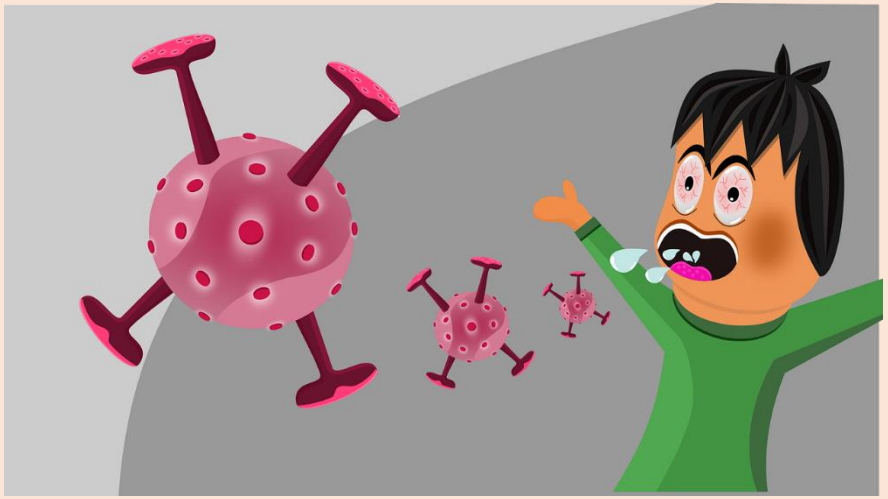
„Ви Ес Ти Си“ ООД

- *Служба по трудова медицина*
- *Орган по безопасност и здраве;*
- *Координатор по безопасност и здраве;*
- *Орган за контрол;*
- *Провеждане на обучения;*
- *Пожарна безопасност;*
- *Работно облекло и ЛПС;*

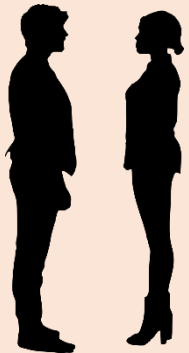
www.wstc.bg

По какъв начин се предава инфекцията?

Вирусът се предава от човек на човек - предава се главно чрез въздушни капчици, когато хората говорят кихат, кашлят или издишат.



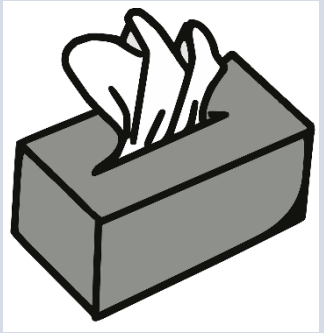
Капки с вируса могат да достигнат до носа или устата на стоящите наблизо хора.



Как да предпазим себе си и околните?

Кихайте/кашляйте в кърпичка, която веднага изхвърляйте на подходящо място или ако нямате кърпичка кихайте/кашляйте в лакътя или ръкава си.
По този начин няма да разпространите вирусите по повърхностите, както ако кихнете в ръката си.







„Ви Ес Ти Си“ ООД

- *Служба по трудова медицина*
- *Орган по безопасност и здраве;*
- *Координатор по безопасност и здраве;*
- *Орган за контрол;*
- *Провеждане на обучения;*
- *Пожарна безопасност;*
- *Работно облекло и ЛПС;*

www.wstc.bg

Инкубационният период за COVID-19 (т.е. времето от контакта с болен и появата на симптоми) понастоящем се изчислява на от 2 /два/ до 14 /четиринадесет/ дни.

Инкубационният период за COVID-19 (т.е. времето от контакта с болен и появата на симптоми) понастоящем се изчислява на от 2 /два/ до 14 /четиринадесет/ дни.



До момента е ясно, че вирусът може да се предава от заразените лица, когато проявяват (грипоподобни) симптоми.

Как да се предпазим?

Вируса се предава от човек на човек в близък контакт.

Заразените капки са по тежки от въздуха и не могат да изминат голямо разстояние във въздуха. Предполага се, че изминават близо метър, след което попадат върху повърхностите.
Именно поради това, при разговор спазвайте безопасно разстояние от поне 1 /един/ метър



„Ви Ес Ти Си“ ООД

- *Служба по трудова медицина*
- *Орган по безопасност и здраве;*
- *Координатор по безопасност и здраве;*
- *Орган за контрол;*
- *Провеждане на обучения;*
- *Пожарна безопасност;*
- *Работно облекло и ЛПС;*

www.wstc.bg

По-сериозните случаи развиват тежка пневмония, остър респираторен дистрес синдром, сепсис и септичен шок, които могат да доведат до смъртта на пациента. Хората със съществуващи хронични заболявания изглежда са по-предразположени към тежко протичане на заболяването.

Кои хора по-предразположени към заболяване?

Като цяло възрастните хора и тези със съпътстващи заболявания (например артериална хипертония, сърдечни заболявания, диабет, чернодробни заболявания и респираторни заболявания) се очаква да бъдат изложени на по-голям риск от развитие на тежки симптоми.







Как да се предпазим?

Избягвайте контакт с болни хора, особено такива с кашлица и температура;



Измиването или дезинфекцията на ръце трябва да става задължително след :

- **Кишане и кашляне;‘**
- **При грижи на болен;**
- **След пазаруване;**
- **Преди, по-време и след приготвяне на храна;**
- **Преди хранене;**
- **След ползване на тоалетна;**
- **След досег със животни и/или техни изпражнения;**

Измивайте ръцете си със сапун и вода ИЛИ използвайте дезинфекционен разтвор на алкохолна основа.

