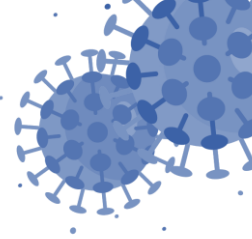


# Правилник за начин на действие в случай на симптоми на COVID-19:



Да знаем как да действаме може да ни помогне **да контролираме по-добре** ситуацията, които могат да възникнат тези дни, както и **да окажем съдействие** на хората около нас. В случай на **симптоми** (висока температура, кашлица или затруднено дишане), следвай тези стъпки:

## 1 САМОИЗОЛИРАЙ СЕ

В **самостоятелна стая** с прозорец, със затворена врата и ако е възможно, с индивидуална баня. Ако не е възможно: поддържай дистанция за сигурност от 2 метра с лицата, с които съжителстваш и спазвай хигиенните мерки.



## 2 ПОДДЪРЖАЙ КОМУНИКАЦИЯ

**Разполагай с телефон**, за да информираш за това, от което се нуждаеш и за да поддържаш връзка с любимите хора.



## 3 УСЕЩАНЕ ЗА ТЕЖКО СЪСТОЯНИЕ?

Ако имаш чувството, че не ти достига въздух или усещане за **тежко състояние** поради друг симптом, **обади се на 112**.



## 4 ТЕЛЕФОН В ТВОЯТА АВТОНОМНА ОБЛАСТ

Ако не, **обади се на телефона, предоставен в Автономната област**, или се свържи по телефона със здравния център.



## 5 САМОСТОЯТЕЛНИ ГРИЖИ

Използвай **парацетамол** за понижаване на високата температура; поставяй си **влажни кърпи** на челото или си вземи душ с хладна вода за понижаване на температурата; **пий течности**; **почивай си**, но от време на време се движи в стаята.



## 6 ДОМАШНА ИЗОЛАЦИЯ

След като си взел/а непосредствени мерки, прегледай и следвай **препоръките за домашна изолация** и уведоми хората, с които съжителстваш, че трябва да спазват карантина.



## 7 МИЕНЕ НА РЪЦЕТЕ

Увери се, че всички възрастни знаят как **да мият ръцете си правилно**.



## 8 АКО СЪСТОЯНИЕТО ТИ СЕ ВЛОШИ

**Ако състоянието ти се влоши**, имаш затруднено дишане или не можеш да понижиш температурата, **обади се на 112**.



## 9 НАЙ-МАЛКО 10 ДНИ

Изолацията трябва да се спазва **най-малко 10 дни** от започването на симптомите, ако са изминали 3 дни от клиничното възстановяване.



## 10 ОБЯВЯВАНЕ КРАЙ НА ЗАБОЛЯВАНЕТО

**Проследяването и обявяването на край на заболяването** ще се контролира от Личния лекар или според указанията на всяка Автономна област.



Консултирай се с официални източници, за да се информираш

[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)  
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

22 юни 2020 г.

**#ESTE VIRUS  
LO PARAMOS UNIDOS**

