

10 ШАГОВ

ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ РАСПРОСТРАНЕНИЯ НОВОГО КОРОНАВИРУСА

Коронавирус нового типа — COVID-19 — был признан причиной ряда случаев острой пневмонии, возникших в городе Ухань, провинция Хубэй, КНР в декабре 2019 года. С тех пор вирус распространился и в других странах, в том числе и в США.

Мы обязаны сделать всё, чтобы сохранить единство нашего общества и пресекать любые формы травли людей азиатского происхождения. COVID-19 способен подвергнуть опасности всех членов сообщества, независимо от расы или этнической принадлежности. Давайте поддерживать друг друга.

НИЖЕ УКАЗАНЫ 10 ШАГОВ, С ПОМОЩЬЮ КОТОРЫХ ВЫ СМОЖЕТЕ ПРЕДОТВРАТИТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ COVID-19:

- 1. Сохраняйте спокойствие.** Хорошенько подумайте о том, каким образом вы можете помочь обществу и своим близким.
- 2. Если вы заболели — оставайтесь дома.** Мы хотим, чтобы все были максимально здоровы.
- 3. Если вы считаете, что контактировали с носителем COVID-19,** либо если у вас жар, кашель или одышка — немедленно сообщите об этом врачам.
- 4. При чихании прикрывайте нос и рот.** Пользуйтесь одноразовыми салфетками и выбрасывайте их в герметичный мусорный бак.
- 5. Не пользуйтесь общими предметами быта.** Это касается чашек, столовых приборов, постельных принадлежностей и полотенец.
- 6. Дезинфицируйте предметы и поверхности дома и на работе.** Используйте дезинфицирующее средство с содержанием спирта не менее **60%**.
- 7. Хорошо высыпайтесь.** Иммунная система работает лучше, если вы качественно отдохнули.
- 8. Мойте руки.** Часто. Мойте руки с водой и мылом в течение минимум **20** секунд. Делайте это почаще.
- 9. Не прикасайтесь к глазам, носу и рту.** Так вы повысите свои шансы избежать заболевания.
- 10. Сделайте прививку от гриппа.** Сезон гриппа ещё не закончился, поэтому лучше всего оставаться как можно более здоровым.