

A hand is shown holding a glowing white information icon (a lowercase 'i' inside a circle) against a blurred background of a person in a white lab coat. The icon is bright and has a soft glow around it.

**PROMEDICA**24

**КОРОНАВИРУС**  
**ИНФОРМАЦИЯ**  
**И СЪВЕТИ**



## Скъпи асистенти,

Promedica24 желае да успокои и увери своите Социални асистенти, че се съобразява с общите правила за хигиена и препоръките, предоставяни от Националния оперативен щаб, СЗО и българските правителствени институции.

Въведохме в действие специални процедури с грижа за здравето и сигурността, които имат за цел да намалят риска от заразяване с новия коронавирус при предоставяне на услуги по обгрижване, както и по време на самото пътуване на нашите асистенти до и от мястото, на което живее обгрижваното лице.

---

## Какво е коронавирусат и откъде идва името му? Едно и също ли е SARS-CoV-2 и COVID-19?

Коронавирусите (името произлиза от белтъчните издатини върху липидната обвивка на вируса, които изграждат структура, наподобяваща корона) представляват голямо семейство вируси, които могат да предизвикат болести при хората и животните.

Някои коронавируси причиняват при хората инфекции на дихателните пътища, от обикновена настинка до сериозни заболявания, като напр. MERS (близкоизточен респираторен синдром) или SARS (тежък остър респираторен синдром). Последно откритият коронавирус е SARS-CoV-2 – идентифициран в Китай щам, който не се е наблюдавал по-рано при хората. SARS-CoV-2 е името на

коронавируса, а COVID-19 е болестта, която този вирус причинява (това е съкращение от английското наименование Coronavirus Disease 2019).

---

## Изцяло нов вид заплаха, за която учените не знаят нищо, ли е коронавирусат? Той по-заразен ли е от другите познати досега вируси?

Учените познават седем различни коронавируса. Средно веднъж на десет години се появява нов коронавирус при хората. Той причинява различни болести на дихателната система. Коронавирусът SARS-CoV-2 е много заразен, но е далеч от степента на заразност, присъща на отдавна познатите на хората вируси като морбили или варицела.

---

## Как се предава коронавирусат?

Вирусът се предава по въздушно-капков път или чрез пряк контакт със секретите на пациента. Генетичният материал на вируса е открит също в изпражненията на пациент с потвърдено заразяване и стомашно-чревни симптоми. Следователно не може да се изключи възможността за разпространяване на заразата по фекално-орален път. Възможно е заразяване чрез непряк контакт с предмети и повърхности, замърсени с вируса.

---

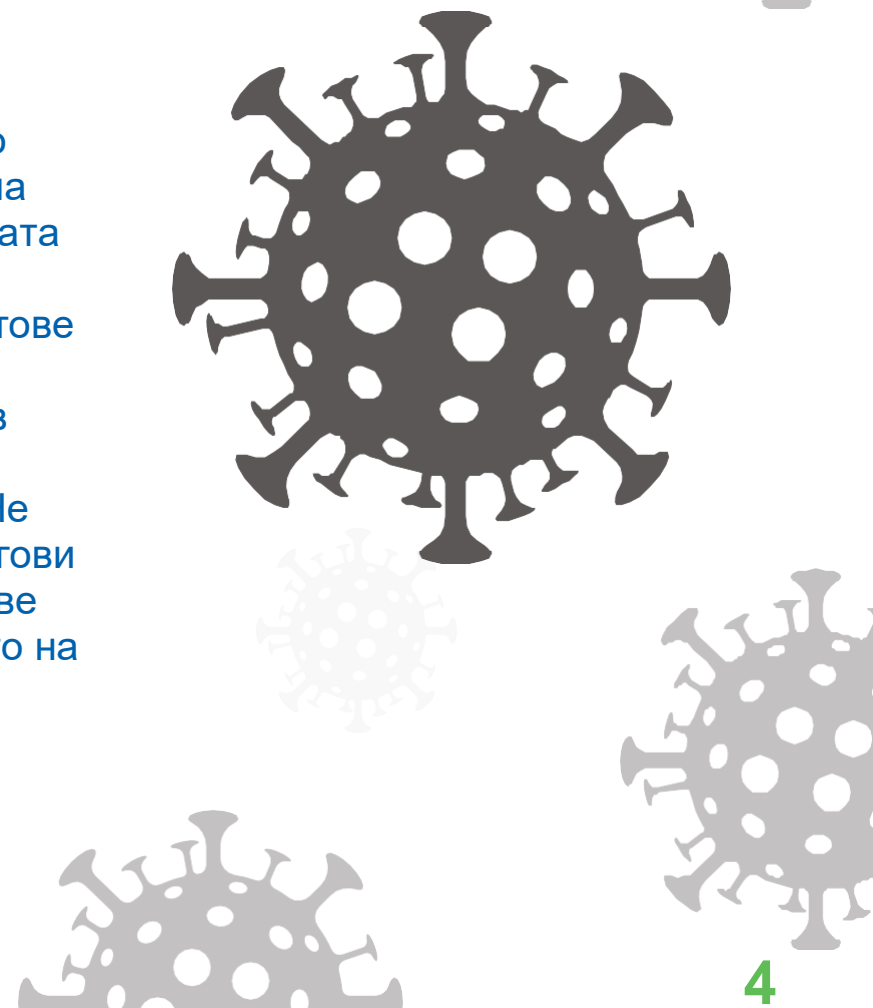
## Какви са симптомите при заразяване с COVID-19? Могат ли симптомите на заразяване да са сходни с познатите: температура, кашлица и хрема?

