Препоръки на Министерството на здравеопазването

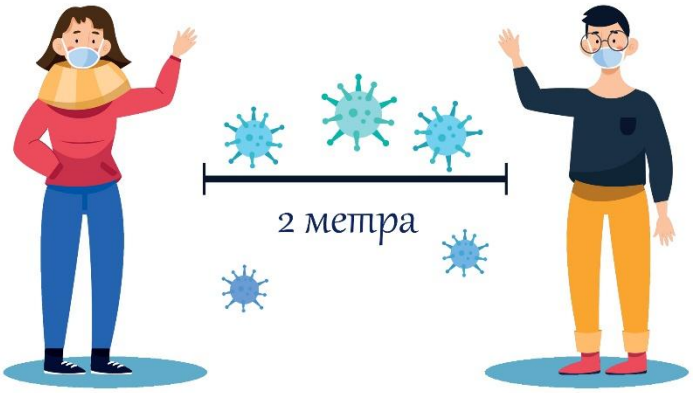
Код: Грип





- Избягвайте близки контакти с болни хора, които имат оплаквания като втрисане, повишена температура, кашлица, болки в гърлото, в мускулите, главоболие, отпадналост.

- Ако това е невъзможно, увеличете разстоянието между Вас на поне 1-2 м., намалете времето на контакт си с тях и носете маска за лице.



Министерство на Здравеопазването

Код: Грип







- Мийте или дезинфекцирайте ръцете си често, след като сте били на обществени места, в градския транспорт, преди хранене, след кашляне или кихане. Ръцете се мият по минимум 20 секунди.

- Ако сте болни, прилагайте етикет на кашляне. Покривайте носа и устата си с кърпичка или ръкав (но не и ръка), когато кашляте или кихате.

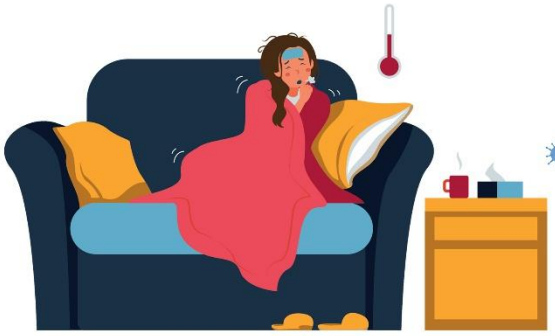


- Изхвърляйте използваните кърпички на подходящо място и извършвайте правилно хигиена на ръцете.

Министерство на Здравеопазването

Код: Грип





- Ако сте болни, останете вкъщи и намалете контактите си с други хора.



- Често почиствайте или дезинфекцирайте основните повърхности и предмети. Увеличете честотата на проветряване.
- Обикновено възрастните, които са болни, могат да заразят другите приблизително един ден преди и пет дни след появата на симптомите, а децата приблизително седем дни след появата на симптомите.

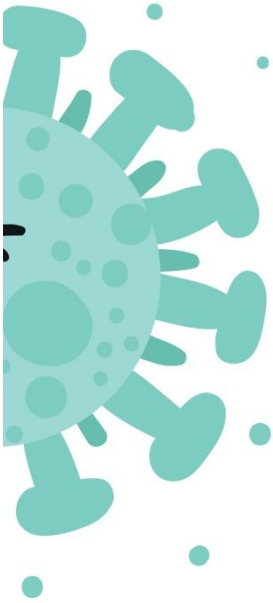
Министерство на Здравеопазването

Код: Грип





- Ако имате симптоми на остро респираторно заболяване по време на период на повишена активност на грип, препоръчително е да се консултирате с Вашия лекар.





- Антивирусните лекарства срещу грип действат най-добре, когато лечението започне възможно най-рано след появата на симптомите, особено в рамките на първите 48 часа от началото на заболяването.

Министерство на Здравеопазването