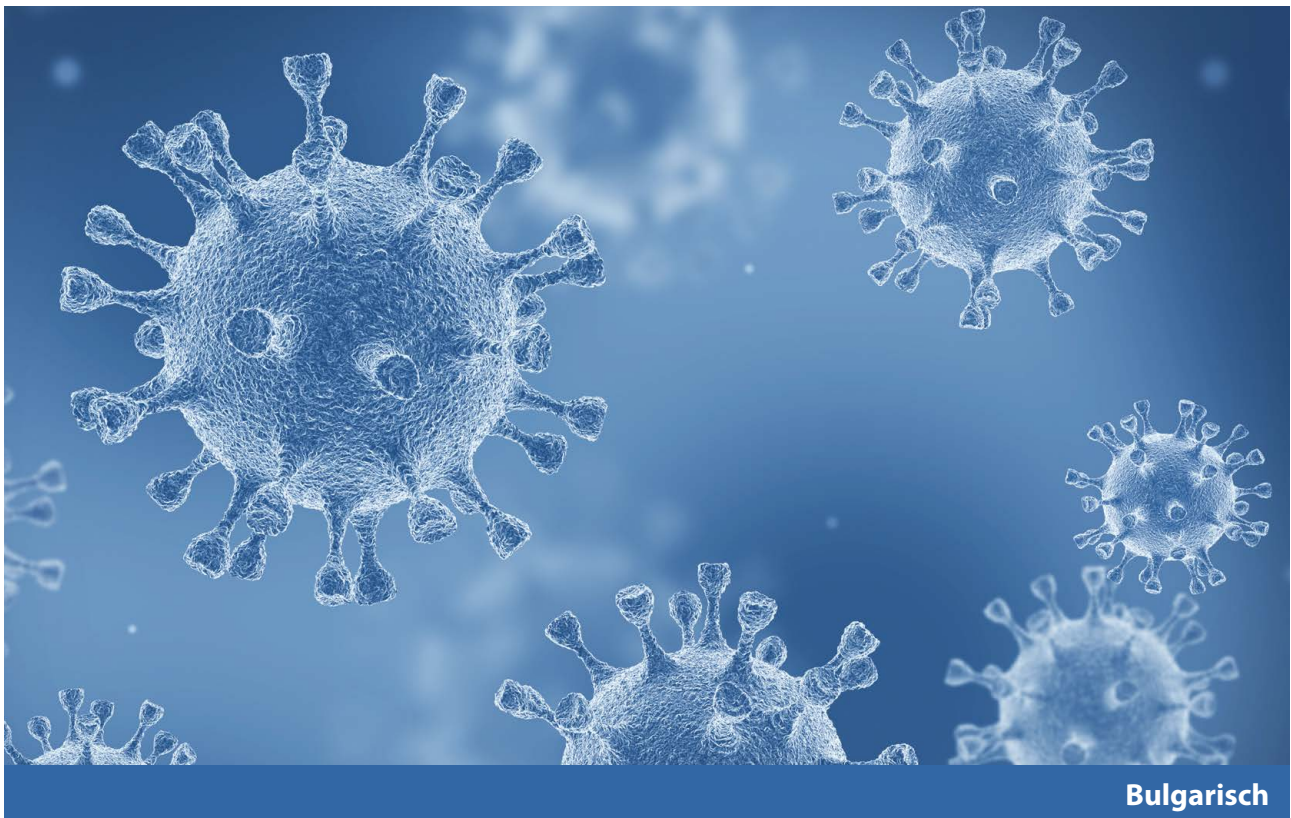


www.covid-information.org

Коронавирус SARS-CoV-2

Информация и практически съвети



Bulgarisch

**Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.v.**



Ethno-Medical Center Germany

Действайте внимателно и отговорно!

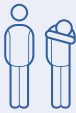
- Трябва да покажем **дисциплина и солидарност**.
Това ще помогне да се предпази вашето здраве и да се забави разпространението на вируса.
- Вярвайте само на източници на информация, които са точни и достоверни.
- Вижте също и **последната информация от Световната Здравна Организация (СЗО)**.
СЗО предлага актуална и достоверна информация, част от която е достъпна на различни езици.
- В Германия можете да получите актуална и достоверна информация от Института Робърт-Кох (RKI), Федералния център за здравно образование (BzgA) или Федералното министерство на здравеопазването (Bundesministerium der Gesundheit, BMG).
- Нека сме съобразителни и да пазим собственото си здраве и здравето на медицинския и обгрижващ персонал.
Те са героините и героите, които рискуват собственото си здраве за да ни предпазват от инфекцията или да ни лекуват.
- **Учтиво молим засегнатите или вече болни от COVID-19** да следват изискванията на медицинския и обгрижващ персонал.
- Молим, спазвайте най-новите инструкции, **апели и известия издадени от съответните национални и местни органи**.