Най-често срещаните симптоми на болестта COVID-19, причинена от коронавируса SARS-CoV-2, са следните: температура, мъчителна кашлица, усещане за задух и проблеми с дишането. Понякога са налице и мускулни болки. Някои пациенти може да имат хрема, болки в гърлото и мускулите или разстройство. Обикновено тези симптоми са леки и се развиват постепенно. В по-сериозните случаи се развива тежко възпаление на белите дробове, остър респираторен синдром, сепсис и септичен шок, които могат да доведат до смъртта на пациента.

---

## Какво изследване може да се направи във връзка с коронавируса?

Изследването, потвърждаващо заразяване, е тестът RT-PCR на базата на проби от носа и устната кухина. Това е методът, препоръчван от СЗО. Тези тестове се извършват в референтни лаборатории в страната само в строго определени ситуации, отговарящи на изискванията. Не се извършват рутинни скринингови тестове. Наличността на тестове за потвърждаване на наличието на вируса може да варира в зависимост от решенията на Министерството на здравеопазването.



---

**Кой е най-застрашен от заразяване с вируса SARS-CoV-19 и при кого е по-вероятно болестта да протече в тежка форма? Много ли е опасно протичането на болестта COVID-19 и често ли завършва със смърт? Само за хората в напреднала възраст ли е опасен коронавирусът?**

Най-застрашени са възрастните хора с хронични заболявания, хората, които не спазват основните хигиенни правила, както и хората, имащи контакт с болни.

Показатели за риска от тежко протичане на болестта COVID-19: възраст над 60 години, понижен имунитет, наличие на хронични заболявания (напр. диабет, болести на кръвоносната или дихателната система). Тежкото протичане на болестта се наблюдава при 15 – 20% от болните, а до смърт се стига при 2 – 3% от хората с установено заразяване. При 80% от болните болестта протича спокойно. Тежки усложнения възникват при възрастните хора, тези с понижен имунитет и хронични заболявания.



## Как да се предпазим от заразяване?

Коронавирусът SARS-CoV-2 е вирус с обвивъчен характер, т.е. неговото покритие е изградено основно от мазнини и допълнително белтъци.

Следователно коронавирусът е податлив на въздействието на всички липидни разтворители.

Затова:

- Мийте ръцете си често, редовно и старателно със сапун и вода, а ако нямате достъп до тях, използвайте течности/гелове на алкохолна основа (поне 70%)
- Прилагайте съответните правила за защита при кашляне и кихане. Когато кашляте и кихате, закрийте устата и носа си със сгънат лакът или с кърпичка. Незабавно изхвърлете кърпичката в затворен кош за боклук и измийте ръцете си със сапун и вода. Ако не разполагате с такива, използвайте течности/гелове на алкохолна основа (поне 70%)

- Спазвайте безопасно разстояние от поне 2 метра между Вас и другите хора, особено спрямо тези, които кашлят, кихат и имат температура.
- Избягвайте да пипате очите, носа и устата си. Ръцете се допират до много повърхности и по тях могат да полепнат вируси. Замърсените ръце могат да пренесат вируса в очите, носа или устата. Така може да пренесете вируса от повърхността, до която сте се докоснали, в себе си.
- Не се препоръчва използването на маски от здрави хора, за да се предпазят от разпространението на новия коронавирус.
- Избягвайте големи струпвания на хора и претъпкани обществени места.
- Избягвайте близък контакт с болни, по-специално хора, които имат симптоми, свързани с дихателната система (т.е. кашлица, хрема).
- Избягвайте посещения на пазари/базари или други места, където се предлагат живи или мъртви животни и птици.
- Спазвайте правилата за хигиена на храните – яжте само на сигурни места, пийте само бутилирана вода.



