**Втриса ви, температура - болки в гърлото - кашлица – затруднено дишане - запушен нос, хрема**

Моля, прочетете следния текст с обяснението:

**1 - Какво да направите, ако имате симптоми:**

Ако имате кашлица, болки в гърлото, запушен нос, хрема / или чуствате, че ви втриса, свържете се НАЙ-ДОБРЕ ПО ТЕЛЕФОНА с вашия здравен център. За предпочитане е да не идвате до здравния център, за да не заразите здравните работници и пациентите.

Ако е необходимо, лекарят ще ви помоли да дойдете до Здравният център и ще ви прегледа в отделнен кабинет. В някои случаи може лекарят ще ви посети и в дома ви, за да може направи допълнителна преценка на вашето състояние.

Ако сте дошли все пак до Здравния център с оплаквания, които са със симптоми на Корона-инфекция, ще бъдете изолирани. Лекарят ще ви разпита за кратко и не се изваршва клиничен преглед.

Ще получите болничен лист и ще бъдете помолени да останете у дома си, докато имате симптоми.

**2 - Физикален преглед:**

Като част от правителствените мерки за контрол на разпространението на коронавирус, в момента не изследваме пациенти с леки респираторни оплаквания (кашлица, болки в гърлото, болки в ушите, запушен нос, ...), освен, ако не сметнем за необходимо. Това е така, защото всички пациенти с респираторни оплаквания се считат за заразни.

**3 - Тестване за Корона-инфекция:**

Само хора, които са сериозно болни (под това имаме предвид хора, които се нуждаят от хоспитализация) в момента само те се тестват за коронавирус.

**4 - Процес и какво да направим:**

Знаем, че повечето хора, заразени с Коронавирус се лекуват спонтанно.

Пийте достатъчно и се хранете здравословно. Почивайте достатъчно.

Можете да приемате парацетамол при болки или температура. Възрастните да приемат 1 грам парацетамол от 4 до 6 пъти на 24 часа. При деца дозирате според теглото. Използвайте дозиращата спринцовка, която се намира в кутията на сиропа. На децата не трябва да се дава парацетамол повече от 4 пъти на 24 часа. Когато не сте сигурни, обадете се на вашия лекар.

Много от вас всъщност няма да имат коронавирус. Бихме искали обаче да ви помолим да си останете в къщи през следващите седем дни и да нямате контакт със стари или болни хора.

Ако симптомите ви се влошат (напр. Проблеми с дишането, висока температура, ...), моля, свържете се отново със Здравния център по телефона. Винаги ни информирайте, че сте възможен пациент с коронавирус.

Ако сте болни, следвайте съветите по-долу, за да не разпространявате вируса на други хора от вашето семейство и около вас.

Останете у дома, докато имате симптоми. И стойте възможно най-далеч от най-близките си хора. Ако е възможно, останете в отделна стая, където също можете да спите. Избягвайте максимално общите помещения на къщата. Използвайте шал или друга кърпа, покриваща устата, ако сте в една и съща стая с вашите съквартиранти. Перете кърпата / шала, които използвате ежедневно.

Проветрете жилищните зони. Отворете прозорците на стаята, в която сте отседнали по 30 минути няколко пъти на ден.

Прикривайте носа и устата си, когато кашляте или кихате, дори когато сте сами. Използвайте носна кърпичка или хартиена носна кърпича за това. Ако ги нямате под ръка, кашляйте или кихайте от вътрешната страна на лакътя, от вътрешната страна на пуловер, ... Хвърлете веднага хартиената кърпичка/Носната кърпичка поставете в платнена торбичка, която изперете в края на деня.

Мийте ръцете си няколко пъти на ден със сапун и вода и за предпочитане всеки път, когато се кашляте или кихате и след всяко посещение в тоалетната. Мийте ръцете си поне 20 секунди и след това ги подсушете. Вашите съквартиранти също трябва редовно да мият ръцете си и да избягват да пипат очите, носа и устата с немити ръце. Предпочитайте кърпи за еднократна употреба или перете хавлиените кърпи, щом са мокри (съберете ги в платнена торба и поставете торбата в пералнята).

Не споделяйте чинии, чаши, четки за зъби, кърпи или постелки с други хора.

Дезинфекцирайте повърхности: когато е възможно, почистете повърхностите (например маса, нощно шкафче, дръжка на вратата, тоалетна седалка, под) с разтвор от вода, съдържаща 1% белина (поставете 10 ml белина в бутилка от 1 литър и след това напълнете с чешмяна вода) , Използвайте този разтвор също за почисване на тоалетната.

Колко време са необходими тези мерки - обсъдете с личния си лекар, но те се прилагат поне 7 дни или повече, докато симптомите изчезнат.