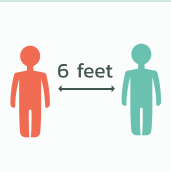


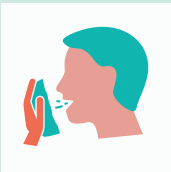
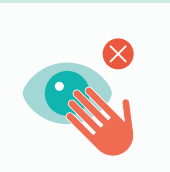


# Замедли распространение COVID-19. Защтите себя и других.



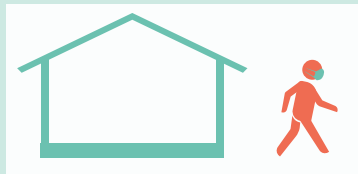
## Соблюдайте социальную дистанцию

- Как можно больше оставайтесь дома.
- Не выходите из дома с 9 вечера до 6 утра, если Вы не являетесь работником служб первой помощи.
- Поддерживайте расстояние в 6 футов (около 2х метров) между собой и другими.
- Не собирайтесь группами более 10 человека.
- Избегайте не неотложных встреч и визитов



## Соблюдайте правила гигиены

- Часто мойте руки водой с мылом не менее 20 секунд.
- Не прикасайтесь к глазам, носу и рту.
- Когда чихаете или кашляете, прикрывайте рот и нос салфеткой, затем выбросьте салфетку в мусор и хорошо вымойте руки. Или прикрывайте рот и нос локтем.
- Мойте и дезинфицируйте предметы и поверхности, к которым часто прикасаетесь.



## Используйте защитную маску для лица

- Когда Вы выходите из дома.
- Если Вы заболели, то носите маску и дома, особенно если нет возможности сохранять дистанцию в 6 футов (около 2х метров) между Вами и другими.
- Если Вы больны, и Вам необходимо срочно выйти из дома, например получить срочную медицинскую помощь, всегда одевайте защитную маску для лица.

Соблюдайте правила социальной дистанции, чтобы замедлить распространение COVID-19 и сохранить жизни. [www.bphc.org](http://www.bphc.org)