



Помогите избежать этой смертельной болезни

Выполните эти шаги для предотвращения распространения COVID-19.

Их выполнение в максимально возможной степени позволит вам оставаться здоровыми.



Сохраняйте дистанцию

Не приближайтесь к другим людям ближе, чем на шесть футов:

- На работе
- В жилье работников
- Когда вы идете к месту проведения работ и при прохождении вблизи них
- Во время приема пищи и периодов отдыха



Защитите себя и других от вируса

- Прикрывайте рот при кашле и чихании салфеткой или локтем. Сразу мойте руки.
- Лицевую повязку необходимо носить в помещении, в общественных местах или на улице, если нельзя сохранять расстояние 6 футов от других людей. Вы можете быть больны без симптомов, поэтому носите лицевую повязку. См. подробнее на: healthoregon.org/masks.
- Если вы используете пестицид, при работе с которым необходимо носить защитную маску, то вместо лицевой повязки носите защитную маску. Вам не нужно носить две маски.
- Стирайте и сушите одежду после работы каждый день. Вирус может оказаться на одежде и покрытиях.



Мойте руки

- Используйте чистую проточную воду и мыло.
- Трите руки в течение не менее 20 секунд, перед тем как промыть их.
- Высушиваете руки и выбрасываете бумажное полотенце.
- Мойте руки:
 - Перед приемом пищи
 - После использования туалета и
 - После кашля или чихания.
- Вы также можете использовать санитайзер для рук с содержанием алкоголя не менее 60-95 %.
- Часто используйте рукомойники, а не только во время перерывов.



Ресурсы для работников

Сельскохозяйственным работникам, заболевшим COVID-19 и в связи с этим вынужденным прекратить работу или нуждающимся в карантине, доступна денежная помощь.

Найдите общественного куратора и обратитесь за помощью, посетив веб-сайт: <https://workerrelief.org/find-a-navigator/>.

Веб-сайт, посвященный коронавирусу, Центры по контролю и профилактике заболевания (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)

- На испанском и английском языках: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/communication/factsheets.html>

Листовка с информацией о профилактике (выпущена Управлением здравоохранения штата Орегон)

- На испанском языке: <https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/ls2681.pdf>
- На английском языке: <https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le2681.pdf>

Листовка с информацией о социальном или физическом дистанцировании (выпущена Управлением здравоохранения штата Орегон)

- На испанском языке: <https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/ls2268.pdf>
- На английском языке: <https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le2268.pdf>

Дополнительные ресурсы

- На испанском языке: <https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/ls2349E.pdf>
- На английском языке: <https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le2349E.pdf>