



Как да се предпазим от КОРОНАВИРУС

КАРАНТИНА	Ако идваш от страни като Италия, Испания, Китай, Франция, Германия или друг район, където COVID-19 активно се разпространява, оставай у дома за 14 дни! Ако не спазваш карантината, подлежиш на ГЛОБА и НАКАЗАНИЕ!
РИСКОВИ ФАКТОРИ	Възрастните и болни хора са най-податливи на тежки форми на COVID-19, тъй като те са тези с хронични заболявания: <ul style="list-style-type: none"> • сърдечно-съдови заболявания • диабет • хронична респираторна болест • хипертония Изходът и оздравяването зависят от имунната система.
СИМПТОМИ	<ul style="list-style-type: none"> • Треска (висока температура) • Кашлица • Задух
МЕРКИ ЗА ПРЕВЕНЦИЯ	<ul style="list-style-type: none"> • Избягване на градски транспорт; • Избягвайте кашляне и кихане в ръцете, препоръчва се това да става в свивката на лакътя; • Избягвайте пътуването до засегнатите райони;

- Използването на носна кърпа за кихане не изключва измиването на ръцете след изхвърлянето им в кошчето;
- Стойте на разстояние **2 метра** от човека до вас;
- **Правилно носене на защитна маска и смяна през кратки интервали от време.**
- Избягвай да си докосваш очите, устата и носа!
- **МИЙ РЪЦЕТЕ РЕДОВНО!**

Ако имаш повишена температура, кашлица, затруднено дишане

- Обади се на личния лекар по **телефона!**
- Ако нямаш личен лекар и не си здравно осигурен, се обади на следните телефони:

112

02 807 57 57

044 66 30 66

Не се поддавай на слухове! Не разпространявай фалшиви новини!

Скъпи родители и ученици, екипа на Ромска академия за култура и образование Ви призовава:

- да бъдем отговорни;
- да следваме всички съвети и препоръки на властите
- да поддържаме много добра лична хигиена

Бъдете здрави и поддържайте социална дистанция!

