

# Физическое дистанцирование: Сохраняйте дистанцию, чтобы предотвратить COVID-19



Социальное дистанцирование означает, что вы избегаете контактов с людьми, кроме тех, с кем вы живёте. Социальное дистанцирование – один из лучших способов замедлить распространение COVID-19. Каждый из нас должен помочь остановить распространение COVID-19.

- **Останьтесь дома – спасите жизни.** Остаться дома – лучший способ сохранить здоровье и предотвратить распространение COVID-19. Нужно также ограничить занятия, которыми вы занимаетесь вне дома только тем, что вы **должны** делать. Примерами занятий, которыми вы должны заниматься, являются покупка еды и лекарств. Приказом губернатора запрещаются собрания людей, если они не могут находиться на расстоянии 6 футов друг от друга. Кроме того, этим приказом запрещены общественные мероприятия и второстепенные занятия, приводящие к тому, что люди вступают в тесный контакт.
- **Если вам необходимо выйти из дома для выполнения важных занятий,** придерживайтесь следующих правил:
  - » Сохраняйте дистанцию 6 футов со всеми людьми.
  - » Мойте или дезинфицируйте руки после контакта с любой поверхностью.
  - » К лицу можно прикасаться только после того, как вы помыли или продезинфицировали руки.
  - » Избегайте групп других людей и контактов с ними.
  - » Носите тканевую маску для носа и рта и защитите других, если не получается соблюдать дистанцию в 6 футов. Соблюдайте правила, даже если вы чувствуете себя хорошо и у вас нет симптомов болезни.
    - Не одевайте тканевую маску для носа и рта детям младше 2 лет, тем, у кого проблемы с дыханием или кто не может снять маску самостоятельно.
- **Если вы заболели, оставайтесь дома.**



При возникновении любого из следующих симптомов оставайтесь дома и проконсультируйтесь со своим врачом или в клинике:

- » Температура 100° и выше
- » Кашель
- » Затрудненное дыхание



Если вам нужна помощь в поиске клиники, звоните 211.

- **Сохраняйте дистанцию. Замедлите распространение.** Дополнительную информацию о социальном дистанцировании и мерах борьбы с коронавирусом штата Орегон можно получить на сайте [www.healthoregon.org/coronavirus](http://www.healthoregon.org/coronavirus).



**Доступность:** Каждый имеет право знать о программах и услугах Управления здравоохранения штата Орегон (ОНА) и пользоваться ими. ОНА предоставляет бесплатную помощь. Некоторые примеры бесплатной помощи, которую может предоставить ОНА: переводчики языка жестов и для устного перевода, письменные материалы на других языках, шрифтом Брайля, крупным шрифтом, в аудиоформате и другие. Если вам нужна помощь, или у вас есть вопросы, пожалуйста, свяжитесь с Мавел Моралес (Mavel Morales) по телефону 1-844-882-7889, 711 ТТУ, [ОНА.ADAModifications@dhsosha.state.or.us](mailto:ОНА.ADAModifications@dhsosha.state.or.us).

ОНА 2268 Russian (9/4/2020)