

## Препоръки за гражданите във връзка с нарастващия брой на случаите на COVID-19 в България.

С оглед нарастващия брой на случаите на COVID-19 в страната Министерството на здравеопазването призовава:

- Гражданите с оплаквания и симптоми, характерни за COVID-19 (главоболие, силна отпадналост, болки в гърлото, хрема, кихане, загуба на апетит и др.), следва да се изолират и консултират с лекар.
- При наличие на оплаквания, дори и лека хрема, отложете срещите си с други хора, за да ги предпазите от евентуално заразяване със SARS-CoV-2.
- Силно препоръчително е носенето на защитни маски за лице на закрито и на местата със струпване на много хора – обществен транспорт, търговски центрове, магазини, базари, гари, автобусни спирки и т.н.
- Спазвайте дистанция на обществените места, по възможност избягвайте местата, на които се струпват много хора едновременно.
- Мийте ръцете си със сапун и вода, а при невъзможност - използвайте дезинфектант за ръце на спиртна основа.

Инкубационният период при варианта Омикрон и неговите подварианти е 3-5 дни. При заболяване с COVID-19 най-често се регистрират следните симптоми: повишена температура, кашлица, обща отпадналост, болки в мускулите и ставите, главоболие, болки в гърлото, запушен нос или хрема, гадене или повръщане, диария. В по-редки случаи се наблюдават конюнктивит, подуване на лимфните възли и сънливост. При варианта Омикрон и неговите подварианти се съобщава по-често за главоболие, силна отпадналост, болки в гърлото, хрема, кихане, загуба на апетит и нощно изпотяване.

Ваксинацията срещу COVID-19 остава най-сигурният начин да се предпазим от тежко боледуване, хоспитализация и дългосрочни последици за здравето. Възрастните хора, както и всички други, чийто имунитет е отслабен, са особено застрашени при заразяване със SARS-CoV-2. Хората, които принадлежат към тази рискова група и всички, страдащи от хронични заболявания, е препоръчително да се ваксинират срещу COVID-19 възможно най-рано. Ваксините срещу COVID-19 предпазват от тежко боледуване и при заразяване с подвариантите BA.4 и BA.5 на Омикрон.



# КАК ДА СЕ ПРЕДПАЗИМ ОТ COVID-19?

**СПАЗВАНЕ НА  
ДИСТАНЦИЯ**



**НОСЕНЕ НА МАСКА В ЗАТВОРЕНИ  
ПРОСТРАНСТВА СЪС СТРУПВАНЕ  
НА МНОГО ХОРА**



**СПАЗВАНЕ НА  
ЛИЧНА ХИГИЕНА**



**ПРОВЕТРЯВАНЕ**



**ИЗБЯГВАНЕ НА КОНТАКТ  
С БОЛНИ ХОРА**



**ВАКСИНАЦИЯ**

