

# Используйте множество стратегий, чтобы замедлить распространение COVID-19

Ни одна стратегия (один слой швейцарского сыра) не является идеальной для предотвращения распространения COVID-19: у каждой стратегии есть слабые места или недостатки. Используйте несколько (перекрывающихся) слоев чтобы заблокировать побольше дыр, таким образом уменьшая количество проникновений вируса COVID-19.



По материалам Иана Маккея. Инфографика со швейцарским сыром, которая стала "вирусной" в декабре 2020 г. (<https://virologydownunder.com/the-swiss-cheese-infographic-that-went-viral/>)

Держитесь на расстоянии 6 футов	Держитесь на расстоянии 6 футов от людей, не являющихся членами вашей семьи.
Носите маску	Носите <a href="#">маску</a> когда <a href="#">это требуется или рекомендуется</a> .
Мойте руки, прикрывайте кашель / чихание Избегайте больших скоплений людей	Часто мойте руки с водой и мылом в течение 20 секунд или используйте дезинфицирующее средство для рук с содержанием спирта не менее 60%. Прикрывайте кашель / чихание. <a href="#">Избегайте больших скоплений людей</a> на мероприятиях и в местах, где трудно держаться на расстоянии 6 футов.
Пройдите тестирование	<a href="#">Пройдите тестирование</a> чтобы узнать, если вы больны. Пройдите тестирование при наличии симптомов вируса COVID-19 ( <a href="#">жар, кашель, или другие симптомы</a> ), даже если вы <a href="#">полностью вакцинированы</a> и независимо от того, подвергались ли вы воздействию вируса. <ul style="list-style-type: none"> <li>Используйте <a href="#">CDC self-checker</a> чтобы решить, когда пройти обследование или обратиться за медицинской помощью.</li> <li>Найдите тест <a href="#">в округе Арлингтон</a> или информацию о <a href="#">домашнем тестировании</a>.</li> </ul>
Проветривайте закрытые помещения свежим воздухом	Проветривайте закрытые помещения чтобы понизить количество вируса в воздухе <a href="#">дома</a> и <a href="#">на работе</a> .
Находитесь в карантине или изоляции	<a href="#">Находитесь в карантине или изоляции</a> . Оставайтесь дома и изолируйте себя от других, пока ждете результатов анализов; изолируйтесь, пока вы выздоравливаете от болезни. Просмотрите <a href="#">Шаги по замедлению распространения COVID-19</a> для дополнительной информации. <ul style="list-style-type: none"> <li>Если у вас окажется положительный результат теста на COVID-19, представители округа Арлингтон свяжутся с вами по телефону, чтобы узнать о ваших симптомах, о людях, с которыми вы были в контакте, и о вашей деятельности. <a href="#">Ответьте на звонок</a> из отдела здравоохранения.</li> </ul>
Вакцинируйтесь	Вакцинируйтесь. Вакцины от COVID-19 бесплатны, безопасны и эффективны. <ul style="list-style-type: none"> <li>Посетите <a href="#">страницу вакцины COVID-19</a> округа Арлингтон для получения дополнительной информации.</li> <li>Найдите ближайшее место для вакцинаций <a href="#">в округе Арлингтон</a> иди посетите сайт <a href="#">Vaccines.gov</a>.</li> </ul>