



Съвети за хора с COVID-19 (коронавирус) и техните контакти (Bulgarian)

Тази листовка ще Ви информира за COVID-19. COVID-19 е ново заболяване, причинено от вирус, наречен коронавирус. Той засяга хората по света и може да направи някои хора сериозно болни. Може да имате кашлица и висока температура с COVID-19. Може също така да Ви е трудно да дишате или да загубите чувството си за вкус или мирис. Повечето хора с COVID-19 не се разболяват сериозно. Някои хора могат да се чувстват добре и изобщо да не се разболеят. Те дори може да не знаят, че имат COVID-19.

Всеки, който има COVID-19, дори и да не се разболее, може да предаде инфекцията на други хора. Ако се заразите с COVID-19, Вие ще бъдете назован като **"случай"**. Ако имате близък контакт с такъв случай (особено ако живеете в същата къща като „случая“), Вие ще бъдете назован като **"Контакт"**. Контактите могат да бъдат изложени на риск да се заразят с COVID-19 и да се разболеят.

Преведени онлайн ресурси – тук ще намерите съвети и помощ за COVID-19 на собствения си език

NASC - център за правата на мигрантите и бежанците

- [COVID-19 World Service](#) (информационни видеоклипове на много езици)
- [„COVID-19 World Service Туитър“](#)

Началник служба „Здравеопазване“ (HSE)

[COVID-19 преведени ресурси](#) (информация на много езици)

Център за наблюдение на защитата на здравето (HPSC)

- [COVID-19 преведена информация и ресурси](#)

Ако имате COVID-19

- Това означава, че тестът Ви е **ПОЛОЖИТЕЛЕН** за COVID-19
- **Трябва да се самоизолирате в продължение на 14 дни**, дори да нямате симптоми. **Това означава, че трябва да останете у дома в отделна стая и да избягвате контакти с други хора.**
- Ако започнете да се чувствате зле, особено ако Ви е трудно да дишате,

- незабавно се свържете с Вашия лекар.
- Ако се чувствате много зле – обадете се на службите за спешна помощ на 112 или 999.
- Стойте в отделна стая с прозорец, който можете да отворите, ако е възможно.
- Почиствайте ръцете си често със сапун и вода или с гел за ръце.
- Ако кашляте или кихате, покрийте устата и носа си с кърпичка или кашляте или кихате в извивката на лакътя си.
- Не споделяйте нещата си с други хора.
- Не приемайте посетители у дома си.
- **Началник служба „Здравеопазване“ (HSE) се обажда на всеки, който има положителен тест за коронавирус.**
- **Началник служба „Здравеопазване“ (HSE) ще обясни какво трябва да направите.**
- **Началник служба „Здравеопазване“ (HSE) ще отговори на всички Ваши въпроси.**

Ако сте КОНТАКТ на случай с COVID-19

- Това означава, че сте били в **близък контакт** с лице, което има COVID-19
- **Трябва да останете у дома и да избягвате контакти с други хора, доколкото е възможно, в продължение на 14 дни след като последно сте били в контакт с лицето, което има COVID-19.**
- Ще Ви организираме тест за COVID-19. Трябва да останете у дома, **дори ако тестът показва, че нямате COVID-19.** Ние ще се свържем с Вас, за да Ви кажем какво да направите.
- Ние ще Ви изпращаме текстови съобщения ежедневно, за да Ви напомним да останете у дома и да проверите дали имате някакви симптоми на COVID-19.
- Почиствайте ръцете си често със сапун и вода или с гел за ръце.
- Ако кашляте или кихате, покрийте устата и носа си с кърпичка или кашляте или кихате в извивката на лакътя си.
- Следете за някои от следните симптоми:
 - Нова кашлица
 - Недостиг на въздух
 - Затруднено дишане
 - Висока температура (38⁰С или повече)
 - Хрема
 - Възпалено гърло
 - Загуба на вкус
 - Загуба на мирис
- Ако започнете да се чувствате зле, отидете в отделна стая и незабавно се свържете с Вашия лекар.
- Ако се чувствате много зле, особено ако Ви е трудно да дишате, обадете се на службите за спешна помощ на 112 или 999.

Интернет връзките на първата страница на този документ ще Ви предоставят съвети на Вашия език. Този съвет ще Ви помогне да се погрижите за себе си, Вашето семейство и хората, с които живеете.
