# ХИГИЕНА НА РЪЦЕТЕ ПРОТИВ КОРОНАВИРУС И ДРУГИ ВИРУСНИ ИНФЕКЦИИ

**Стъпка 1**
**Намокрете ръцете си обилно с вода.**

**Стъпка 2**
**Нанесете достатъчно сапун за да покриете повърхността на ръцете си.**

**Стъпка 2**
**Разтрийте дланите.**

**Стъпка 3**
**Разтрийте останалите части и между пръстите.**

**Стъпка 4**
**Мийте ръцете си не по-кратко от 30 мин.**

**Стъпка 5**
**Изплакнете обилно с вода.**

# НАЙ-ВАЖНАТА ИНФОРМАЦИЯ ЗА ВАШЕТО ЗДРАВЕ

## КАК СЕ ПРЕНАСЯ ВИРУСЪТ?

Вирусът се пренася като капкова инфекция на/през дихателните пътища чрез телесните течности на заразените лица, напр. слюнка или секрет от носа. Индиректна инфекция е възможна чрез заразени повърхности или докосване. Затова избягвайте да докосвате очите си с неизмити ръце.

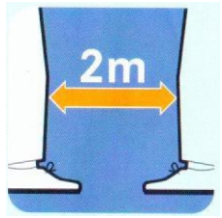
| КОРОНАВИРУС | ГРИП |
|---|---|
| ТРЕСКА | ТРЕСКА |
| КАШЛИЦА | КАШЛИЦА |
| ЗАТРУДНЕНО ДИШАНЕ | ХРЕМА |
| | ВЪЗПАЛЕНО ГЪРЛО |
| | МУСКУЛНИ БОЛКИ |

**Бъдете отговорни към Вашето здраве и здравето на останалите!**

# КАК ДА СЕ ПРЕДПАЗВАМЕ?

**Щателно и често измиване на ръцете.**

**Избягване на ръкостискане и физически контакт.**




**Дистанция от минимум 2 м. спрямо другите. Да се избягват струпвания на хора.**

**Киха се и се кашля в носна кърпа, при което веднага се изхвърля в контейнер.**

**Киха се и се кашля във вътрешната страна на лакътя.**