

# КАК ОСТАНОВИТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ ВИРУСА КОРОНА-19

Beth Israel  
Lahey Health



## МОЙТЕ РУКИ

- Как можно чаще мойте руки водой с мылом по крайней мере в течение 20 секунд. Вымойте руки сразу после того, как вы пришли с улицы, чихнули, покашлили или высморкались, перед едой, а также каждый раз, когда руки выглядят грязными.
- Если невозможно вымыть руки водой с мылом, используйте дезинфицирующий раствор для рук, содержащий не менее 60% алкоголя.
- Полностью смочите им все поверхности рук, затем потрите их между собой, пока они не высохнут.
- Не прикасайтесь к глазам, носу и рту невымытыми руками.



## ОТДЕЛИТЕСЬ ОТ ОСТАЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ

- Оставайтесь дома, если это возможно.
- Держитесь дальше чем 6 футов от людей.



## НАДЕВАЙТЕ ЗАЩИТНУЮ МАСКУ ИЛИ ЗАКРЫВАЙТЕ ЛИЦО

- Закрывайте нос и рот защитной маской или тканью, такой, как шарф или шейный платок, если вам нужно выйти на улицу или находиться вблизи других людей.



## ЗАКРЫВАЙТЕ ЛИЦО ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ

- Закрывайте нос и рот салфеткой при кашле и чихании.
- Положите использованную салфетку в мусорную корзину.



## МОЙТЕ И ДЕЗИНФИЦИРУЙТЕ

- Мойте поверхности, до которых вы часто дотрагиваетесь, такие как столы, дверные ручки, кухонные столешницы, телефоны и т.п.
- Необходимо убирать, используя сначала воду с мылом или обычное средство для домашней уборки, а затем дезинфицирующее средство.
- Для дезинфекции необходимо применять обычное дезинфицирующее средство для домашнего использования или раствор отбеливателя с водой. Чтобы приготовить такой раствор, смешайте 5 столовых ложек (1/3 чашки) отбеливателя с одним галлоном воды. Можно также использовать алкогольный раствор с не менее 70% алкоголя.
- Оставьте данный раствор на смоченной поверхности не менее, чем на 1 минуту.
- Следуйте правилам использования, приведенными на бутылке с отбеливателем.
- Никогда не смешивайте отбеливатель с аммиаком или другими веществами для уборки.



## КОГДА НЕОБХОДИМО ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ ПОМОЩЬ, НАБРАВ 911

Наберите 911 если у вас наблюдаются следующие симптомы, требующие экстренной медицинской помощи:

- Трудности с дыханием
- Боль или давление в груди
- Внезапное, не наблюдавшееся ранее нарушение мыслительной функции или сильная сонливость
- Посинение кожных покровов на губах или лице

Здесь приведены не все возможные симптомы. Если у вас возникнут какие-либо другие беспокоящие вас симптомы, пожалуйста позвоните вашему врачу.

# ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЗАЩИТНУЮ МАСКУ, ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ ВИРУСА “КОРОНА-19”

## КТО ДОЛЖЕН НАДЕВАТЬ ЗАЩИТНОЕ ПОКРЫТИЕ НА ЛИЦО?

Все люди должны носить защитное покрытие на лице, если они появляются в общественных местах. Больные люди (чихающие или кашляющие) должны носить такое покрытие также дома.

## ЧТО ТАКОЕ ПОКРЫТИЕ ДЛЯ ЛИЦА?

Покрытием для лица может служить любая плотно прилегающая к лицу повязка из ткани (например, шарф или шейный платок), которая закрывает рот и нос и не сползает при ношении.

## КАК ИЗГОТОВИТЬ ЗАЩИТНУЮ МАСКУ ДЛЯ ЛИЦА?

Вы можете сделать такую маску из любой ткани (шарфа, шейного платка, старой майки). Такая маска должна плотно прилегать к лицу. Более плотная (толстая) ткань лучше защитит от микробов. Когда вы убедитесь, что маска плотно прилегает к лицу, ее можно закрепить резинками за ушами или завязав концы на затылке.

Посмотрите это короткое видео с инструкциями по изготовлению (видео на английском языке) [www.bit.ly/3eiyx8g](http://www.bit.ly/3eiyx8g)

## КАК СТИРАТЬ ЗАЩИТНУЮ МАСКУ?

Стирайте ее вручную с водой и мылом или в стиральной машине.

## ЧТО НУЖНО И НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ЗАЩИТНОЙ МАСКИ

### НУЖНО:

- Убедиться, что вы можете свободно дышать в маске.
- Носить ее в общественных местах.
- Если вы больны, носить ее дома.
- Убедиться, что маска плотно прилегает к лицу.
- Стирать маску каждый день.
- Использовать выстиранную маску только после полного высыхания.



### НЕЛЬЗЯ:

- Дотрагиваться до рта носа или глаз при снятии маски.
- Дотрагиваться до передней части маски при ее снятии.
- Использовать маску на детях моложе 2 лет.
- Использовать маску, если у вас есть проблемы с дыханием.