заболявания,  
вариращи от лека настинка до по-тежки заболявания.

Новият коронавирус е респираторен вирус, който се предава по въздушно-капков път.

Това означава, че заразяването се осъществява чрез капки/аерозоли, които се отделят във  
въздуха от болния човек при кихане, кашляне и говорене и са вдишани от друг човек.

Вирусът се разпространява с изключително бързи темпове.

Предаването на коронавируси в човешката популация се извършва главно по два начина:

- Чрез вдишване на летливите капчици, излъчвани от хора, заразени с вируса,  
когато говорят, кихат, кашлят или дишат.

Този режим на предаване е най-често срещаният и този, който причинява най-  
много инфекции.

- Чрез физически контакт с ръце, повърхности, храна или замърсени обекти.

Например, той може да бъде решаващ: докосване на бутони, телефони, дръжки  
или тоалетни, или споделяне на съдове, прибори за хранене и др.

### КОРОНАВИРУС: СИМПТОМИ

Признаците на инфекция включват респираторни симптоми, температура, кашлица и  
затруднено дишане.

В по-тежки случаи инфекцията може да причини пневмония, тежък остър респираторен  
синдром, бъбречна недостатъчност и дори смърт.

## **МЕРКИ ЗА ПРЕВЕНЦИЯ**

Мерките за профилактика срещу инфекцията с новия коронавирус и тези, които ограничават разпространението на вируса, трябва да се предприемат от всички, особено от болните, независимо дали са диагностицирани с този вирус или имат клинични прояви, характерни за него.

1. Избягвайте градски транспорт;
2. Избягвайте докосването на повърхности на обществени места;
3. Редовно измивайте ръцете си със сапун и вода (най-малко по 20 секунди) и дезинфекциране, чрез използване на дезинфекционни разтвори на алкохолна основа (с поне 60% алкохол), специално предназначени да не дразнят кожата, преди хранене, след използване на тоалетната и др. Ако не можете да миете ръцете си, дръжте пръстите си далеч от очите, носа и устата;
4. Проветрявайте често помещението;
5. Избягвайте ръкостисканията и прегръдките;
6. Изработете си самозащитни рефлексии: натискайте бутона на асансьора или ключа за лампата например с лакът, вместо с пръсти;
7. Избягвайте оживените места и масовите събития;
8. Докосвайте по-рядко лицето си или лицата на приятели и роднини;
9. Не докосвайте с пръсти устните си, очите и носа си. Също така избягвайте да докосвате очите, устата и носа си особено след допир на ръцете до повърхности на публични места;
10. При необходимост слагайте ръкавици, перете ги или ги сменяйте ежедневно;
11. Избягвайте кашляне и кихане в ръцете, препоръчва се това да става в свивката на лакътя и, ако не е възможно, незабавно извършване на хигиена на ръцете, без да докосвате повърхности;
12. Използването на носна кърпа за кихане не изключва измиването на ръцете след изхвърлянето им в кошчето;
13. Избягвайте тесен контакт с всеки, показващ симптоми на респираторни заболявания като кашлица и кихане;
14. Ограничете контактите с хора.

## **ЧОВЕК, КОЙТО СЕ СЪМНЯВА ЗА ИНФЕКЦИЯ С КОРОНАВИРУС, ТРЯБВА ДА:**

1. се обади на лекуващия си/личен лекар;
2. се изолира от другите хора;

От 11 февруари Министерството на здравеопазването откри информационна телефонна линия, на която граждани и организации могат да задават своите въпроси относно епидемията с коронавирус.

На телефонен номер 02 807 87 57, от понеделник до петък, в рамките на работното време (от 8.30 до 17 часа), можете да получите информация от лекар-епидемиолог.

При грипозни симптоми, не трябва да се влиза в сградите на лечебните заведения, а да се обадят на телефоните на личните си лекари, на телефоните на неотложните кабинети или на тел. 112.