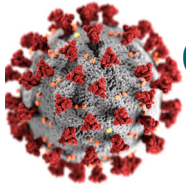


Что вы должны знать о COVID-19, чтобы защитить себя и других



Ознакомьтесь с информацией о COVID-19

- Коронавирусная инфекция (COVID-19) является заболеванием, вызываемым вирусом, который может передаваться от человека к человеку.
- Вирус, вызывающий COVID-19, является новым коронавирусом, который распространяется по всему миру.
- Симптомы COVID-19 могут варьироваться от легкой (или без симптомов) до тяжелой степени.



Узнайте, как распространяется COVID-19

- Вы можете заразиться, вступая в тесный контакт (около 6 футов или две длины руки) с человеком, у которого есть COVID-19. COVID-19 в первую очередь распространяется от человека к человеку.
- Вы можете заразиться воздушно-капельным путем, когда инфицированный человек кашляет, чихает или разговаривает.
- Вы также в состоянии заразиться, касаясь поверхности или предмета, на которых есть вирус, а затем касаясь рта, носа или глаз.



Защитите себя и других людей от COVID-19

- В настоящее время не существует вакцины, способной защитить от COVID-19. Лучший способ защитить себя — избегать воздействия вируса, вызывающего COVID-19.
- Оставайтесь дома как можно больше и избегайте тесного контакта с другими людьми.
- Носите тканевую маску для лица, прикрывающую нос и рот, находясь в общественных местах.
- Протирайте и дезинфицируйте поверхности, к которым часто прикасаются.
- Часто мойте руки с водой и мылом в течение не менее 20 секунд или используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе, которое содержит не менее 60 % спирта.



Практикуйте социальное дистанцирование

- Покупайте продукты и лекарства, обращайтесь к врачу и совершайте банковские операции в Интернете, когда возможно.
- Если вы должны присутствовать лично, оставайтесь на расстоянии как минимум 6 футов от других людей и дезинфицируйте предметы, к которым вы должны прикасаться.
- Получайте посылки и доставленные заказы, и ограничьте личные контакты, насколько возможно.



Предотвращайте распространение COVID-19, если вы заболели

- Оставайтесь дома, если вы заболели, за исключением случаев, когда нужно обратиться за медицинской помощью.
- Избегайте общественного транспорта, совместно используемых транспортных средств или такси.
- Держитесь на расстоянии от других людей и животных в вашем доме.
- Не существует специального лечения COVID-19, но вы можете обратиться за медицинской помощью, чтобы помочь облегчить ваши симптомы.
- Если вам нужна медицинская помощь, позвоните заранее.



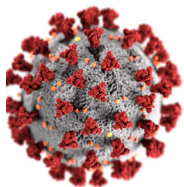
Узнайте, каков у вас риск развития тяжелой болезни

- Каждый человек подвергается риску заразиться COVID-19.
- Пожилые люди и люди любого возраста, которые имеют серьезные основные заболевания, могут подвергаться повышенному риску развития более тяжелой болезни.



cdc.gov/coronavirus

What you should know about COVID-19 to protect yourself and others



Know about COVID-19

- Coronavirus (COVID-19) is an illness caused by a virus that can spread from person to person.
- The virus that causes COVID-19 is a new coronavirus that has spread throughout the world.
- COVID-19 symptoms can range from mild (or no symptoms) to severe illness.



Know how COVID-19 is spread

- You can become infected by coming into close contact (about 6 feet or two arm lengths) with a person who has COVID-19. COVID-19 is primarily spread from person to person.
- You can become infected from respiratory droplets when an infected person coughs, sneezes, or talks.
- You may also be able to get it by touching a surface or object that has the virus on it, and then by touching your mouth, nose, or eyes.



Protect yourself and others from COVID-19

- There is currently no vaccine to protect against COVID-19. The best way to protect yourself is to avoid being exposed to the virus that causes COVID-19.
- Stay home as much as possible and avoid close contact with others.
- Wear a cloth face covering that covers your nose and mouth in public settings.
- Clean and disinfect frequently touched surfaces.
- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds, or use an alcohol-based hand sanitizer that contains at least 60% alcohol.



Practice social distancing

- Buy groceries and medicine, go to the doctor, and complete banking activities online when possible.
- If you must go in person, stay at least 6 feet away from others and disinfect items you must touch.
- Get deliveries and takeout, and limit in-person contact as much as possible.



Prevent the spread of COVID-19 if you are sick

- Stay home if you are sick, except to get medical care.
- Avoid public transportation, ride-sharing, or taxis.
- Separate yourself from other people and pets in your home.
- There is no specific treatment for COVID-19, but you can seek medical care to help relieve your symptoms.
- If you need medical attention, call ahead.



Know your risk for severe illness

- Everyone is at risk of getting COVID-19.
- Older adults and people of any age who have serious underlying medical conditions may be at higher risk for more severe illness.



cdc.gov/coronavirus