

# Как защититься и защитить других от COVID-19

## Распространение

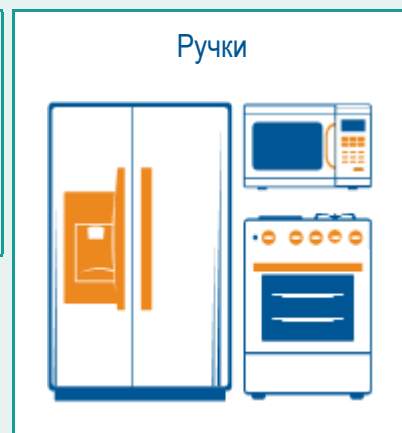
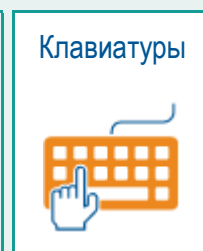
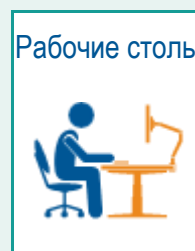
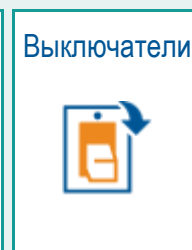
- Вирус передается от человека к человеку воздушно-капельным путем, когда зараженный чихает, кашляет или разговаривает.
  - » Частицы слюны могут попасть в рот и нос людям, находящимся рядом в пределах порядка шести футов.
  - » COVID-19 может передаваться от человека, у которого нет симптомов.
- Вирус **может** также передаваться через прикосновение к поверхностям или объектам, на которые он попал.
- В обычных условиях вирус **не** передается между животными и людьми.

## Следующие меры профилактики должен принять каждый

- Часто **мойте руки с мылом и водой** в течение не менее 20 секунд. Если вы не можете использовать мыло и воду, используйте дезинфицирующее средство для рук, содержащее 60-95% спирта.
- **Прикрывайте рот при кашле/чихании** локтем или салфеткой; При использовании салфетки, сразу же выбросьте ее и вымойте руки.
- **Не прикасайтесь к лицу.**
- **Соблюдайте дистанцию в 6 футов** от людей, с которыми вы не живете вместе.
- **Носите тканевую, бумажную или одноразовую маску для лица**, выходя из дома. Маска или повязка на лицо поможет предотвратить распространение вируса с увеличением количества людей на улицах.



- **Мойте и дезинфицируйте поверхности, которых часто касаетесь.** Делайте это ежедневно. К таким поверхностям относятся:



Продолжение на странице 2

## Прочие важные меры

- **Держись поближе к дому.** Избегайте поездок в ночное время. Сведите к минимуму несущественные поездки, в том числе однодневные развлекательные поездки за пределы вашего населенного пункта. Расстояние, преодолеваемое в поездке за получением первоочередных услуг, должно быть минимальным. Планируйте заниматься делами в такое время, когда вокруг меньше людей.
- **Если вы заболели,** оставайтесь дома, обратитесь в медицинское учреждение и ждите указаний.
- **Если вы находитесь в группе риска по осложнениям** (вам более 65 лет или у вас есть заболевания), оставайтесь дома, даже если хорошо себя чувствуете.
- **Если вы находитесь среди людей и почувствуете упомянутые ниже симптомы,** обращайтесь в медицинское учреждение. В противном случае, отправляйтесь домой и самоизолируйтесь.



Повышенная температура



Озноб



Кашель



Одышка или затрудненное дыхание



Усталость



Боли в мышцах или в теле



Головная боль



Впервые возникшая потеря вкуса или обоняния



Боль в горле



Заложенность носа или насморк



Тошнота или рвота



Диарея

**Oregon**  
**Health**  
Authority

ОТДЕЛ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Вы можете получить этот документ на других языках, крупным шрифтом, шрифтом Брайля или в предпочитаемом вами формате. Свяжитесь с отделом здравоохранения по телефону 971-673-0977. Мы принимаем все переключаемые звонки; кроме того, Вы можете звонить по номеру 711.