---

## Трябва ли да нося маска, за да се предпазя от заразяване?

Не се препоръчва здравите хора да използват маски. Полза от носенето им има само при наличие на симптоми от страна на дихателната система (кашлица или кихане). Носенето на маска, която закрива носа и устата, може да помогне за ограничаване на разпространението на някои болести на дихателната система. Въпреки това използването на самата маска не гарантира възпирането на инфекции и трябва да бъде съчетано с прилагане на други превантивни средства, включително хигиената на ръцете и правилата за защита по време на кашляне или кихане, както и избягването на близък контакт с други хора (поне 2 метра разстояние). СЗО (Световната здравна организация) препоръчва разумно използване на маските.

---

## Колко дълго може да се задържи вирусът върху предмети и повърхности?

Времето, в което вирусът може да оцелее при температура 4°C, е 28 дни. При температура от 20°C вирусът оцелява около 2 – 5 дни.



---

## Какво трябва да направим, ако сме се върнали от страна, където има разпространение на коронавируса SARS-CoV-2, или сме имали близък контакт със заразен човек?

Ако през последните 14 дни сте били в страна, където е налице повишен риск от заразяване с коронавируса SARS-CoV-2, и сте забелязали симптоми като температура, кашлица или задух, незабавно уведомете по телефона санитарно-епидемиологичния орган и, избягвайки обществения транспорт и струпванията на хора, се явете направо в инфекциозно отделение, където ще се определят по-нататъшни стъпки за медицинско лечение.

Не отивайте в поликлиника заради епидемиологичния риск. Ако имате съмнения, свържете се с лекар от екипа за дистанционна помощ на група LUX MED (чрез телеинформационната платформа, достъпна след влизане в пациентския портал, или по телефона). Ако не сте забелязали горепосочените симптоми, продължете да наблюдавате здравословното си състояние през следващите 14 дни:

- 2 пъти дневно (сутрин и вечер) мерете температурата си и следете за грипоподобни симптоми (кашлица, температура, задух);
- ако след 14 дни самонаблюдение не се проявят горепосочените симптоми, преустановете проверките;

- ако през 14-те дни самонаблюдение се почувствате зле, появи се температура, кашлица или задух, незабавно се свържете по телефона със санитарно-епидемиологичния орган или, избягвайки обществения транспорт и струпванията на хора, се явете в инфекциозно отделение.

Във всички случаи е задължително спазването на хигиенните правила, най-вече често миене на ръцете с вода и сапун, а ако няма такава възможност, напр. по време на път – дезинфекциране на дланите с препарат на алкохолна основа. Решението за налагане на карантина се взема от държавния областен санитарен инспектор. Такова решение е идентично с отпуск по болест и няма нужда от допълнително издаване на електронно удостоверение за отпуск по болест от лекаря.



---

## Откъде да черпим актуална и достоверна информация за коронавируса?

Безпокойството е естествена реакция, възникваща в резултат на появата на нова заплаха за здравето. Научното познание е най-подходящият инструмент за борба с коронавируса:

- Световната здравна организация (<https://www.who.int>)
- Европейски център за профилактика и контрол върху заболяванията (<https://www.ecdc.europa.eu>)
- Центрове за профилактика и контрол на заболявания (<https://www.cdc.gov>)

- Министерство на здравеопазването на Р. България (<https://www.mh.government.bg>)

---

## Пренася ли се коронавирусът върху пари, телефони, дръжки на врати или бутони в асансьори? Могат ли котките и кучетата също да бъдат източник на заразата?

Да, вирусите могат да преживеят до няколко часа по предмети, върху които има секрети, напр. слюнка. Не забравяйте да миете ръцете си.

Към настоящия момент няма научни доказателства за пренасяне на коронавируса SARS-CoV-2 от кучета и котки.

---

**Трябва ли да взимаме средства за подсилване на имунитета, да ядем чесън и лук или да приемаме много витамин С, за да не се заразим?**

Витаминозните средства, комбинациите от минерали и витамини, растителните и животинските извлеци и други продукти, рекламирани като „подсилващи имунитета“, не влияят върху това как нашата имунна система ще реагира при контакт с коронавируса. Научните изследвания не са потвърдили ползата от тези средства в борбата с коронавируса. За сметка на това е важно общото състояние на организма ни, което зависи от хигиеничния и здравословен начин на живот.

