

# Колко социална дистанция?

Спазвайте дистанция, за да помогнете за забавянето на COVID-19

Вие сте близък контакт или се прибирате у дома след международни пътувания, които изискват

## КАРАНТИНА

- Не ходете на училище или на работа.
- Не използвайте обществен транспорт.
- Избягвайте посещенията.
- Можете да отидете на разходка, но спазвайте 2 метра разстояние от околните.
- Поискайте от някой друг да ви напазува.
- Ако това не е възможно, можете да вършите важните си задачи, но спазвайте дистанция и носете маска за лице.
- Спазвайте добра дистанция от другите възрастни и по-големи деца в домакинството. Хората, с които живеете, обикновено не са в карантина.
- Тествайте се веднага и след 7 дни.
- Ако имате симптоми на инфекции на дихателните пътища, изолирайте се и се тествайте.
- Положителният резултат от теста означава, че преминавате в домашна изолация.

## СЪВЕТИ ЗА ВСЕКИГО

- Спазвайте добър етикет при кашляне и добра хигиена на ръцете.
- Вие и най-близкото ви обкръжение може да сте заедно както обикновено.
- Спазвайте разстояние от поне 1 метър от всички, освен от най-близкото си обкръжение.
- Ако имате симптоми на COVID-19, трябва да си останете вкъщи и да се тествате.

Имате потвърден или вероятен COVID-19 и сте в

## ДОМАШНА ИЗОЛАЦИЯ

- Стойте си вкъщи.
- Стойте далеч от членовете на домакинството.
- По възможност използвайте собствената си стая и баня.
- Почиствайте повърхностите редовно.
- Помолете някой да ви помогне с пазаруването на храна.
- Обсъдете с лекаря си как трябва да наблюдавате здравето си.
- Членовете на домакинството ви са в карантина.