

## Мерки за превенция

Мерките за профилактика срещу инфекцията с новия коронавирус и тези, които ограничават разпространението на вируса, трябва да се предприемат от всички, особено от болните, независимо дали са диагностицирани с този вирус или имат клинични прояви, характерни за него.

- **Избягване на градски транспорт;**
- **Избягвайте кашляне и кихане в ръцете**, препоръчва се това да става в свивката на лакътя и, ако не е възможно, **незабавно извършване на хигиена на ръцете**, без да докосвате повърхности;
- **Използването на носна кърпа за кихане** не изключва измиването на ръцете след изхвърлянето им в кошчето;
- Избягвайте контакта с хора, които показват признаци на инфекция;
- **Избягвайте близки контакти с лицата**, които проявяват признаци на заболяване;
- Правилна вентилация на затворени пространства (чакални, класни стаи, градски транспорт, конферентни зали, и др.);
- Избягвайте пътуването до засегнатите райони;
- Правилна вентилация на офис сгради, които имат структура на открито или общи работни пространства;
- **Правилно носене на защитна маска и смяна през кратки интервали от време.**

## Какво да правим, ако се съмняваме за инфекция с коронавирус?

В България към момента за новия коронавирус могат да бъдат изследвани граждани с проявени симптоми като:

- Висока температура (**над 38°C**);
- Тежка респираторна инфекция с кашлица и **трудности в дишането**;
- Начална **пневмония**.

Допълнителни фактори са: пътуване в райони с епидемичен риск през последните 14 дни или са хора, които са били в контакт с човек с диагноза или подозирана инфекция COVID-19.

Пробите се взимат единствено и само от лечебни заведения по предписание на лекуващ лекар и се изпращат в **Националната референтна лаборатория**. Изследването е бесплатно за гражданите и болниците, тъй като средствата се осигуряват от **Министерството на здравеопазването**.

## Човек, който се съмнява за инфекция с коронавирус, трябва да:

- Се обади на лекуващия си/личен лекар;
- Се изолира от другите хора;

- Постави незабавно маска на лицето си.

## **Какво не трябва да правя, ако се съмнявам за инфекция с новия коронавирус?**

Следните мерки НЕ са ефективни срещу COVID-2019 и могат да бъдат вредни:

- Пушене;
- Приемане на билкови лекарства;
- Носенето на няколко маски едновременно;
- Приемане на самолечение като антибиотици.

Във всеки случай, ако имате температура, кашлица и затруднено дишане, потърсете медицинска помощ рано, за да намалите риска от развитие на по-тежка инфекция и не забравяйте да споделите с вашия лекар, ако сте пътували наскоро.

## **Как се предава коронавирусът?**

Новият коронавирус е респираторен вирус, който се предава по въздушно-капков път. Това означава, че заразяването се осъществява чрез капки/аерозоли, които се отделят във въздуха от болния човек при кихане, кашляне и говорене и са вдишани от друг човек. Поради това е важно да се спазва много добра хигиена – използване на маски, кихане и кашляне в сгъвката на лакътя/ръкава, често миене на ръцете и дезинфекциране.

## **Може ли коронавирус да се предава по повърхности като дръжки на врати и колко дълго оцелява върху тях?**

Ако пръски, съдържащи вируса, попаднат върху повърхности или с ръце бъдат пренесени върху тях, някой друг също може да се зарази, докосвайки тези повърхности и след това лицето си (очи, уста, нос).

Дръжки на врати, копчета на асансьори, перила на стълбища, места за хващане в градския транспорт са примери за повърхности, които могат да бъдат заразни. Все още не е ясно колко време може вирусът да живее върху тези повърхности – дали часове или дни, но най-добре е да се избягва докосването им, а ръцете да се мият често.

## **Министерството на здравеопазването препоръчва да вземем следните мерки, за да намалим вероятността от заразяване с новия коронавирус Ковид-19.**

1. Измивайте редовно ръцете си с вода и сапун или използвайте дезинфектант за ръце на алкохолна основа преди ядене и след тоалетна.
2. Избягвайте близък контакт и спазвайте разстояние от минимум 1 метър от болни хора, особено по отношение на такива с кашлица.
3. Избягвайте места със струпване на много хора и масови прояви.
4. Също така избягвайте да докосвате очите, устата и носа си особено след допир на ръцете до повърхности на публични места.
5. При кихане и кашляне спазвайте добра респираторна хигиена, т. нар. респираторен етикет -закривайте устата и носа си с еднократни хартиени кърпи за нос, които след употреба изхвърлете незабавно и измийте ръцете си. При невъзможност, използвайте ръкава на носената дреха - свийте ръката в лакътната става, така че предмишницата ви да покрие носа и устата. Не използвайте дланта на ръката си.
6. При поява на висока телесна температура, кашлица или затруднено дишане потърсете незабавно медицинска помощ.
7. Позвънете преди посещение и задължително информирайте медицинските специалисти за пътуване в области и държави със случаи на Ковид-19, продължителност на престоя и евентуални контакти с болни.
8. Използвайте маска, закриваща устата и носа. След поставянето ѝ избягвайте да я докосвате, а след сваляне веднага я изхвърлете и измийте ръцете със сапун или друг дезинфектант.
9. Избягвайте използването на обществения транспорт и близки контакти с други хора. В случаи, че симптомите на респираторна инфекция се появят по време на полет, информирайте незабавно за това екипажа на самолета.

## **Мерки за превенция от Ковид – 19 на обществени сгради:**

1. Погрижете се работното място да е чисто и хигиенично: Повърхностите (бюра и маси) и предметите (телефони, клавиатури) трябва да бъдат редовно избърсвани с дезинфектант. Защо? Заразяването на повърхности, докосвани от служители и клиенти, е един от основните пътища на разпространение на заразата от COVID-19.
2. Насърчете служителите, сътрудниците и клиентите да си мият ръцете редовно и добре: Поставете диспенсъри с дезинфектант за ръце на видни места из работното място. Погрижете се да бъдат пълнени редовно.
3. Окачете плакати, които насърчават миенето на ръце – обърнете се към местната служба по здравеопазване или потърсете листовки с информация.
4. Комбинирайте това с други комуникационни мерки, например насоки от служителите по безопасност на труда, брифинги на заседания и информация в интранета на дружеството, насърчаващи миенето на ръце.

<b>Антимикробни агенти, ефективни срещу различни коронавируси:</b> <b>Антимикробен агент</b>	<b>Концентрация</b>	<b>Изследвани коронавируси</b>
Етанол	70 %	HCoV-229E, MHV-2, MHV-N, CCV, TGEV
Натриев хипохлорит	0,1-0,5%	HCoV-229ESARS-CoV
Глутаров алдехид	0,05-0,1%	HCoV-229E
Повидон –йод	2%	HCoV-229E
Изопропанол	10 % (1 % йод)	MHV-2, MHV-N, CCV
Бензалкониев хлорид	50%	MHV-2, MHV-N, CCV
Натриев хлорит	0,05%	MHV-2, MHV-N, CCV
Формалдехид	0,23%	MHV-2, MHV-N, CCV
	0,7%	MHV-2, MHV-N, CCV