

ДА БЪДЕМ ДОБРЕ ТАЗИ ЗИМА

Как да предпазвате себе си, приятелите и семейството си



Ваксинирайте се против Covid-19 и грип

Ваксинацията против Covid-19 е най-добрият начин да намалите риска от сериозно заболяване и хоспитализация. Вземете своята първа, втора или подсилваща дози!

Противогрипната ваксинация е най-добрата защита срещу заразяване и разпространение на грип.

Ако отговаряте на условията, моля, ваксинирайте се против грип възможно най-скоро.



Носете маска

Вирусите причиняващи Covid-19 и грип се пренасят по въздуха. Защитете се и помогнете да предотвратим пренасянето на Covid-19 или грип към други хора, като носите маска в оживени и затворени обществени пространства.

Помнете, че все още можете да се заразите и да предадете Covid-19, когато **НЯМАТЕ** симптоми и сте ваксинирани.



Редовно тестване

Тъй като много хора имат Covid-19 без никакви симптоми, правете си редовни тестове за страничен поток, за да проверите дали сте добре и случайно не предавате Covid-19 на други хора.



При поява на симптоми, изолирайте се и си направете тест

Главното правило – ако сте недобре, останете си вкъщи, докато се почувствате по-добре.

Може да е трудно да се направи разлика между симптомите на настинка, грип и Covid-19, затова моля направете си тест за Covid-19 PCR, за да проверите.

Ако резултатът от теста е положителен, моля, следвайте насоките за изолация.



Проветряване

Когато сте в затворено помещение и с хора от различни домакинства, отворяйте прозорците и/или вратите, за да поддържате стаята добре проветрена. Това позволява циркулацията на свеж въздух и намаляване на броя вирусни капчици, които може да вдишате.



Ръце и пространство

Простите мерки да поддържате дистанция от хора, които не са от вашето домакинство, и да миете ръцете си редовно, ще помогнат за намаляване вероятността да вдишате или докосвате вирусни капчици с Covid-19 или грип.