

## **Препоръки на националната здравна служба на Великобритания**

COVID-19 е нова болест, която може да засегне дробовете и дихателните пътища.

Ако имате симптоми на коронавирус, стойте у дома.

<https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-advice/>

### **Стойте у дома, ако :**

Имате висока температура – ако сте горещ на пипане на гърдите и гърба.

Започнете или имате продължителна кашлица – повтаряща се кашлица.

Не ходете при личния лекар.

Не е необходимо да уведомявате 111, че оставате в къщи.

Няма нужда да се тествате за коронавирус, ако оставате у дома.

### **ПРЕПОРЪКИ ПРИ ИЗОЛАЦИЯ У ДОМА**

Дръжте се на разстояние поне 2 метра /3 стъпки/ от останалите в къщи, особено възрастните и тези с продължително заболяване.

Помолете приятели и доставчици да Ви доставят храна и лекарства, но избягвайте контакт с тях.

Спете самостоятелно, ако има такава възможност.

Редовно си мийте ръцете със сапун и топла вода за поне 20 секунди.

Пийте много вода и ежедневните болкоуспокояващи, като парацетамол и ибупрофен, за да си облекчите симптомите.

**НЕ ПРИЕМАЙТЕ ПОСЕТИТЕЛИ /ДА ВИ ОСТАВЯТ ДОСТАВКИТЕ ОТВЪН/.**

**НЕ НАПУСКАЙТЕ ДОМА, НАПРИМЕР ЗА РАЗХОДКА, УЧИЛИЩЕ ИЛИ ПОСЕЩЕНИЕ НА ОБЩЕСТВЕНИ МЕСТА.**

### **Позвънете на 111 ако:**

Не можете да се справите със симптомите у дома.

Състоянието Ви се влошава.

Състоянието Ви не се подобрява след 7 дни.

Звънете на 111 само , ако не можете да получите помощ онлайн.

## **КАК СЕ РАЗПРОСТРАНЯВА КОРОНАВИРУСЪТ**

Доколкото е нов вирус, не знаем как се разпространява той. Но е малко вероятно това да става чрез неща като опаковки и храна.

## **КАК ДА СЕ ПРЕДПАЗИМ**

### **ПРАВЕТЕ:**

МИЙТЕ ЧЕСТО РЪЦЕТЕ СИ СЪС САПУН И ВОДА – ПОНЕ 20 СЕКУНДИ.

ВИХАГИ СИ МИЙТЕ РЪЦЕТЕ, КАТО СЕ ПРИБЕРЕТЕ ИЛИ ПРИСТИГНЕТЕ НА РАБОТА.

ИЗПОЛЗВАЙТЕ САНИТАРЕН ГЕЛ , АКО НЯМА САПУН И ВОДА.

ПОКРУЙТЕ УСТАТА И НОСА С КЪРПИЧКА ИЛИ РЪКАВА СИ, НЕ С РЪКА, АКО КАШЛЯТЕ ИЛИ КИХАТЕ.

НЕЗАБАВНО ИЗХВЪРЛЯЙТЕ ИЗПОЛЗВАНИ КЪРПИЧКИ В КОША И СИ ИЗМИЙТЕ РЪЦЕТЕ.

ИЗБЯГВАЙТЕ БИЛЗЪК КОНТАКТ С ХОРА, КОИТО НЕ СЕ ЧУВСТВАТ ДОБРЕ.

### **НЕ ПРАВЕТЕ:**

НЕ СИ ДОКОСВАЙТЕ ОЧИТЕ, НОСА ИЛИ УСТАТА, АКО РЪЦЕТЕ ВИ НЕ СА ЧИСТИ.

### **ПРИ ПЪТУВАНЕ:**

ИМА СТРАНИ И РАЙОНИ С ПОВИШЕН РИСК ОТ КОНТАКТ СЪС ЗАРАЗЕНИ.

СЛЕДЕТЕ ИНФОРМАЦИЯТА НА <https://www.gov.uk/guidance/travel-advice-novel-coronavirus>

## **ЛЕЧЕНИЕ НА КОРОНАВИРУС**

ВСЕ ОЩЕ НЯМА КОНКРЕТНО ЛЕЧЕНИЕ.

АНТИБИОТИЦИТЕ НЕ ПОМАГАТ, ТЪЙ КАТО НЕ ДЕЙСТВАТ СРЕЩУ ВИРУСИ.

ЛЕЧЕНИЕТО ЦЕЛИ ДА ОБЛЕКЧИ СИМПТОМИТЕ, ДОКАТО ТЯЛОТО СЕ БОРИ С БОЛЕСТТА.

ТРЯБВА ДА ОСТАНЕТЕ В ИЗОЛАЦИЯ, ДАЛЕЧ ОТ ХОРА ДО КАТО СЕ ВЪЗСТАНОВИТЕ.