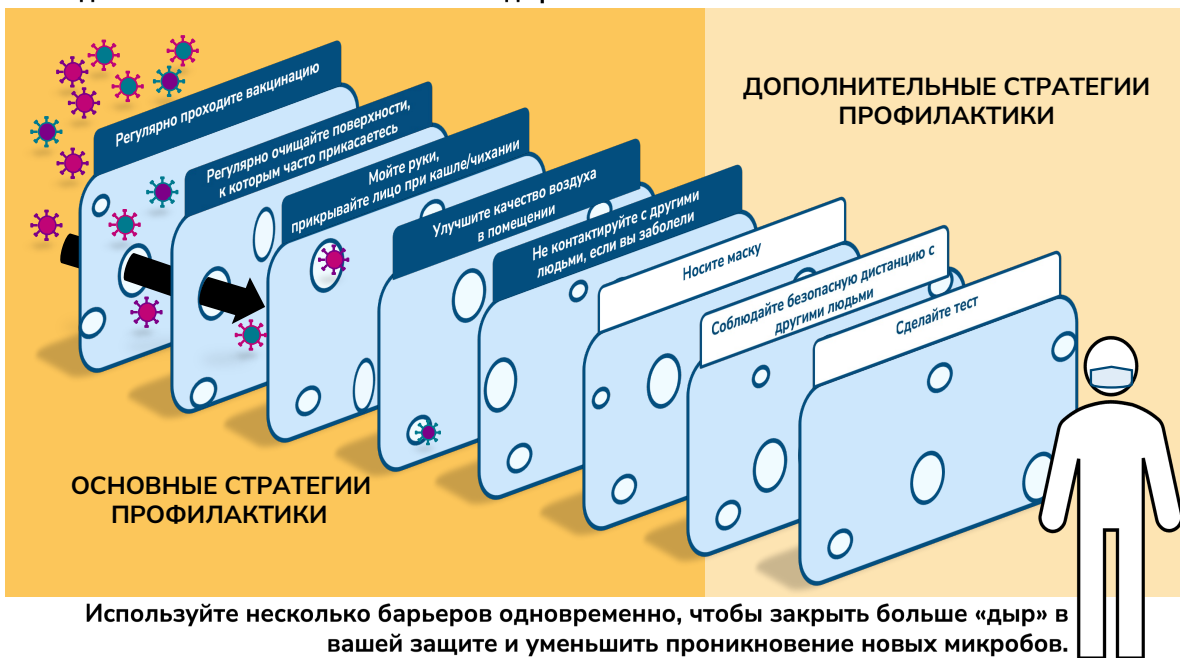


ПОМОГИТЕ ЗАМЕДЛИТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ ВИРУСОВ

Ни одна стратегия (отдельный «слой швейцарского сыра» на изображении) не является идеальным средством для предотвращения распространения респираторных заболеваний. У каждой из них есть слабые места или «дыры».



<p><u>Регулярно проходите вакцинацию</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Записаться на вакцинацию от COVID-19 и гриппа можно с помощью сайта vaccines.gov. • Спросите своего врача о защите от РСВ (респираторно-синцициального вируса), особенно если: <ul style="list-style-type: none"> ▪ вам больше 60 лет (вакцинация) ▪ вы находитесь на сроке беременности от 32 до 36 недель в период с сентября по январь (вакцинация для защиты новорожденного ребенка) ▪ речь идет о младенце, рожденном во время сезона респираторных заболеваний или перед ним (получение препарата на основе антител)
<p><u>Регулярно очищайте поверхности, к которым часто прикасаетесь</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Регулярно очищайте и дезинфицируйте поверхности, к которым часто прикасаетесь (как минимум ежедневно, если кто-то из членов семьи болен).
<p><u>Мойте руки, прикрывайте лицо при кашле/чихании</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Мойте руки с мылом часто и не менее 20 секунд. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Если нет возможности помыть руки, используйте дезинфицирующее средство с содержанием спирта не менее 60%. • Прикрывайте лицо при кашле/чихании. • Старайтесь не трогать глаза, нос и рот.
<p><u>Улучшите качество воздуха в помещении</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Проветривайте помещения. Используйте фильтры для воздуха, чтобы уменьшить присутствие вируса в воздухе дома и на работе.
<p><u>Не контактируйте с другими людьми, если вы заболели</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Оставайтесь дома и старайтесь не контактировать с другими людьми в течение как минимум 24 часов, пока не будут выполнены оба условия: <ul style="list-style-type: none"> ▪ ваши симптомы улучшаются (если у вас были симптомы) и ▪ у вас нет температуры (без применения жаропонижающих средств). • По возможности пользуйтесь отдельной от других ванной комнатой и спальней.

<u>Носите маску</u>	<ul style="list-style-type: none">• В случаях, когда использование средств защиты необходимо или рекомендуется, носите удобную маску, которая обеспечивает максимальную защиту и комфорт.• Маску можно использовать в любое время.• В случае появления симптомов, положительного результата теста или контакта с больными респираторными заболеваниями носите высококачественную маску или респиратор, находясь в помещении и в общественных местах.
<u>Соблюдайте безопасную дистанцию с другими людьми</u>	<ul style="list-style-type: none">• Соблюдайте максимально возможную дистанцию с людьми, которые не живут с вами.• Избегайте больших скоплений людей, если вы не можете соблюдать безопасную дистанцию.
<u>Сделайте тест</u>	<ul style="list-style-type: none">• С помощью теста можно узнать, чем вы заболели, и понять, какие меры по лечению и профилактике следует предпринять.<ul style="list-style-type: none">▪ Медицинский работник подскажет, нужно ли вам сделать тест. Некоторые тесты можно приобрести без рецепта в аптеке.• В случае COVID-19 или гриппа врач может выписать вам лекарства, чтобы облегчить симптомы или сократить продолжительность заболевания.• Мы рекомендуем пройти тестирование, если вы планируете встречу с кем-либо из группы высокого риска и особенно если вы или член вашей семьи подвержены высокому риску тяжелого течения заболевания, вызванного респираторной инфекцией.