

Ръководство за миене на ръце



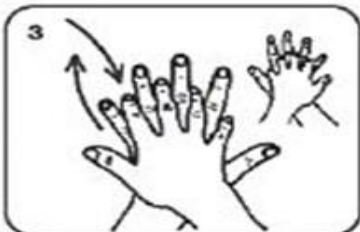
Намократе ръцете си с вода



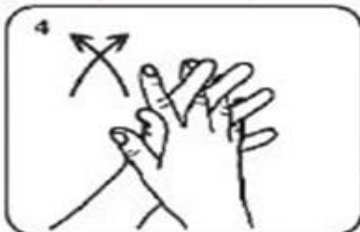
Сложете достатъчно сапун, за да покрие цялата повърхност на ръката



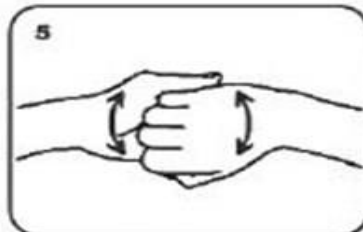
Натъркайте длан в длан



Поставете дясна длан върху лява ръка, разтъркайте между пръстите и сменете ръцете



Разтрийте длан в длан с преплетени пръсти



Свийте пръсти в противоположната длан и разтъркайте в двете посоки



Стиснете левия палец с дясната длан и с въртеливи движения го насапунисайте, после сменете ръцете



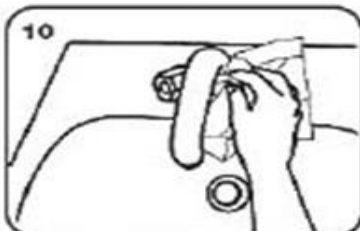
С въртеливи движения с присвити пръсти натрийте дланта, повторете движението с двете ръце



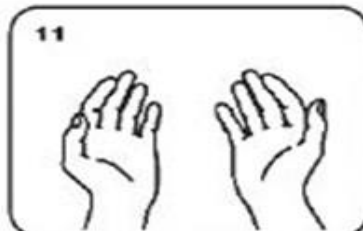
Изплакнете ръцете с вода



Изушете старателно с еднократна кърпа



Използвайте кърпа, за да спрете чешмата



Сега вече ръцете ви са в безопасност

Предпазвайте себе си и околните от заболяване

Мийте си ръцете



- след кихане или кашляне
- когато се грижите за болен
- преди, по време на и след приготвяне на храна
- преди хранене
- след ползване на тоалетна
- когато са видимо замърсени
- след досег с животни или техни изпражнения



World Health
Organization



Министерство на
Здравеопазването

Предпазвайте другите от разболяване



Избягвайте контакт с хора,
ако кашляте или се
чувствате зле

Не плюйте на обществени
места



Ако имате температура, кашлица
и затруднено дишане,
своевременно потърсете лекар и
го уведомете къде сте пътували.



World Health
Organization



Министерство на
Здравеопазването

Как може да намалите риска от заразяване с **коронавирус**?



Мийте ръцете си с вода редовно



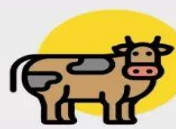
Покривайте устата и носа си, ако кихате и/или кашляте



Гответе продължително месо и яйца



Избягвайте контакт с всеки, имащ симптоми на настинка



Избягвайте незащитени контакти с домашни и/или диви животни

Източник: СЗО