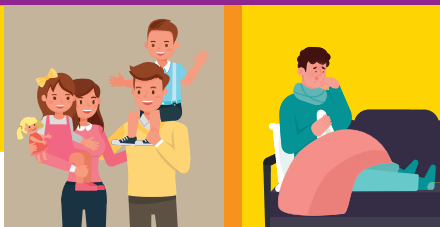




Ако сте БОЛНИ със симптоми на COVID-19, трябва да се ИЗОЛИРАТЕ и да не контактувате с групи хора.

Болните са източникът на зараза за групите хора.

ИЗОЛАЦИЯ означава отделяне на болните с COVID-19 от хората, които не са болни.



• КОЙ ТРЯБВА ДА СЕ ИЗОЛИРА?

- » Всеки с положителна проба за COVID-19.
- » Всеки, който има симптоми като висока температура ИЛИ кашлица ИЛИ Възпалено гърло ИЛИ затруднено дишане. Някои хора с COVID-19 имат само леки симптоми или заболяването им започва леко, но се влошава след няколко дни.

• КАКВО ОЗНАЧАВА ДА СЕ ИЗОЛИРАТЕ?

- » Да стоите у дома и да не контактувате с групи хора. Като цяло, жилището на човек е предпочитаната среда за изолация.
- » Особено внимавайте да не контактувате с възрастни хора, хора със слаба имунна система и хора с хронични здравословни проблеми.
- » Не отивайте на работа извън своя дом.
- » Не отивайте на училище или в детска градина.
- » Не посещавайте публични места.
- » Опитайте да уредите някой да ви доставя необходимите продукти през дома.



• СЛЕДЕТЕ СИМПТОМИТЕ СИ

- » Ако се притеснявате за сериозността на симптомите си, позвънете на своя лекар преди да потърсите медицинска помощ лично.
- » Ако вашето състояние изисква да потърсите 112, кажете на оператора на телефон 112, че имате или може би имате COVID-19.
- » Тестването за COVID-19 трябва да обсъдите със своя лекар.



• КОЛКО ВРЕМЕ ТРЯБВА ДА СТОИТЕ У ДОМА И ДА НЕ КОНТАКТУВАТЕ С ДРУГИ ХОРА?

- » Ако поне 3 дни не вдигате температура без да използвате лекарства за сваляне на температура.
- » Вашите симптоми значително са се подобрили в продължение поне на 3 дни. И са изминали поне 10 дни след първата поява на симптомите. Ако след 10 дни, все още имате температура ИЛИ дихателните симптоми не се подобряват, тогава останете у дома докато тези симптоми се подобряват поне за 3 дни.



» За здравните специалисти, работещите на първа линия и хората, които работят в заведения за дългосрочна грижа има допълнителни инструкции. Трябва незабавно да съобщите за своята положителна проба или да уведомите за своето заболяване началника на вашето здравно заведение. Спазвайте инструкциите и протоколите на заведението за това колко време да останете у дома и кога имате право да се върнете на работа.

» Поради бързото нарастване на случаите с COVID-19, общественото здравеопазване моли болните доброволно да се изолират. Но органите на общественото здравеопазване имат законови правомощия да издават заповеди за задължителна изолация.

Когато сте имали КОНТАКТИ с болен човек със симптоми на COVID-19, вие сте изложени на риск да развиее заболяване.

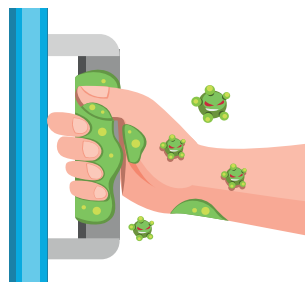
• КАК МОЖЕ СЕ ИЗЛОЖИТЕ НА РИСКА ОТ ЗАРАЗЯВАНЕ С COVID-19?