Бъдете здрави!

Как да се пазя най-добре?

Следните основни защитни мерки са прости и много ефективни!

Правилата за защитна хигиена при кашляне и кихане, миенето на ръцете и спазването на дистанция трябва да станат навик. Също образуйте семейството, приятелите и познатите си за тези мерки.



Правила за защитна хигиена при кашляне и кихане

- Когато кашляте и кихате, спазвайте дистанция от поне 1,5 метра от другите хора и се отвърнете от тях.
- Кашляйте и кихайте в носна кърпа. Използвайте кърпата само веднъж.
- Ако не разполагате с носна кърпа прикривайте лицето си със сгъвката на лакътя (не с ръка!) когато кашляте и кихате.
- Ако сте имали посетители отворете широко прозорците и проветрете стаята за 10 минути.



Миене на ръце

- Мийте ръцете си често и старателно със сапун, включително между пръстите. По възможност за половин минута и с течен сапун. Изплаквайте ръцете си с течаща вода.
- Подсушавайте внимателно ръцете си, включително между пръстите. У дома всеки трябва да ползва собствена кърпа. В публични тоалетни е най-добре да се ползват еднократни салфетки. В публични тоалетни ползвайте еднократни салфетки или лакът за да спирате водата.



Спазване на дистанция

- Избягвайте близък контакт като ръкуване, целувки и прегръдки. Така не сте груби, просто предпазвате себе си и другите.
- Ако сте болни останете вкъщи за да се възстановите и да не разпространявате патогени.
- Дори болни, които не показват симптоми на болестта могат да заразят други. Спазвайте дистанция от поне 1,5 метра за да избегнете директно предаване на патогени.
- Болните трябва да стоят настрана от особено уязвимите, каквито са възрастните хора и тези с предшестващи заболявания.

Важни факти за новия коронавирус

Новият коронавирус сега се разпространява глобално. Официалното му име е "SARS-CoV-2". Респираторното заболяване, което причинява се нарича "COVID-19".

Коронавирусът се предава чрез респираторни капчици или инфекция с намазка. Това може да стане от човек на човек през лигавиците или индиректно през ръцете. Това е защото ръцете могат да влязат в контакт с лигавицата на устата, носа или очите и по този начин да предадат вируса.

Вирусът причинява респираторна инфекция. Освен случаите на леко заболяване възможните симптоми включват температура, кашлица, затруднено дишане или задух, както и главоболие и болки в мускулите. В тежки случаи може да се развие пневмония. Възрастните хора и тези с хронични заболявания са изложени на най-голям риск.

В повечето случаи симптомите при децата са значително по-леки.

Към момента се смята, че може да изминат до 14 дни от заразяването до появата на симптоми.

Само лабораторен тест може да потвърди дали човек е заразен с коронавируса.

Заразен ли съм с коронавируса?

Ако пристигате от рискова зона, ако забележите, че имате симптоми или ако сте били в контакт с човек, за който е потвърдено, че е заразен с новия коронавирус:

- **Ако имате симптоми, молим обадете се на своя лекар. Ако не можете да се свържете с него/нея, молим обадете се на дежурната медицинска служба на телефон 116 117. При спешен случай се обадете на 112.**
- **Ако сте били в контакт със заразен човек, но самите вие нямате симптоми или ако сте се завърнали от рискова зона, молим осведомете местния здравен орган (Gesundheitsamt)*.**
- **Кажете на лекаря ако имате съпътстващи заболявания като на пример високо кръвно налягане, диабет, сърдечносъдово заболяване, хронично респираторно заболяване, или ако имате заболяване или приемате лечение, което отслабва имунната система.**
- **Разберете с кого да се свържете и какви предпазни мерки да предприемете за да не заразите други.**
- **Молим, не ходете при личния си лекар без записан час. Така предпазвате себе си и другите!**
- **Избягвайте ненужен контакт с други хора и стойте у дома колкото е възможно.**

Има ли ваксина?

Все още няма ваксина за новия коронавирус. Полагат се всички усилия за да се открие ваксина.

Помагат ли други ваксини?

Ваксинации срещу други респираторни заболявания не предпазват от коронавируса.

Въпреки това, те могат да предотвратят други респираторни инфекции (грип, пневмококова пневмония) и така да помогнат да се избегнат двойни инфекции.

Заразни ли са вносните стоки?

Не е известен риск от стоки, пощенски пратки или багаж. Предмети в непосредствена близост до болни хора трябва да се пазят чисти.

Нужно ли е носенето на маски за лице?

Няма достатъчно доказателства, че носенето на защита за устата и носа фундаментално намалява риска от инфекция при здрави хора. Много по-важно е да се спазват препоръките за защитна хигиена, например при кашляне и кихане, както и за миене на ръцете. Въпреки това, заразените могат да ползват защита за устата и носа за да намалят риска от заразяване на други хора.

