

Используйте разные стратегии, чтобы замедлить распространение COVID-19

Ни одна стратегия (отдельный «слой швейцарского сыра») не является идеальным средством для предотвращения распространения COVID-19: у каждой из них есть слабые места или «дыры».



Использование нескольких барьеров одновременно позволяет закрыть больше «дыр» в вашей защите и уменьшить проникновение вируса.

Сделайте прививку	<p>Сделайте прививку. Вакцины от COVID-19 бесплатны, безопасны и эффективны.</p> <ul style="list-style-type: none"> Посетите страницу округа Арлингтон о вакцине от COVID-19, чтобы получить дополнительную информацию. На сайте vaccines.gov можно записаться на вакцинацию в округе Арлингтон и окрестностях, назначив прием в аптеке или другом медицинском учреждении.
Улучшите вентиляцию в помещении	Проветривайте закрытые помещения, чтобы уменьшить присутствие вируса в воздухе дома и на работе .
Сделайте тест	<p>Сделайте тест. Найдите тест в округе Арлингтон или информацию о домашнем тестировании.</p> <ul style="list-style-type: none"> Сделайте тест сразу же, если у вас появились симптомы COVID-19. Пройдите тест на 6-й день, если вы подверглись риску заражения COVID-19, но у вас нет симптомов. <ul style="list-style-type: none"> Повторите тест на 7-й или 8-й день, если результат первого теста был отрицательным. Рекомендуется делать тест перед контактом с людьми, которые находятся в группе высокого риска тяжелого течения COVID-19. Используйте инструмент CDC, чтобы определить, когда стоит проходить тестирование или обращаться за медицинской помощью.
Соблюдайте самоизоляцию/меры предосторожности	<p>Соблюдайте самоизоляцию и другие меры предосторожности, если вы заболели COVID-19.</p> <ul style="list-style-type: none"> Пока вы ждете результатов теста, оставайтесь дома и не контактируйте с другими людьми. Если результат вашего теста оказался положительным, оставайтесь дома и не контактируйте с людьми в течение как минимум 5 дней. Просмотрите Шаги по замедлению распространения COVID-19 для дополнительной информации. <p>Соблюдайте меры предосторожности, если вы подверглись риску заражения COVID-19 (см. разделы Сделайте тест выше и Носите маску ниже).</p>
Носите маску	В случаях когда использование средств защиты необходимо или рекомендуется , носите удобную маску , которая обеспечивает максимальную защиту и комфорт.
Соблюдайте дистанцию в 6 футов	Держитесь на как можно большем расстоянии от людей, которые не живут с вами (в идеале не менее 6 футов).
Избегайте больших скоплений людей	Избегайте больших скоплений людей на мероприятиях и в местах, где трудно соблюдать дистанцию в 6 футов.
Мойте руки, прикрывайте лицо при кашле/чихании	<ul style="list-style-type: none"> Часто мойте руки с мылом и водой не менее 20 секунд. Если нет возможности помыть руки, используйте дезинфицирующее средство с содержанием спирта не менее 60%. Прикрывайте лицо при кашле/чихании.