- » COVID-19 се разпространява предимно когато заразено лице говори, кашля или киха и отделя дихателни капчици близо до други хора. Тези капчици могат да попаднат в устата или носовите на хора, които са наблизо или може да се вдишат в белите дробове.
- » Излагането на риск от заразяване с COVID-19 може да се случи, когато сте в близък контакт с хора, които имат активни симптоми, но също така и в продължение на 48 часа преди появата на симптоми. Близък контакт означава контакт на разстояние под 1,5 м в продължение на 15 минути или повече с това лице или директно кашляне или кихане в лицето.
- » Все още предстои да се разбере дали COVID-19 може да се разпространява при докосване на замърсени повърхности.



Може да е възможно да се заразите с COVID-19, ако докоснете повърхност или предмет върху който има вирус и след това докоснете своята уста, нос или очи без първо да измиете ръцете си.

» Симптоми на COVID-19 може да се появят до 14 дни след контакт, ако контактът доведе до инфекция.



КАРАНТИНА след контакт означава да стоите на безопасно разстояние от другите в случай, че в даден момент се появят симптоми. Това означава също и да следите здравето си състояние за симптоми.

• КОЙ ТРЯБВА ДА СПАЗВА ИНСТРУКЦИИТЕ ЗА КАРАНТИНА?

» Всеки, който е имал контакт с лице с положителна проба за COVID-19 или е имал контакт с лице, което е вероятно да е заразено с COVID-19. Това включва членове на домакинството или лице, което изпълнява критериите за близък контакт в работна или друга среда.

• КОЛКО ВРЕМЕ ТРЯБВА ДА СЕ СПАЗВА КАРАНТИНА?

» Близките контакти на лица с потвърдена или вероятна диагноза COVID-19 следва сами да се поставят под карантина за 14 дни от момента на последния си контакт с лицето.



• КАКВО ОЗНАЧАВА ДА СЛЕДИТЕ ЗДРАВЕТО СИ?

» Измервайте температурата си един или два пъти дневно, за да се уверите, че нямате висока температура (над 38°C) и ако усетите втрисане.

• Следете за симптоми на COVID-19, включително за нови

- Висока температура или
- кашлица или възпалено гърло или затруднено дишане.
- Други допълнителни симптоми, които могат да са ранни признаци за инфекция са болки в тялото, силна отпадналост, хрема или тежест в гърдите.

• Тъй като пандемията продължава, все повече хора може да станат контактни и може дори да не разберете, че сте имали контакт. Пазете се и следете здравето си всеки ден.



• КАКВИ СА УКАЗАНИЯТА ЗА КАРАНТИНА?

- » Обърнете се към своя началник за политиките относно работата, работата у дома или отстраняване от работа.
- » Избягвайте обществени места.
- » Избягвайте да пътувате със самолет, кораб, междуградски автобус или влак.
- » Избягвайте използването на обществен транспорт или споделено пътуване.
- » Ако нямате температура или дихателни симптоми, можете да участвате в ограничени дейности на открито, ако спазвате социална дистанция.

• КАКВО СЕ СЛУЧВА, АКО РАЗВИЕТЕ СИМПТОМИ, ДОКАТО СТЕ ПОД КАРАНТИНА?

- » Може да имате COVID-19. Консултирайте се със своя лекар.
- » Останете у дома и следвайте инструкциите за изолация дори и ако не сте тествани за COVID-19.
- » Ако се притеснявате за сериозността на симптомите си, позвънете на вашия лекар преди да потърсите медицинска помощ лично.
- » Ако вашето състояние изисква да потърсите 112, кажете на оператора на телефон 112, че имате или може би имате COVID-19.



БЪЛГАРСКО ОБЩЕСТВО НА ПАЦИЕНТИТЕ
С ПУЛМОНАЛНА ХИПЕРТОНИЯ
BULGARIAN SOCIETY OF THE PATIENTS
WITH PULMONARY HYPERTENSION

www.bspph.net/covid-19

