

Как защитить себя и других

Доступная версия: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>

Способы распространения



- В настоящее время не существует вакцины для предотвращения коронавирусной инфекции 2019 (COVID-19).
- **Лучший способ предотвратить заболевание - избегать контакта с вирусом.**
- Считается, что вирус распространяется главным образом от человека к человеку.
 - » Между людьми, находящимися в близком контакте (в пределах около 1,8 м.).
 - » Через респираторные выделения, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет, чихает или разговаривает.
 - » Такие выделения могут оседать на слизистой оболочке рта или носа людей, находящихся поблизости, или же вдыхаться через легкие.
 - » Согласно некоторым последним исследованиям, COVID -19 может распространяться людьми, которые не проявляют симптомов.

Правила для всех

Часто мойте руки



- **Мойте руки** часто водой с мылом на протяжении минимум 20 секунд, особенно после пребывания в общественном месте, а также после сморкания, кашля или чихания.
- Если нет возможности помыть руки водой с мылом, используйте **дезинфицирующее средство с содержанием спирта минимум 60%**. Нанесите средство на всю поверхность ладоней и растирайте до высыхания.
- **Не прикасайтесь к глазам, носу или рту**, не помыв руки.

Избегайте тесных контактов



- **Ограничьте контакты с другими людьми** насколько это возможно.
- **Избегайте тесных контактов** с заболевшими.
- **Соблюдайте дистанцию между собой и другими людьми.**
 - » Помните, что некоторые люди, не проявляющие симптомов, могут быть распространителями вируса.
 - » Особенно это касается людей с повышенным риском **тяжелых заболеваний**.
www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html

Перевод выполнен переводческой компанией The Spanish Group LLC. Перевод данного документа был предоставлен компанией The Spanish Group, не связанной с ЦКЗ.

[CDC Logo]

Translated by The Spanish Group LLC a document translation service. This document translation is provided as a courtesy by The Spanish Group which is not affiliated with the CDC.

<https://www.thespangroup.org>

cdc.gov/coronavirus

Прикрывайте рот и нос тканевой маской, когда находитесь среди других людей



- **Вы можете передать COVID-19 другим**, даже если не чувствуете себя заболевшим.
- **Все должны носить тканевую маску для лица в общественных местах**, а также во время нахождения среди людей, не проживающих совместно, особенности, когда сложно соблюдать дистанцию.
 - » Тканевую маску не следует надевать детям до 2 лет, людям, у которых, есть проблемы с дыханием, которые находятся без сознания, недееспособны или по другим причинам не способны снять маску самостоятельно.
- **Маска нужна для того, чтобы защитить других**, если Вы больны.
- **НЕ** используйте маски, предназначенные для медицинских работников.
- Продолжайте **соблюдать дистанцию около 1,8 м. между собой и окружающими**. Ношение маски не отменяет мер социального дистанцирования.

Прикрывайте рот и нос при кашле и чихании



- **Всегда прикрывайте рот и нос** салфеткой при кашле и чихании или же используйте внутреннюю часть локтя.
- **Выбрасывайте использованные салфетки** в мусорное ведро.
- Немедленно вымойте руки водой с мылом на протяжении минимум 20 секунд. Если нет возможности помыть руки с водой и мылом, используйте дезинфицирующее средство с содержанием спирта минимум 60%.

Мойте и дезинфицируйте



- **Мойте И дезинфицируйте поверхности, к которым Вы часто прикасаетесь**, каждый день. Сюда относятся столы, дверные ручки, выключатели, столешницы, ручки, столы, телефоны, клавиатура, туалеты, смесители и раковины.
www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html
- **При наличии загрязнений поверхность следует вымыть:** Используйте моющее средство или мыло с водой перед дезинфекцией.
- **Затем используйте дезинфицирующее средство для дома.** См. перечень [Дезинфицирующих средств для дома, зарегистрированных в EPA.](#)

Перевод выполнен переводческой компанией The Spanish Group LLC. Перевод данного документа был предоставлен компанией The Spanish Group, не связанной с ЦКЗ.

Translated by The Spanish Group LLC a document translation service. This document translation is provided as a courtesy by The Spanish Group which is not affiliated with the CDC.

<https://www.thespanishgroup.org>

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