

Социальное Распределение

что можно сделать

Каждый должен практиковать социальное дистанцирование прямо сейчас.

Социальное дистанцирование означает оставаться в стороне от других людей, насколько это возможно. Социальное дистанцирование важно, потому что оно замедляет распространение COVID-19. Избегание толпы защищает вас и вашу семью.

Старайтесь держаться на расстоянии не менее 6 футов от других людей. Вы не должны быть с группами более 10 человек. Оставайтесь дома как можно дольше. За очень немногими исключениями, отмените все встречи.

Если вам нужно пойти куда-нибудь или быть рядом с людьми, вымойте руки с мылом и водой как можно скорее. Если мыло и вода недоступны, вы можете использовать дезинфицирующее средство для рук.

Если вы старше 60 лет или у вас есть другие проблемы со здоровьем, не выходите из дома.

Сохраняйте спокойствие, будьте добры и оставайтесь на связи.

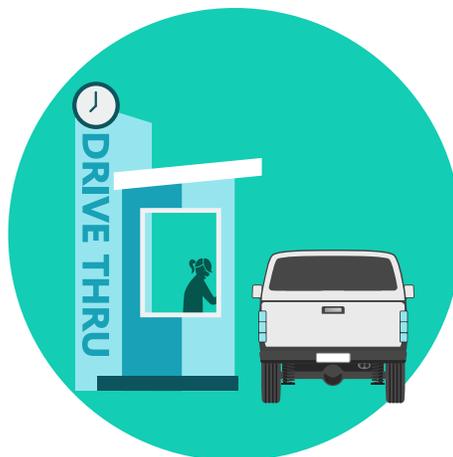


Это нормально, чтобы выйти на улицу.

Отправляйтесь на прогулки, катайтесь на велосипеде и выходите на улицу со своей семьей. Не собирайтесь группами в парках или общественных местах.

Можно есть еду из ресторанов.

Закажите вынос, получить погрузку на обочине и использовать толчок. Вы не сможете поесть в ресторане в это время.





Будьте осторожны с тем, чего вы касаетесь.

Старайтесь держаться на расстоянии 6 футов от других людей. Попробуй не использовать наличные деньги для оплаты вещей. Используйте кредитную карту или оплатите онлайн. Мойте руки после касания вещей, которые другие люди трогают.

Советы по покупке продуктов:

Ходите в магазин за продуктами, когда в магазине меньше людей. Попробуйте пойти самостоятельно. Мойте руки с мылом и водой, как только сможете. Закажите свои продукты онлайн и доставьте их или получите заказ погрузки.

Не прикасайтесь к лицу, рту, носу или глазам, находясь в магазине. Старайтесь не брать своих детей или пожилых членов семьи в продуктовый магазин.



Держите пожилых людей в безопасности:

Сделайте и отправьте пакеты по уходу близким. Оставайтесь на связи с ежедневными звонками, видеочатами и электронной почтой. Помогите своим близким по возрасту, сходя за ними в продуктовый магазин или доставив продукты до дома.

Не приближайте детей или людей, которые болеют, к людям старше 60 лет, так как это подвергает их риску получить тяжелое заболевание.

