

# Как да спазваме безопасна дистанция?

Спазвайки безопасна дистанция един от друг, ние помагаме да се намали разпространението на коронавируса (COVID-19)

Ако сте имали близък контакт с болен от COVID-19 или се връщате от пътуване, трябва да бъдете поставени под

## КАРАНТИНА

- Децата могат да общуват нормално с другите членове на домакинството, но при спазване на достатъчна дистанция между възрастните.
- Не ходете на училище или работа.
- Не използвайте обществен транспорт.
- Не правете посещения и не приемайте гости в дома си.
- Може да излизате на разходка, но трябва да спазвате поне 1 метър разстояние от другите хора.
- Може да отидете до хранителния магазин или до аптеката, ако е абсолютно наложително.
- Хората, с които живеете, не са поставени под карантина.
- Ако получите симптоми на инфекция на дихателните пътища, трябва да се изолирате и да се подложите на тест.
- Ако резултатът от теста е положителен, трябва да останете изолирани в дома си.

## Общи съвети

- Поддържайте добра хигиена на ръцете и спазвайте правилния етикет при кашляне.
- Вие и хората от най-близкия Ви семеен и приятелски кръг може да общувате нормално.
- Спазвайте безопасна дистанция от поне 1 метър от хора извън най-близкия Ви кръг.
- Ако имате симптоми на инфекция на дихателните пътища, трябва да останете у дома.
- Ако имате симптоми на COVID-19, трябва да се подложите на тест.

## Имате потвърден COVID-19 и сте в ДОМАШНА ИЗОЛАЦИЯ

- Останете у дома.
- Спазвайте безопасно разстояние от останалите хора, с които живеете.
- Използвайте отделна стая и баня, ако е възможно.
- Редовно почиствайте повърхностите.
- Помолете някого да пазарува вместо Вас.
- Съгласувайте с лекаря си как да следите здравословното си състояние.
- Хората, с които живеете, също трябва да бъдат поставени под карантина.