

Утвърдил:.....

Дата: .....

# ИНСТРУКЦИЯ ЗА ПРЕДПАЗВАНЕ СЕБЕ СИ И ОКОЛНИТЕ ОТ ЗАБОЛЯВАНЕ

## МИЙТЕ СИ РЪЦЕТЕ:

- След кихане или кашляне;
- Когато се грижите за болен;
- Преди, по време на и след приготвяне на храна;
- Преди хранене;
- След ползване на тоалетна;
- Когато са видимо замърсени;
- След досег с животни или техни изпражнения.



**НАМАЛЕТЕ РИСКА ОТ ЗАРАЗЯВАНЕ С КОРОНАВИРУС:**

- Почиствайте редовно ръцете си с дезинфектант на алкохолна основа или ги мийте с вода и сапун;
- При кихане или кашляне покривайте устата и носа със свивката на лакътя или със салфетка, която изхвърлете веднага;
- Избягвайте контакт с хора, които имат температура и кашлица.

**ПРЕДПАЗВАЙТЕ ДРУГИТЕ ОТ ЗАРАЗЯВАНЕ:**

- При кихане и кашляне покривайте носа и устата със свивката на лакътя или със салфетка;
- Изхвърляйте салфетките веднага след използване в затворен контейнер;
- Измивайте ръцете си с дезинфектант на алкохолна основа или с вода и сапун, след кашляне и кихане и когато се грижите за болен.

**ПРЕДПАЗВАЙТЕ ДРУГИТЕ ОТ РАЗБОЛЯВАНЕ**

- Избягвайте контакт с хора, ако кашляте или се чувствате зле;
- Не плюйте на обществени места;
- Ако имате температура, кашлица и затруднено дишане, своевременно потърсете лекар и го уведомете къде сте пътували.



**ГРИЖЕТЕ СЕ ЗА БЕЗОПАСНОСТТА НА ХРАНАТА**

- Използвайте различни ножове и дъски за рязане на сурово месо и преработени храни;
- Мийте ръцете си веднага след като сте пипали сурово месо и преди да докоснете преработени храни.

**ГРИЖЕТЕ СЕ ЗА ЗДРАВЕТО СИ, КОГАТО СТЕ НА ПЪТ**

- Не тръгвайте на път, ако имате температура и кашлица;
- Ако имате температура, кашлица и затруднено дишане, своевременно потърсете медицинска помощ и съобщете на лекаря къде сте пътували;
- Избягвайте близък контакт с болни и кашлящи;
- Мийте често ръцете си с дезинфектант на алкохолна основа или с вода и сапун;
- Не докосвайте очите, носа и устата си;
- При кихане и кашляне покривайте носа и устата със свивката на лакътя или със салфетка, която изхвърлете веднага след това и измийте ръцете си;
- Ако слагате маска, поставете я, така че да покрива устата и носа и не я докосвайте повече;
- След всяка употреба незабавно изхвърляйте еднократните маски и мийте ръцете си;
- Ако се разболее по време на пътуване, уведомете екипажа и своевременно потърсете медицинска помощ;
- Косумирайте само храна, преминала достатъчна топлинна обработка;
- Избягвайте да влизате в контакт и да пътувате с болни животни.



## ОБИКНОВЕНИ НАЧИНИ ЗА ПРЕДОТВРЯВАНЕ РАЗПРОСТРАНЕНИЕТО НА COVID-19 НА ВАШЕТО РАБОТНО МЯСТО:

- **Уверете се, че работните ви места са чисти и хигиенични**
  - Повърхностите (например бюра и маси) и предметите (например телефони, клавиатури) трябва редовно да се почистват с дезинфектанти, разрешени от Министерство на здравеопазването, на спиртна основа.
  - Ръководителят на дружеството / учредението да утвърди правилник или издаде заповед, където задължително се изброяват задълженията на служителите по отношение спазването на реда и хигиенните изисквания в различните помещения.
  - Защо? Замърсяването върху повърхности, докоснати от служители и клиенти, е един от основните начини за разпространение на COVID-19.
- **Насърчавайте редовното и цялостно миене на ръцете от служители, изпълнители и клиенти**
  - Подсигурете средства за измиване на ръцете с топла вода и сапун.
  - Поставете дозатори с препарат за почистване на ръцете на алкохолна основа на видни места около работното място. Уверете се, че тези дозатори редовно се пълнят.
  - Поставайте информационни табла, популяризиращи миенето на ръцете – попитайте за тях местния орган по обществено здраве или погледнете на сайта [www.WHO.int](http://www.WHO.int).
  - Комбинирайте това с други мерки за комуникация, като предлагане на ръководства от служители по безопасност и здраве при работа, инструктажи по време на работни съвещания и информация по Интранет за насърчаване на миенето на ръце.
  - Уверете се, че персоналът, изпълнителите и клиентите имат достъп до места, където могат да мият ръцете си със сапун и вода.
  - Защо? Измиването убива вируса върху ръцете и предотвратява разпространението на COVID-19.
- **Насърчаване на хигиена на дихателната система на работното място.**
  - Поставете на информационни табла, насърчаващи хигиената на дихателната система. Комбинирайте това с други мерки за комуникация, като предлагане на ръководства от служители по безопасност и здраве при работа, инструктажи по време на работни съвещания и информация по Интранет и т.н.
  - Уверете се, че има налични обикновени хирургични маски за лице и/или хартиени кърпи на работните ви места за тези, при които се появи хрема или кашлица по време на работа, заедно със затворени кошчета за хигиенично изхвърляне на отпадъците.
  - Защо? Добрата дихателна хигиена предотвратява разпространяването на COVID-19.
  - Съветвайте служителите и/или контрагентите да се консултират съгласно националните препоръки за пътуване, преди командировка;
  - Помислете за снабдяване на служителите, които ще пътуват, с малки бутилки (под 100 мл) дезинфектант на алкохолна основа. Това може да улесни редовната дезинфекция на ръцете.

- Информирайте своите служители, контрагени и клиенти, че ако COVID-19 започне да се разпространява във вашата общност, всеки с дори лека кашлица или ниска температура (37, 3° С или повече) трябва да остане у дома. Те също трябва да останат вкъщи (или да работят в къщи), ако им се е наложило да приемат лекарства като парацетамол / ацетаминофен, ибупрофен или аспирин, които могат да прикрият инфекция.
- Служителите и работещите с клиенти да избягват близък контакт и разстояние минимум 1,00 м от болни хора, особено такива с кашлица и хрема.
- Да се ограничи организирането на масови мероприятия, свързани със струпване на много хора.
- Да се поддържа чистотата на прилежащата към обекта територия и своевременно да се извозват отпадъците.
- Да се поддържа чистотата в санитарните възли и да се осигури течаща топла и студена вода. Редовно почистване и дезинфекция на стени, подове и водочерпни прибори, включително и дръжките на вратите, с дезинфектанти на спиртна основа, разрешени за употреба от Министерство на здравеопазването.