---

**Помага ли в борбата срещу коронавируса пръскането на тялото с водка, с течности, съдържащи хлор, или намазването с палмово масло? Предпазва ли ни алкохолът от коронавируса?**

Нито едно от тези вещества не въздейства върху коронавируса, а само може да доведе до нежелана кожна реакция.

Пиенето на алкохол не предпазва от коронавирус.

Алкохолът понижава имунитета на организма. За сметка на това алкохолът с високо процентно съдържание (поне 70%) е добро средство за дезинфекция.

---

**Трябва ли, ако забележа у себе си симптоми, съответстващи на тези, които се проявяват при заразяване с коронавирус, да се явя в поликлиника или спешно болнично отделение?**

**В НИКАКЪВ СЛУЧАЙ!** Ако подозирате, че сте заразени с коронавирус, и отидете в поликлиника или спешно болнично отделение, може заразите други хора. Вместо това незабавно уведомете по телефона санитарно-епидемиологичния орган или се явете в инфекциозно отделение.

---

**При положение, че хората в напреднала възраст са най-податливи на болестта, причинена от коронавируса, трябва ли да прилагам някакви специални превантивни средства, когато се грижа за нашия възрастен клиент? Как мога да предпазя него и себе си от заразяване?**

За да се предпазите от заразяване с коронавирус, трябва стриктно да спазвате препоръките на Главния санитарен инспекторат, т.е. най-вече да избягвате обществени места, където се струпват хора, както и да стоите на поне 2 метра разстояние от лица, които кашлят или кихат.

Необходимо е също така стриктно да се придържате към правилата за хигиена на ръцете – да ги миете често с вода и сапун или да ги дезинфекцирате с препарат на алкохолна основа, както и да избягвате да докосвате устата, очите и носа си с мръсни ръце. Повече подробности можете да откриете на уебстраницата на Министерството на Здравеопазването (<http://www.mh.government.bg/bg/informaciya-za-grazhdani/informaciya-otnosno-noviya-koronavirus-2019-ncov/>).



---

## Къде може да се намери информация относно епидемиологичното положение в Германия?

Актуални предупреждения, известия и препоръки относно епидемиологичното положение можете да откриете на официалните уебстраници на правителствените институции. В Германия актуална информация относно епидемиологичното положение се публикува на уебстраницата на института „Robert Koch“.

В България актуалната информация относно епидемиологичното положение се публикува от Министерството на Здравеопазването. Също така Министерството на Здравеопазването предостави на разположение денонощна инфолиния за коронавируса: тел.02/ 807 87 57.



---

## На каква подкрепа мога да разчитам от страна на семейството?

В момента работим върху това да убедим хората, за които се грижим, и техните семейства, че е нужна максимална изолация, както и че е препоръчително близките да оказват съдействие при пазаруването и снабдяването с хигиенни средства. Смятаме също така, че ако това не е наложително, асистентът не бива да участва в мероприятия, на които се събират много хора (панаири, пазари, погребения, богослужения). Ако Ви помолят да присъствате на подобни места – имате право да откажете. Молим предварително да съобщавате за това на мениджъра на Вашата работна позиция.

