

**Mondmaskers : ik bescherm jou - jij beschermt mij | 29/04/2020**

**BULGAARS | Vertaald uit het Nederlands**

**Предпазни маски: аз пазя теб – ти пазиш мен**

### **Как да предпазим себе си и другите?**

- 1 Стойте си вкъщи, когато сте болен/на.
- 2 Мийте ръцете си често.
- 3 Стойте на разстояние 1,5 м от други хора.
- 4 Срещайте се колкото може по-рядко с други хора, но поддържайте контакт по телефон, чат или имейл.
- 5 На обществено място ли сте (напр. автобус или влак) ? Покрийте носа и устата си с предпазна маска или неин алтернативен вариант (напр. шал).

### **Защо да носите предпазна маска?**

С маската покривате носа и устата си. Когато кихате, кашляте или говорите, наоколо се разпръскват миниатюрни капчици. Маската задържа тези капчици.

По този начин рискът да заразите някого е по-малък. По-малък е и рискът капчиците да паднат на предмет, който ще докоснат други хора.

### **Кога да носите предпазна маска?**

**Задължително е за лица над 12 години.**

- В обществения транспорт, на автобусната спирка или на гарата.
- В училище.
- На работа, ако нямате възможност да стоите на разстояние 1,5 м от колегите си.

**Най-добре е да носите маската**

- на места, където не можете да спазвате дистанция от 1,5 м от другите. Например: в магазина.
- на места, където ходят много хора и където докосвате различни неща. Например: в магазина.
- при контакт с уязвими хора. Например: лица, по-възрастни от 65 години, лица с диабет или със сърдечни, белодробни или бъбречни проблеми и лица, податливи на инфекции.
- когато сте болен/на. Така няма да заразите хората, с които живеете заедно. Ако сте болен/на, си останете вкъщи.
- ако се грижите за някого, който е болен/на.

Кой не е длъжен да носи предпазна маска?

- Деца под 12 години. Има вероятност те да използват маската неправилно.
- Лица, които не могат да носят маска, защото имат определено заболяване.

### Как можете да си направите предпазна маска?

Тук ще прочетете или видите как можете сам/а да си направите предпазна маска:

- [Instructies hoe je een mondmasker maakt](#) (инструкции как да си направите предпазна маска) (на нидерландски, английски, френски, немски)
- [Instructiefilmpje](#) (филмче с инструкции)

Използвате шал?

- Използвайте шал, който може да се пере на 60°C.
- Увийте шала два пъти около лицето си.

### Как да носите предпазна маска от плат?

Вижте това филмче [filmpje](#).

**Поставяне** на маската:

- Най-напред измийте много добре ръцете си.
- Сложете си маската. Докосвайте само връзките или ластиците.
- Сложете маската най-напред на носа си. Завържете добре горната лентичка.
- Нагласете маската добре на брадичката си. Завържете долната лентичка.
- Носът, устата и брадичката трябва да са под маската. Маската трябва да прилепва добре, не бива да има луфт отстрани.

**Носене** на маската:

- Поставили сте маската си? Не я пипайте повече.
- Маската не стои добре? Наместете я, като я докосвате само отстрани.
- Не слагайте и не сваляйте маската често.

**Сваляне** на маската:

- Докосвайте само връзките или ластиците.
- Сваляйте маската? Измийте ръцете си много добре.
- Налага се да свалите маската за малко? Например: да пиете нещо. Поставете я върху чиста повърхност или в плик, който пропуска въздух.  
Почистете след това мястото, където е била поставена маската.

### Кога да използвате нова предпазна маска?

- На всеки 8 часа слагайте нова предпазна маска.
- Маската е замърсена или влажна? Вземете веднага нова.
- Трябва да говорите много? На всеки 4 часа слагайте нова маска. Например: учител по време на учебни занятия.

### Как да перете предпазната маска?

- Поставете използваните маски в затворена платнена торба. Перете торбата заедно с маските.
- Перете маските с перилен препарат в пералня на 60°C заедно с останалото пране.
- Или я изварете в съд с вода на котлона. Използвайте този съд само за защитните маски.
- Изпрали сте предпазната маска на ниска температура? Изгладете я след това с гореща ютия.
- Докоснали сте замърсена маска? За да я сложите например в пералнята? След това измийте ръцете си много добре.
- Желаете отново да използвате маската си? За целта тя трябва да е напълно суха. Ето защо трябва да имате на разположение две маски.

### Как да съхраните чиста предпазната маска?

- Оставяйте платнената торба с предпазните маски на едно и също, чисто място.
- Искате да си вземете чиста маска? Измийте най-напред ръцете си. Хванете маската за връзките или ластиците.
- Не поставяйте маската си във фризера или в хладилника. Студът не убива вируса. Маската може да зарази храната Ви.