

Уважаеми съграждани,

Коронавирусът поставя на изпитание всеки един от нас. Предпазвайте както себе си, така и околните от заболяване. От особена важност е вземането на превантивни мерки за предпазване от заразяване, посочени от СЗО и Министерство на външните работи, а именно:

- избягване на контакт с болни хора, особено на такива с кашлица и/или повишена температура;
- прилагане на общите хигиенни правила по отношение на хигиена на ръцете и хигиена на храната;
- измиване на ръцете със сапун и вода или използване на дезинфекционен разтвор на алкохолна основа, след кихане и кашляне, при грижа за болен, преди, по време и след приготвяне на храна, преди хранене, след използване на тоалетна, след всеки контакт с животни и когато ръцете са видимо замърсени;
- почистване на ръцете редовно с дезинфектант на поне 60 %-ова алкохолна основа и/или миене с вода и сапун;
- при кихане и кашляне покриване на устата и носа със свивката на лакътя или със салфетка, която се изхвърля веднага в затворен кош/контейнер;
- избягване предприемането на пътувания извън границите на страната, особено към места с установени случаи на коронавирус;
- не посещавайте никакви институции или свои близки и съседни, ако имате повишена температура или кашлица;
- ако имате температура, кашлица и затруднено дишане особено след пътуване извън страната, своевременно потърсете лекар и го уведомете къде сте пътували първо по ТЕЛЕФОН;
- ако се разболеете по време на пътуване, уведомете екипажа и своевременно потърсете медицинска помощ;
- категорично се препоръчва се да не се пътува до Италия, Китай и други страни с установени случаи на корона вирус;
- ако все пак сте пътували до Китай, Италия или други страни с установени случаи на коронавирус, след завръщането си останете вкъщи под домашна карантина за срок от 14 дни и информирайте личния си лекар ПО ТЕЛЕФОНА, НЕ НА МЯСТО;
- при слагане на маска да се поставя така, че да покрива устата и носа. След всяка употреба еднократната маска да се изхвърля незабавно и ръцете да се измиват;
- използване на различни ножове и дъски за рязане на сурово месо и преработени храни;
- миене на ръцете веднага след пипане на сурово месо и преди докосване на преработени храни;
- консумирайте само храна, която е преминала достатъчна термична обработка;
- избягвайте да влизате в контакт и да пътувате с болни животни;
- избягване на контакт с животни, техните екскременти или изпражнения;
- при излизане от вкъщи носете ръкавици и не ги сваляйте докато сте в обществен транспорт и на публични места. Бъдете внимателни с дръжките на вратите. При възможност отваряйте или затваряйте с лакътя си. Носете ръкавици, когато натискате дръжката или мийте ръцете си веднага след това.

Спазването на много добра хигиена - миене и дезинфекцията на ръцете е ключът към предпазване от инфекцията.

Ръцете трябва да се мият често и обилно със сапун и вода за най-малко 20 секунди. Ако сапун и вода не са налични, може да се използва дезинфекциращ препарат за ръце на алкохолна основа с поне 60 % алкохол.

Да се избягва допир на очите, носа и устата с немити ръце!

Маските за лице помагат да се предотврати по-нататъшното разпространение на инфекция от тези, които са болни към други хора около тях. Маските за лице не са толкова ефективни за защита на тези, които не са заразени.

**д.т.н. инж. Жоро Илчев**  
**Кмет на Община Провадия**