

## КАКВО Е НОВИЯТ КОРОНАВИРУС?

Коронавирусите са голямо семейство от вируси, които причиняват заболявания, вариращи от обикновена настинка до по-тежка заболявания. COVID-19 е инфекциозното заболяване, причинено от новият коронавирус (SARS-CoV-2).

### Как се разпространява вирусът?

Хората могат да се заразят с COVID-19 от други, които имат вируса, чрез вдигане на отделени от тях малки капчици при кашлица и кихане или чрез докосване на замърсени повърхности и след това докосване на носа, устата или очите.

### Какви са симптомите?

Повечето хора, които се заразяват, прекарват леко до умерено и се възстановяват, но за някои това може да бъде по-тежко. Симптомите включват кашлица, задух и др.

- Треска
- Кашлица
- Затруднено дишане
- Болка в мускулите
- Умора




[www.ncipd.org](http://www.ncipd.org)



## ЕПИДЕМИЯ ОТ НОВО ЗАБОЛЯВАНЕ ПРИЧИНЕНО ОТ КОРОНАВИРУС (COVID-19) Какво трябва да знаете?

### Какво да правите, ако се разболеете?

Ако сте били в заетият район с риск за експозиция от COVID-19 ИЛИ сте били в контакт с болен от COVID-19 И в рамките на 14 дни внезапно развие кашлица, треска или задух:

-  **Останете вкъщи. Не отивайте на работа или училище.**
-  **Веднага се обадете на здравния номер на страната, в която сте, за съвет; не забравяйте да споменете, че сте били в район с предаване на заболяването.**
-  **Не ходете на лекар или в болница. Може да заразите други хора. Ако трябва да се свържете с вашия лекар или да посетите спешна помощ, обадете се предварително; винаги посочвайте вашите симптоми, история на пътуванията или контакти.**

Зоните с риск от излагане на COVID-19 са тези, където има повече случаи с инфекция. Те могат да се променят с развитието на ситуацията. За актуална информация проверете официалните национални уебсайтове, достъпни и чрез ECDC.



## Как може да предпазите себе си и другите от инфекция



Избягвайте близък контакт с болни хора, особено ако кашлате в кихат.



Кашаяте и кихайте в скрития си лакът или в клонкиа салфетка. НЕ в шепата си. Изхвърлете салфетката в кошче с капак и измийте ръцете си със сапун и вода.



Избягвайте да докосвате очите, носа и устата, без първо да измиете ръцете си.



Редовно мийте ръцете си със сапун и вода ИЛИ използвайте дезинфектант на алкохолна основа след кашляне/кихане, преди идене и приготвяне на храна, след употреба на тоалетна, след докосване на повърхности на обществени места.



Практикувайте социално дистанциране: Поддържайте поне 1 метър разстояние между себе си и всеки, който кашля или киха.





## НАЦИОНАЛНИ ТЕЛЕФОНИ

### ЗА COVID-19

Австрия	(+43) 800 555 621
Белгия	(+32) 800 14689
България	(+359) 2 807 87 57
Хърватия	(+385) 91 468 30 32; (+385) 99 468 30 01
Кипър	(+357) 1420
Чехия	(+420) 724 810 106; (+420) 725 191 367
Дания	(+45) 72 22 74 59
Естония	(+372) 634 6630; 1220
Финландия	(+358) 295 535 535
Франция	(+33) 800 130 000
Германия	(+49) 30 346 485 100
Гърция	(+30) 210 521 2054
Унгария	(+36) 80 277 455; (+36) 80 277 456
Ирландия	(+353) 1850 24 1850*
Италия	(+39) 1500
Латвия	(+371) 67387661
Литва	(+370) 8 618 79984
Люксембург	(+352) 8002 8080
Макао	(+350) 21324086
Холандия	(+31) 800-1351
Полша	(+48) 800 190 590
Португалия	(+351) 806 24 24 24
Румъния	(+40) 800 800 358
Словакия	(+421) 917 222 682
Словения	(+386) 31 646 617, 060 1404*
Испания	See regional numbers: <a href="https://bit.ly/2V0r0z2">https://bit.ly/2V0r0z2</a>
Швеция	(+46) 113 13
Норвегия	(+47) 815 55 015
Исландия	(+354) 544 4113, 1700
Лихтенщайн	(+423) 230 30 30
Швейцария	(+41) 58 463 00 00
Великобритания	(+44) 111*

\* номера, достъпен единствено в съответната държава

За спешни случаи: обадете се на 112 във  
всички държави-членки на ЕС

## ЕПИДЕМИЯ ОТ НОВО ЗАБОЛЯВАНЕ ПРИЧИНЕНО ОТ КОРОНАВИРУС (COVID-19) Какво да направите, ако пътувате?

### Бъдете здрав, докато пътувате.

Ако пътувате до зони, засегнати от COVID-19:

- практикувайте строги хигиенни мерки
- поддържайте социална дистанция
- следвайте местните здравни съвети

### Не пътувайте, ако сте болен



Маските не се препоръчват като защита от COVID-19.

Здравите хора не е необходимо да носят маски, освен ако не се грижат за човек, болен от COVID-19.

Маските трябва да бъдат използвани за здравните работници и тези, които се грижат за болен човек в дома.

Неправилната употреба на маски може да доведе до по-нататъшно разпространение. Маските са ефективни само когато се използват в комбинация с често измиване на ръцете със сапун и вода и употреба на дезинфектант на алкохолна основа.

### Ако се разболееете, докато пътувате



Незабавно информирайте екипажа на превозното средство и потърсете медицинска помощ.



Избягвайте, ако е възможно, градския транспорт. Ако трябва да вземете обществен транспорт, се изолирайте на 1 метър разстояние от други пътници, ако е възможно. Редовно мийте ръцете със сапун и вода ИЛИ използвайте дезинфектант на алкохолна основа.



Следвайте съветите на местните власти. Те знаят най-добре епидемичната ситуация в района.



Бъдете информирани. Проверявайте редовно информацията от компетентните органи.

За допълнителна информация  
[www.ecdc.europa.eu](http://www.ecdc.europa.eu)



## Правила за хигиена и как да действаме

Препоръчваме спазването на няколко лесни правила за предотвратяване на разпространението на новия коронавирус



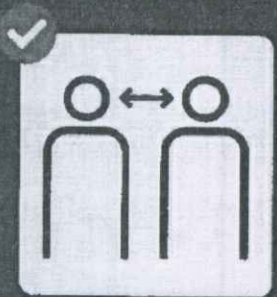
Мийте ръцете си старателно



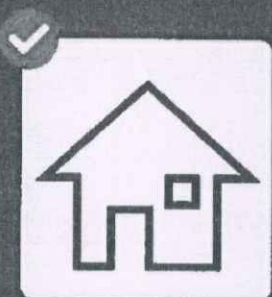
Избягвайте ръкостискания



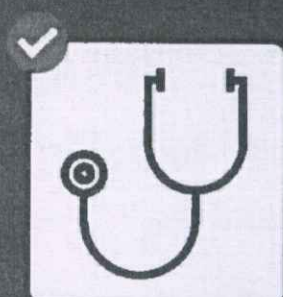
Кихайте и кашляйте в кърпичка или в сгвката на лакътя си



Поддържайте разстояние



Останете вкъщи ако имате висока температура и кашлица



Свържете се по телефона преди да отидете на лекар или в спешно отделение