

# ПРЕДПАЗЕТЕ СЕ ОТ КОРОНАВИРУС

## Обичайни симптоми на коронавируса (COVID-19)

**Нова и непрекъсната кашлица, висока температура, липса или промяна в обонянието или вкуса**

Ако **Вие** или **някой**, с когото живеете има някои от **често срещаните симптоми на COVID-19** или, ако сте били **идентифицирани като контакт от NHS Test and Trace** (Отдел от националната здравна служба - NHS - извършваща изследвания свързани с коронавируса), трябва да **останете в жилището си** и да се **самоизолирате**. За повече информация за COVID-19 и/или за тест, моля посетете: [www.gov.uk/coronavirus](http://www.gov.uk/coronavirus)

Ако смятате, че **не можете да се справите със симптомите си във Вашето жилище, състоянието Ви се влошава или симптомите не се подобряват след 7 дни**, използвайте NHS 111 online - [www.111.nhs.uk/covid-19/](http://www.111.nhs.uk/covid-19/) или се обадете на Тел: 111. За спешна медицинска помощ се обадете на Тел: 999.

## Как да спрем разпространението на (COVID-19)

- Излизайте от жилището си само поради следните причини:
  - За **работа** (ако не можете да работите от жилището си).
  - За да отидете до магазини на които е разрешено да са отворени, напр. за **храна** и **лекарства**.
  - За да се **упражнявате** или да **прекарвате време на открито**.
  - За каквито и да било **медицински нужди**, за да избегнете **нараняване** или **болест**, за да избегнете риск от **вреда** или за да предоставите **грижи** или **помощ** за **уязвимо лице**.
- **Винаги** стойте на **разстояние 2 метра (6 фута)** от хора, с които не делите жилището си.
- Редовно **мийте ръцете си** със сапун и вода
- Използвайте носни кърпички или ръкава си, когато **кашляте** или **кихате**
- Използваните носни кърпички трябва да бъдат изхвърлени **в кош за боклук веднага** и да **измиете ръцете си след това**.
- Използвайте **дезинфекциращ гел за ръце на алкохолна основа** (съдържащ минимум 60% алкохол), ако сапун и вода не са налични
- **Не докосвайте очите, носа и устата си**, ако ръцете Ви не са чисти
- **Регулярно почиствайте и дезинфекцирайте предмети и повърхности**, които биват докосвани често
- За достъп до актуализирана информация за региона посетете - <https://www.herefordshire.gov.uk/coronavirus>

SD COVID-19 POSTER BULGARIAN JUNE 16/6/20