---

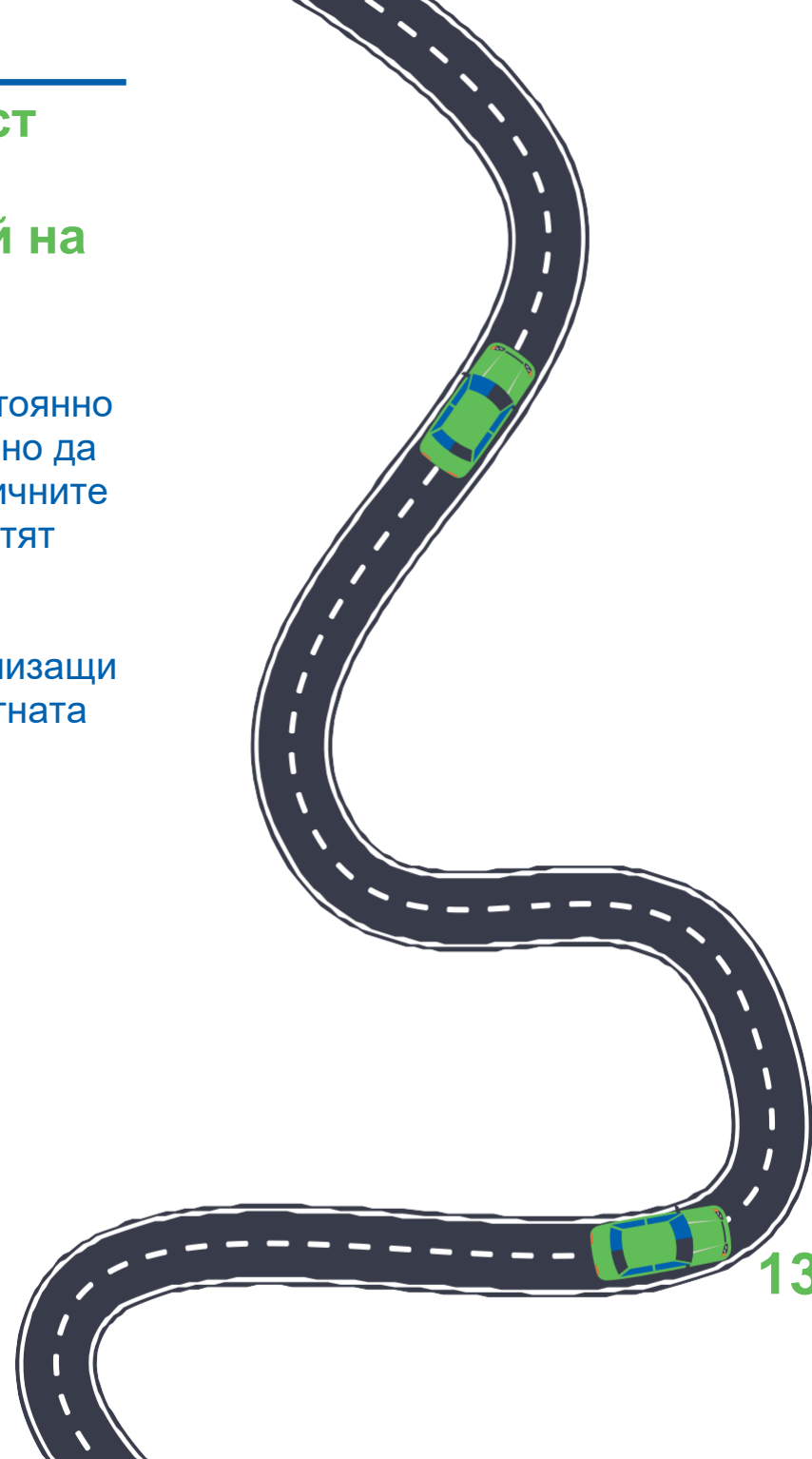
## Безопасно ли е да стоя в Германия, или е по-добре да се върна в България?

Понастоящем вирусът COVID-19 е разпространен из цяла Европа, включително в България. Ако се намирате в Германия, смятаме, че е най-добре да останете там. Защо? Най-вече заради това, че Германия е една от страните с най-достъпни лекарства и най-добра здравна система. Това намира потвърждение в международните статистики. За жалост България е далеч от първите места в тези класации.

---

## Има ли възможност за връщане в България в случай на затваряне на границите?

Да, лицата с право на постоянно пребиваване могат спокойно да се върнат къщи. На граничните пунктове обикновено работят медицински лица, които проверяват телесната температура на хората, влизащи на територията на съответната държава.



---

## Продължава ли Promedica24 да набира асистенти за работа в Германия?

Promedica24 не спира да набира нови асистенти! Организираме пътувания и предоставяме услуги по обгрижване в полза на нашите клиенти/пациенти. Все пак с оглед на настоящото положение в страната и цяла Европа, свързано с разрастването на епидемията от COVID-19, въведохме нови стандарти за обслужване на потенциалните кандидати. Също така се грижим за безопасността на пътуването и работата на място. Пътуването до Германия се осъществява със самолет и с малки фирмени бусове. В бусовете се возят най-много 5 – 6 души и шофьорът.

---

## Къде мога да получа повече информация относно моята работна позиция в чужбина и всички подробности, свързани с нея?

Асистентите на Promedica24, които имат допълнителни въпроси, могат да се обърнат към служителите на фирмата и мениджърите на работните позиции (PCM) или да позвънят на алармения телефон в извънработно време:

- +359 878 877 217

