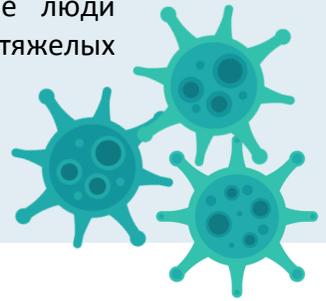


Руководство по группе случаев COVID-19 в Западном Сакраменто

Что такое коронавирус (COVID-19)?

Новый Коронавирус - это вирус, распространяющийся от человека к человеку. В то время как большинство людей испытывают симптомы легкой или средней тяжести, похожие на обычную простуду или грипп, вирус может привести к серьезным заболеваниям, пневмонии и даже смерти. В то время как пожилые люди подвержены более высокому риску смерти, все возрасты могут страдать от тяжелых заболеваний и быть госпитализированными.

- Три случая были недавно обнаружены в Западном Сакраменто
- Симптомы включают жар, кашель и затрудненное дыхание.



Оставайтесь дома

Чтобы предотвратить распространение вируса, округ издал приказ оставаться дома и не покидать его, если в этом нет необходимости, с настоящего момента до 7 Апреля.

ДЕЛАЙТЕ ЭТО	НЕ ДЕЛАЙТЕ ЭТОГО
Покупайте продукты питания	НЕ ходите в клубы здоровья, тренажерные залы, театры или классы
Гуляйте или бегайте на улице	НЕ посещайте семейных собраний или вечеринок
Уход или доставка необходимых продуктов питания или принадлежностей для семьи, друзей или других лиц	НЕ посещайте церковные службы
При необходимости посетите магазин, банк или заправочную станцию	НЕ ужинайте в ресторанах

Избегайте воздействия



Лучший способ предотвратить заражение - избежать контакта с вирусом.

- Часто мойте руки с мылом и водой.
- Не прикасайтесь к глазам, носу или рту немытыми руками.
- Избегайте контакта с больными людьми и избегайте тесного контакта с другими людьми (держитесь на расстоянии шести футов).
- При кашле или чихании прикрывайте рот/ нос салфеткой или рукавом.
- В настоящее время нет доступных вакцин для предотвращения коронавирусной инфекции.

Если вы чувствуете себя больным

- Оставайтесь дома
- Пейте жидкость, воду
- Отдыхайте
- Не ходите на работу и не посещайте мероприятия / собрания
- Не курите и не вейп (электронные сигареты)

