

# Защитите себя от COVID-19 и остановите распространение инфекции.



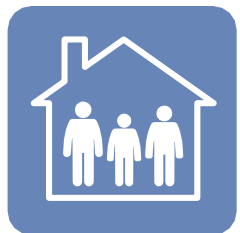
**Тщательно мойте руки** водой с мылом **не менее 20 секунд** — особенно перед едой.



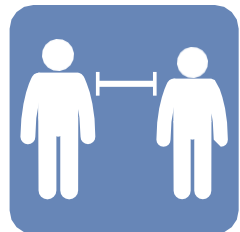
**Избегайте тесного контакта** с больными людьми и оставайтесь дома, если вы больны.



**Старайтесь не прикасаться** к глазам, носу и рту.



**Оставайтесь дома** как можно больше. **Все** — даже молодые люди и те, кто чувствует себя хорошо.



Если вам нужно выйти, **оставайтесь на расстоянии не менее 6 футов (1,8 м)** от других.



**Вы должны носить маску или защитное лицевое покрытие в общественных местах**, когда невозможно находиться на расстоянии 6 футов (1,8 м) друг от друга, особенно в общественном транспорте, в магазинах и на переполненных тротуарах.



**Прикрывайтесь при кашле или чихании** салфеткой, затем выбросьте салфетку в урну.



**Очищайте и дезинфицируйте** предметы и поверхности, к которым часто прикасаются.

**Оставайтесь дома. Оставайтесь в безопасности.  
Чтобы спасти жизни.**  
[www.ny.gov/coronavirus](http://www.ny.gov/coronavirus)