



**ВИСШЕ ВОЕННОМОРСКО УЧИЛИЩЕ „Н. Й. ВАПЦАРОВ“**  
9002 Варна, ул. „В. Друмев“ No73, тел.052/632-015, факс 052/303-163



***"FILII MARIS SUMUS"***

## **УКАЗАНИЯ ЗА ПРЕДПАЗВАНЕ ОТ КОРОНАВИРУСНА ИНФЕКЦИЯ (COVID-19) ВЪВ ВВМУ „Н. И. ВАПЦАРОВ“**

На работното (учебното) място:

- Повърхностите (бюра и маси) и предметите (телефони, клавиатури и др.) редовно забърсване с влажни кърпи, напоени с дезинфектант на алкохолна основа не по-малко от 60%.
- Редовно проветряване на помещенията.
- При разговор да се спазва дистанция повече от един метър.
- Да се извършва редовна дезинфекция на помещенията, особено на тези за общо ползване.
- Да се избягва събирането в закрити помещения на големи групи хора.

Лична хигиена:

**Спазването на много добра хигиена - миене и дезинфекцията на ръцете е ключът към предпазване от инфекцията. Ръцете трябва да се мият често и обилно със сапун и вода за най-малко 20 секунди. Ако сапун и вода не са налични, може да се използва дезинфекциращ препарат за ръце на алкохолна основа с поне 60 % алкохол.**

**Да се избягва допир на очите, носа и устата с немити ръце!**

**Маските за лице помагат да се предотврати по-нататъшното разпространение на инфекция от тези, които са болни към други хора около тях. Маските за лице не са толкова ефективни за защита на тези, които не са заразени.**

- При кашляне устата да се покрива с влажна кърпа или шал.

- Забранява се ръкостискането.
- Редовно вземане на хигиенен душ.

**При наличие на повишена температура или дихателна недостатъчност - да се търси медицинска помощ, първо по телефон до личния лекар, лицата да не се явяват на работа, а да изчакват специализиран транспорт у дома си. Да се уведомява прекият ръководител.**

При пътуване се препоръчва:

- Ограничаване на пътуванията до минимум.
- Да не се посещават области, в които са установени случаи на заразени с коронавирус.
- При пътуване с обществен транспорт, да се използват лични предпазни средства (маски), при възможност спазване на дистанция (минимум 1 м.) от хора с респираторни симптоми (хрема и кашлица).
- При завръщане- следене на здравословното състояние 14 дни, с двукратно дневно измерване на телесната температура, при развитие на температура над 37,3 градуса - свързване с медицински персонал за оценка на състоянието. Да се уведомява прекият ръководител.

Неспецифични мерки:

- Повишаване на собствения имунитет чрез умерена физическа активност, прием на повече зеленчуци, белтъчини, витамини и минерали.
- Консумиране на храна, която е преминала достатъчно термична обработка.
- Избягване на контакт с животни и техните екскременти.

**Телефонна линия към Министерство на здравеопазването при въпроси, свързани с коронавируса (COVID-19): 02 807 87 57 от понеделник до петък от 08:30 часа до 17:00 часа.**

**Телефон за връзка на територията на град Варна: 052 978 720, 052 607 085, 052 978 711** – Клиника по инфекциозни болести към УМБАЛ „Св. Марина“ (в двора на МБАЛ „Св. Анна“ /Окръжна болница/, „Цар Освободител“ № 100).

**Телефон за връзка на територията на ВВМУ „Н. Вапцаров“ Медицински пункт 052 552 249**

**Актуална информация от СЗО за местата с разпространение на  
коронавирус:**

**<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>**

**Препоръки и насоки от СЗО за предприемане на предпазни мерки:**

**<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>**

**<https://www.epi-win.com/>**

**Уважаеми курсанти, студенти и колеги, бъдете отговорни към  
своето здраве и здравето на околните!**