

РУКОВОДСТВО ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДЛЯ COVID-19

COVID-19 по-прежнему широко распространен в Yolo County и с 6/8 - 6/21 мы видели огромный рост подтвержденных случаев. Знаете ли вы, что **вы можете быть инфицированы COVID-19 и не показывать никаких симптомов и распространять его**, не зная этого, вашим друзьям или семье? Вот некоторые рекомендации по профилактике, которые могут помочь защитить ваше здоровье, вашей семьи и вашего сообщества.

1 Собрания увеличивают риск.



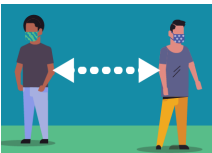
По крайней мере половина из недавних случаев Yolo County (6/8 - 6/21) были из-за социальных и семейных собраний. Основываясь на CDC, чем больше людей взаимодействуют и чем дольше они взаимодействуют, тем выше риск получения и распространения COVID-19. Чем меньше вы взаимодействуете с другими людьми и делитесь предметами и чем больше открытого пространства, тем лучше.

2 Носите покрытие для лица.



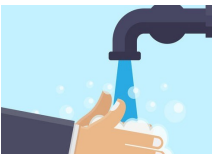
Покрытие лица является обязательным в Yolo County и штате Калифорния. CDC говорит, что покрытие лица помогает замедлить распространение вируса и помочь людям, которые могут иметь вирус (и не знают этого) от его распространения на других людей. Покрытие на лице должно полностью покрывать нос и рот. Стирайте маску после каждого пользования.

3 Социальная дистанция.



Если вы находитесь в общественных местах или взаимодействуете с другими людьми, важно, чтобы остаться по крайней мере шесть (6) футов от других. CDC говорит, что ограничение контакта лицом к лицу с другими является лучшим способом уменьшить распространение COVID-19, даже если вы или другие не имеют симптомов.

4 Практикуйте надлежащую гигиену.



CDC рекомендует вам:

- Мыть руки часто с мылом и водой, по крайней мере двадцать (20) секунд.
- Не прикасайтесь к глазам, носу и рту.
- Прикрывайте свой кашель и чихание.
- Чистите и дезинфицируйте поверхности частого касания.

5 Сделайте тест.



Если вы взаимодействовали с другими людьми за пределами вашей семьи, тестирование является хорошим способом, чтобы увидеть, если у вас есть COVID-19. Вы можете иметь COVID-19, даже если у вас нет симптомов. Тестирование также дает более точную картину того, кто инфицирован, как предотвратить дальнейшее распространение и где сосредоточить усилия по информационно-пропагандистской деятельности. Для бесплатного тестирования звоните: (888) 634-1123 или посетите: <https://lhi.care/covidtesting>.