

Здравейте колеги,

Както знаете, избухването на епидемията, предизвикана от Корона вируса, която в момента продължава в Китай, може потенциално да има отрицателни ефекти, влияещи от една страна върху здравето и безопасността на нас и нашите семейства и от друга, върху нашия бизнес.

За да намалим ефектите от Корона вируса, ви препоръчваме следното:

- Използвайте спрей или гел **с алкохолно съдържание, или спирт от аптеката-60<sup>o</sup>** за почистване на ръцете, както на работа, така и в къщи.
- **Увеличете хигиената на ръцете**, по възможност с антибактериален препарат, съдържащ спирт **60<sup>o</sup>**.
- Засилете почистването на най-често допираните точки – брави, ключове, врати, споделени помещения.
- Използвайте маски за еднократна употреба, когато сте в обществен транспорт или в големи групи хора. Маските имат предпазно действие до два часа след слагането им. Носете ги сложени върху носа и устата. Те не са достатъчни, за да Ви предпазят напълно. За това:
  - След прибиране у дома, или в офиса, измийте лицето си и ръцете с топла вода и мек сапун. Подсушете с хартиени салфетки, които изхвърлете в затворен контейнер.
  - Стрежете се да не докосвате лицето, очите, носа си.
  - Намалете пътуванията и срещите с партньори и клиенти. Ако е възможно, използвайте електронна комуникация или работа от разстояние.
  - Уточнявайте предварително по телефона дали има болни при клиента, който посещавате.
  - Избягвайте ръкостискането като поздрав.
  - Доколкото е възможно, подгответе се в случай на подозрение за заболял колега, служител или роднина, но заболяването не е потвърдено. Подготовката включва възможност за изолиране на болелия в отделно помещение, до приемането му в болница.
  - Ако имате подозрение за инфекция от Корона вирус, потърсете лекарска помощ. Обадете се на личния лекар. Кой са симптомите на заболяването: 1. Отпадналост 2. Болки по цялото тяло 3. Температура над 37,3<sup>o</sup> C, 4. Суха, дразнеща кашлица, 5. Умора. Няма хрема!
  - Инкубационният срок е обикновено 5-6 дни, но може да е 14 дни. За това изолацията **на контактен** пациент е 14 дни.

Повече информация можете да намерите на следния линк:

<https://www.mh.government.bg/bg/novini/aktualno/informaciya-ot-evropejskiya-centr-za-prevenciya-i-/>

Не забравяйте, че в момента, в България има грипна епидемия от грип „В”. Протича с конюнктивит и хрема, като инфекцията бързо слиза в белия дроб и причинява пневмонии и бронхити. **Важно е да мислите за грипа**, който трябва да лекувате при първите признаци и да останете у дома. Препоръчвам поливитаминни препарати и имуностимуланти от рода на ехинацея и др. За тези, които се имунизират миналата есен- имате специфичен имунитет, така че вероятността да се разбоleetе е минимална, а ако това се случи- то болестта ще премине леко и бързо.