Заразените хора могат да предадат вируса дори ако нямат симптоми. Има ситуации, при които препоръчаната дистанция от 1,5 метра не може да се спазва. В такива случаи носенето на импровизирани маски за лице може да помогне да се ограничи разпространението на SARS-CoV-2.

Важно: маските за лице трябва да пасват добре и трябва да се сменят когато се увлажнят. Влажните маски не възпрепятстват вируси.

* Можете да намерите вашия местен здравен орган на www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Ако имате симптоми свържете се с вашия лекар. Ако не е на разположение се свържете с дежурната медицинска служба. Тя е достъпна в цяла Германия на телефон **116 117**, включително нощем, през уикендите и на официални празници.

Нужно ли е да се ползват дезинфектанти?

Редовното и щателно миене на ръцете обикновено осигурява ефективна защита срещу инфекция. Ако хората около Вас са особено податливи на инфекция дезинфекцирането на ръцете може да е разумно.

За какво трябва да внимавам в сграда за споделено настаняване?

Пристигнали ли сте от рискова зона, забелязвате ли, че имате симптоми, имали ли сте контакт с човек, за когото е потвърдено, че има новия коронавирус? Ако живеете в сграда за споделено настаняване, уведомете ръководството или социалните услуги. Също така информирайте вашето училище, езиково училище, мястото, където се обучавате или работите и т.н.

Кога са необходими карантинни мерки?

Ако е потвърдено, че имате коронавирусна инфекция. Ако сте имали близък контакт с някой, който е заразен. Ако компетентният орган разпореди да бъдете под карантина.

Колко дълго трае карантината?

Ако заболяването е леко, в момента карантината продължава две седмици в повечето случаи. Трябва да останете у дома през това време. Това се отнася и за лица, които са били в близък контакт с болния.

Две седмици съответства също на времето от възможно заразяване с новия коронавирус SARS-CoV-2 до появата на симптоми или потвърждаване на вируса в проба от гърлото.

Ако се наложи карантина, ще бъдете информирани от здравния орган какво да правите, ако например се появят симптоми. Като например дали трябва си измерите температура или кога ще бъде вдигната карантината.

Какво трябва да имам предвид, когато съм под карантина у дома?

- Избягвайте близък контакт с други хора от вашето домакинство.
- Помолете членове на семейството, познати или приятели за помощ при пазаруването. Покупките трябва да бъдат оставяни пред вратата Ви.
- Проветрявайте апартамента или къщата си редовно.
- Прибори за хранене и лична хигиена не трябва да се споделят с други членове на семейството или хора, живеещи в домакинството. Съдовете трябва да се мият редовно и старателно. Това важи и за дрехите.
- Свържете се с общопрактикуващ си лекар или специалист, ако спешно се нуждаете от лекарства или медицинско лечение.
- Информирайте Вашия лекар, ако имате кашлица, хрема, задух или висока температура.
- Свържете се с местните служби за социална подкрепа, ако се нуждаете от помощ при грижите за децата Ви.

Къде мога да намеря допълнителна информация?

Вашият местен здравен орган (Gesundheitsamt) предлага информация и помощ. Можете да намерите телефонния номер на местния здравен орган на адрес: www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Федералното министерство на здравеопазването (BMG) предлага централно сверена информация за новия коронавирус на: www.zusammengegen corona.de

Линия за граждански услуги: 030 346 465 100

Съвети за хора със загуба на слуха:

Факс: 030 340 60 66-07

info.deaf@bmg.bund.de

info.gehoerlos@bmg.bund.de

Видео телефон за жестомимичен език:

www.gebaerdentelefon.de/bmg

Института Робърт-Кох (RKI)

предлага информация за новия коронавирус на своя уебсайт:

www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html

Федералният център за здравно образование (BZgA)

е събрал отговори на често задавани въпроси за новия коронавирус на:

www.infektionsschutz.de

Държавният министър и федералният комисар по миграцията, бежанците и интеграцията предоставя информация на до 18 езика:

www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus

Службата за външни работи

предоставя информация за безопасност за пътниците в засегнатите региони:

www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

Световната здравна организация (СЗО) (WHO)

предоставя информация за глобалната ситуация:

www.who.int

Публикувано от:

Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.

E-Mail: we@covid-alliance.net

www.covid-information.org

corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info

www.mimi-gesundheit.de

www.mimi-gegen-gewalt.de

www.mimi.bayern

www.globalshapersmunich.org

Източници: BMG, RKI, BZgA

Актуално към: 20.4.2020 · Версия: 006

© Copyright Ethno-Medical Center Germany Inc. · All rights reserved.

Съдържанието на всички външни страници, към които са предоставени връзки тук, е отговорност на съответния доставчик.

Photo: istock/AltoClassic

Design: www.eindruck.net

In collaboration with Covid Alliance Interchange

