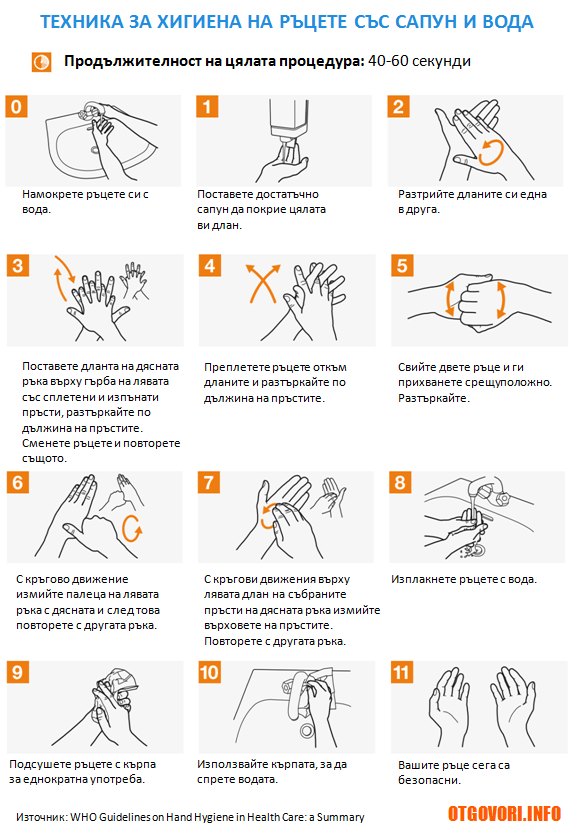
**Инструкция за спазване на лична хигиена на персонала**

Във връзка с усложняващата се епидемична обстановка, свързана с разпространението на COVID-19 на територията на страната и с цел превенция на разпространяването на COVID-19 е необходимо да се спазват следните правила за лична хигиена.

**I. Хигиена на ръцете.**

1. Мийте ръцете си често с вода и сапун за поне 20 секунди. Ако вода и сапун не са налични, използвайте дезинфектант на алкохолна основа.

2. Мийте задължително ръцете си:  
- след кихане или кашляне  
- когато се грижите за болен  
- преди, по време на и след приготвяне на храна  
- преди хранене  
- след ползване на тоалетна  
- когато са видимо замърсени  
- след контакт с животни или техни изпражнения.  
3. Избягвайте да докосвате очите, устата и носа си, особено след допир на ръцете Ви до повърхности, предмети и т. н.





**II. Респираторен етикет.**

1. При кихане и кашляне спазвайте добра респираторна хигиена, т. нар. респираторен етикет - закривайте устата и носа си с еднократни хартиени кърпи за нос, които след употреба изхвърлете незабавно и измийте ръцете си.  
2. При невъзможност, използвайте ръкава на носената дреха - свийте ръката в лакътната става, така че предмишницата Ви да покрие носа и устата. Не използвайте дланта на ръката си.  
3. Веднага след кихане или кашляне измийте ръцете си с вода и сапун за поне 20 секунди или ги почистете с дезинфектант.  
4. Не плюйте на обществени места.  
5.Уверете се, че Вие и лицата около Вас правилно прилагате препоръката.

**III. Социална дистанция.**

1. Практикувайте социална дистанция: Поддържайте поне 1 метър дистанция между вас и други хора, особено ако някой кашля или киха.

**IV. Грижете се за безопасността на храната.**

1.Използвайте различни ноживе и дъски за рязане на сурово месо и преработени храни  
2. Мийте ръцете си веднага след като сте пипали сурово месо преди да докоснете преработени храни.