Миенето и дезинфекцията на ръцете са ключът към предотвратяване на инфекция. Трябва да миете ръцете си често и обилно със сапун и вода за най-малко 20 секунди. Ако сапун и вода не са налични, можете да използвате и дезинфекциращ препарат за ръце на алкохолна основа с поне 60% алкохол. Вирусът навлиза в тялото ви през очите, носа и устата, така че избягвайте да ги докосвате с немити ръце.

Работниците и служителите трябва да :

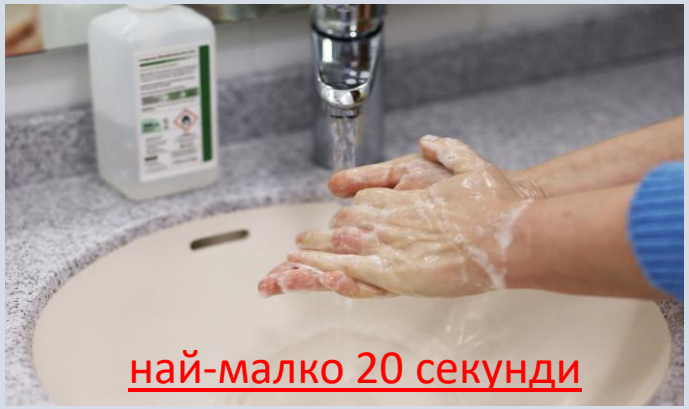
- Бъдат обучени и насърчавани да избягват докосването на лицето си с ръце, особено в областта на носа, очите и устата;
- Бъдат насърчавани (чрез плакати, семинари, обучения, игри) да си мият ръцете редовно с вода и сапун;
- Бъдат обучени на правилната техниката за обтриване на ръцете (да се обръща специално внимание на палците, между пръстите, върховете на пръстите, гърба на дланите);

Миенето на ръцете с обикновен сапун и вода трябва да е с продължителност минимум 20 секунди.

При използване на алкохолен дезинфектант той трябва да се втрива в кожата на сухи ръце в продължиние на минимум 30 секунди.

Трябва да се спазва правилната техниката за обтриване на ръцете.

След изтичане на необходимото време за контакт, ръцете се оставят да изсъхнат. *Необходимото време на обработка на кожата е посочено на етикета на дезинфектанта.*



най-малко 20 секунди



минимум 30 секунди

„Ви Ес Ти Си“ ООД

- *Служба по трудова медицина*
- *Орган по безопасност и здраве;*
- *Координатор по безопасност и здраве;*
- *Орган за контрол;*
- *Провеждане на обучения;*
- *Пожарна безопасност;*
- *Работно облекло и ЛПС;*

www.wstc.bg

WORKSAFE
Training & Consultancy LTD

„Ви Ес Ти Си“ ООД

- *Служба по трудова медицина*
- *Орган по безопасност и здраве;*
- *Координатор по безопасност и здраве;*
- *Орган за контрол;*
- *Провеждане на обучения;*
- *Пожарна безопасност;*
- *Работно облекло и ЛПС;*

www.wstc.bg

Техника за хигиена на ръце при използване на вода и сапун



WORKSAFE
Training & Consultancy LTD

„Ви Ес Ти Си“ ООД

- *Служба по трудова медицина*
- *Орган по безопасност и здраве;*
- *Координатор по безопасност и здраве;*
- *Орган за контрол;*
- *Провеждане на обучения;*
- *Пожарна безопасност;*
- *Работно облекло и ЛПС;*

www.wstc.bg

Техника за хигиена на ръце при използване на дезинфектант



WORKSAFE
Training & Consultancy LTD

„Ви Ес Ти Си“ ООД

- *Служба по трудова медицина*
- *Орган по безопасност и здраве;*
- *Координатор по безопасност и здраве;*
- *Орган за контрол;*
- *Провеждане на обучения;*
- *Пожарна безопасност;*
- *Работно облекло и ЛПС;*

www.wstc.bg

ДОПЪЛНИТЕЛНИ МЕРКИ ЗА ЗАЩИТА!



- **Избягвайте посещения на пазари и места, където има струпване на хора!**
- **Избягвайте пазари за живи или мъртви животни!**
- **Прилагайте общите хигиенни правила по отношение на хигиената на ръцете и хигиената на храната!**
- **Избягвайте контакт с болни животни, техните екскременти или изпражнения. Където и да пътувате, прилагайте общите правила за хигиена на ръцете и храната!**
- **Консумирайте по възможност храна, която е преминала топлинна обработка!**
- **Ограничете всякакви физически контакти с други хора: здрависване, ползване на общи кърпи, възглавници, съдове и прибори за хранене.**
- **Почиствайте често повърхностите на дръжките на врати, телефони, дистанционни управления, като използвате дезинфектиращ препарат.**





Моля, информирайте се само от достоверни източници – сайтовете на официалните институции.

„Ви Ес Ти Си“ ООД

- *Служба по трудова медицина*
- *Орган по безопасност и здраве;*
- *Координатор по безопасност и здраве;*
- *Орган за контрол;*
- *Провеждане на обучения;*
- *Пожарна безопасност;*
- *Работно облекло и ЛПС;*

www.wstc.bg

Напомняме също така и че:

Използването на маски с клас на защита FFP3 NRD работи, но само ако се съблюдават и други останалите предпазни мерки:

- **Стриктна хигиена при поставянето на маската;**
- **Използването на защитни очила /силно препоръчваме използване на плътно прилепнали очила и/или лицев щит/**
- **Еднократни ръкавици ;**

Разбира се, всичко това трябва да се извършва в комбинация с редовно миене на ръцете.