



КОРОНАВИРУС

НЕТ CORONAVIRUS

BG

Как да предотвратиш заразяване?

Редовно и старателно мий ръцете си с вода и сапун. Отделяй от 40 до 60 секунди на едно измиване.



Кашляй или кихай в хартиена кърпичка или във вътрешната страна на лакътя си.



Използвай хартиени кърпички и ги изхвърляй в затварящ се кош за боклуци.



Остани си у дома, ако ти самият си болен. Обади се по телефона на личния лекар, не ходи в кабинета му или в спешна помощ.



Възможно най-малко докосвай лицето си с ръце.



Избягвай ръкостискане.



Избягвай близък контакт с други хора, които са болни.



Ное kan je besmetting voorkomen?

Was je handen regelmatig en grondig met water en zeep. Reken zo'n 40 à 60 seconden per wasbeurt.

Hoest of nies in een papieren zakdoekje of in de binnenkant van je elleboog.

Gebruik papieren zakdoekjes en gooi ze weg in een afsluitbare vuilbak.

Blijf thuis als je zelf ziek bent. Bel de huisarts, ga niet naar de praktijk of spoeddienst.

Raak je gezicht zo weinig mogelijk aan met je handen.

Vermijd handen geven.

Vermijd nauw contact met anderen die ziek zijn.

ГРИЖИ СЕ ЗА СЕБЕ СИ И СЪЩО ТАКА И ЗА ДРУГИТЕ.
DRAAG ZORG VOOR JEZELF EN ZO OOK VOOR ANDEREN.