

Защитите себя и свою семью от COVID-19



Что такое COVID-19 и как он распространяется?

COVID-19 – это заболевание, вызываемое коронавирусом. Вирус распространяется, когда инфицированный вирусом человек разговаривает, чихает или кашляет, находясь в близком контакте с другим человеком (в пределах 1,8 м.). Если Вы инфицированы вирусом, Вы можете быть переносчиком заболевания, даже если чувствуете себя хорошо. COVID-19 может стать причиной серьезной болезни и воспаления легких.

Вы можете защитить себя и свою семью, следуя указаниям ниже.



Мойте руки

Часто мойте руки водой с мылом в течение минимум 20 секунд, чтобы убить вирус COVID-19. Вы также можете использовать антисептик для рук с содержанием спирта не менее 60%.



Носите маску для лица

Возьмите несколько слоев ткани или другого материала и хорошо закрепите их при помощи завязок или зашных петель. Снимая маску, не прикасайтесь к глазам, носу и рту.

Вымойте руки сразу после снятия. По возможности стирайте повязку каждый день после использования.



Соблюдайте дистанцию

Старайтесь держаться на расстоянии не менее 1,8 м. от остальных. Если кто-то из членов семьи был инфицирован COVID-19, они должны оставаться дома и быть изолированы от остальных, даже при отсутствии симптомов. Если они серьезно больны, следует обратиться в больницу. Регулярно мойте и дезинфицируйте поверхности и предметы, к которым прикасается заболевший член семьи и открывайте окна для проветривания Вашего дома.



Мойте поверхности и предметы

Мойте и дезинфицируйте все поверхности, к которым часто прикасаются, такие как стойки, столешницы, дверные ручки, клавиатуры и прикроватные тумбочки. Используйте воду с мылом, а также бытовые чистящие спреи и салфетки в соответствии с инструкциями на этикетках.

Перевод выполнен переводческой компанией The Spanish Group LLC.
Перевод данного документа бесплатно предоставлен компанией The Spanish Group,
не связанной с Центром по контролю и профилактике заболеваний.

<https://thespanishgroup.org/blog/protect-against-covid-19-RU>

[Лого ЦКПЗ]

Январь • © 2021, Департамент здравоохранения Калифорнии