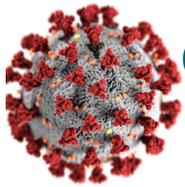


Что вы должны знать о COVID-19, чтобы защитить себя и других



Ознакомьтесь с информацией о COVID-19

- Коронавирусная инфекция (COVID-19) является заболеванием, вызываемым вирусом, который может передаваться от человека к человеку.
- Вирус, вызывающий COVID-19, является новым коронавирусом, который распространяется по всему миру.
- Симптомы COVID-19 могут варьироваться от легкой (или без симптомов) до тяжелой степени.



Узнайте, как распространяется COVID-19

- Вы можете заразиться, вступая в тесный контакт (около 6 футов или две длины руки) с человеком, у которого есть COVID-19. COVID-19 в первую очередь распространяется от человека к человеку.
- Вы можете заразиться воздушно-капельным путем, когда инфицированный человек кашляет, чихает или разговаривает.
- Вы также в состоянии заразиться, касаясь поверхности или предмета, на которых есть вирус, а затем касаясь рта, носа или глаз.



Защитите себя и других людей от COVID-19

- В настоящее время не существует вакцины, способной защитить от COVID-19. Лучший способ защитить себя — избегать воздействия вируса, вызывающего COVID-19.
- Оставайтесь дома как можно больше и избегайте тесного контакта с другими людьми.
- Носите тканевую маску для лица, прикрывающую нос и рот, находясь в общественных местах.
- Протирайте и дезинфицируйте поверхности, к которым часто прикасаются.
- Часто мойте руки с водой и мылом в течение не менее 20 секунд или используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе, которое содержит не менее 60 % спирта.



Практикуйте социальное дистанцирование

- Покупайте продукты и лекарства, обращайтесь к врачу и совершайте банковские операции в Интернете, когда возможно.
- Если вы должны присутствовать лично, оставайтесь на расстоянии как минимум 6 футов от других людей и дезинфицируйте предметы, к которым вы должны прикасаться.
- Получайте посылки и доставленные заказы, и ограничьте личные контакты, насколько возможно.



Предотвращайте распространение COVID-19, если вы заболели

- Оставайтесь дома, если вы заболели, за исключением случаев, когда нужно обратиться за медицинской помощью.
- Избегайте общественного транспорта, совместно используемых транспортных средств или такси.
- Держитесь на расстоянии от других людей и животных в вашем доме.
- Не существует специального лечения COVID-19, но вы можете обратиться за медицинской помощью, чтобы помочь облегчить ваши симптомы.
- Если вам нужна медицинская помощь, позвоните заранее.



Узнайте, каков у вас риск развития тяжелой болезни

- Каждый человек подвергается риску заразиться COVID-19.
- Пожилые люди и люди любого возраста, которые имеют серьезные основные заболевания, могут подвергаться повышенному риску развития более тяжелой болезни.



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)