

**Спазвайте тези прости
правила за да сте здрави!**



Коронавирус Ръководство за здраве и безопасност



Как да опазя себе си,
близки и колеги!



Какво е коронавирус (COVID-19)?

Коронавирусът е заразен вирусен щам, който може да се предава от човек на човек, чрез:

- Директен контакт (в рамките на 2-3 метра)
- Дихателни капчици - кихане, говорене, кашляне и др.
- Докосване до повърхност, заразена с вируса.



Стъпка 1: РЪЦЕ

Измийте си ръце за 20 секунди със сапун или дезинфектант за ръце с поне 60% алкохол.



Стъпка 2: ЛИЦЕ

Не докосвайте
устата, носа и очите.
Това са най-честите
входни точки за
вируса.



Стъпка 3. ДЕЗИНФЕКЦИЯ

Почистете работните
повърхности с
дезинфектант или спирт.



Стъпка 4. КОНТАКТ

Дезинфекцирайте си ръцете, след като се свържете с докосвани предмети, като например дръжки на врата, ключове, компютри, ръкостискане и др.



Съпка 5. ГРИЖА

Здрава имунна ситема.
Здрав сън.
Полезна и вкусна храна.
Упражнения.
Избягвайте стерса.



Стъпка 6. ПЪТУВАНЕ

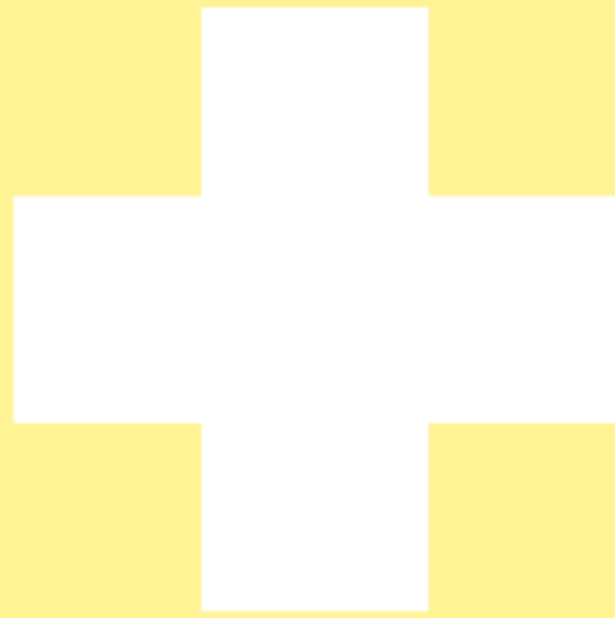
Моля, избягвайте да пътувате!

Помислете за алтернативни начини за комуникация, като например видеоконференции и инструменти за виртуална работа.

Разчитайте на екипи на РУО-Стара Загора.



И НАЙ-
ВАЖНОТО.....



Стъпка 7. Работете от къщи

Въпреки че е трудно да държите разстояние от тези около вас, минимизирайте контакта със семейството / колегите. Социалното дистанциране е важно за безопасността на всеки. Ако излизате от дома, избягвайте тълпи и групи хора (3 или повече).





Ако имате симптомите:

- Треска
- Кашлица
- Задух
- Затруднения с дишането



То Вие сте болни!

**Ако имате тези
симптоми
НЕ се
паникьосвайте.**

**Call your local
emergency health
service**



**Информираността е
КЛЮЧЪТ КЪМ
превенцията.**

Contact

**for updates,
or if you have any
questions!**





Това видео е
създадено от

Отдел "ОМДК"
в РУО - Стара Загора

Бъдете здрави!



www.powtoon.com

CREATED
USING



POWTOON
make it awesome

CREATED USING
POWTOON

