

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 маску когда это требуется или рекомендуется .
Мойте руки, прикрывайте кашель / чихание	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.
Избегайте больших скоплений людей	Избегайте больших скоплений людей на мероприятиях и в местах, где трудно держаться на расстоянии 6 футов.
Пройдите тестирование	Пройдите тестирование чтобы узнать, если вы больны. Пройдите тестирование при наличии симптомов вируса COVID-19 (жар, кашель, или другие симптомы), даже если вы полностью вакцинированы и независимо от того, подвергались ли вы воздействию вируса. <ul style="list-style-type: none"> Используйте CDC self-checker чтобы решить, когда пройти обследование или обратиться за медицинской помощью. Найдите тест в округе Арлингтон или информацию о домашнем тестировании.
Проветривайте закрытые помещения свежим воздухом	Проветривайте закрытые помещения чтобы понизить количество вируса в воздухе дома и на работе .
Находитесь в карантине или изоляции	Находитесь в карантине или изоляции . Оставайтесь дома и изолируйте себя от других, пока ждете результатов анализов; изолируйтесь, пока вы выздоравливаете от болезни. Просмотрите Шаги по замедлению распространения COVID-19 для дополнительной информации. <ul style="list-style-type: none"> 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. Ответьте на звонок из отдела здравоохранения.
Вакцинируйтесь	Вакцинируйтесь. Вакцины от COVID-19 бесплатны, безопасны и эффективны. <ul style="list-style-type: none"> Посетите страницу вакцины COVID-19 округа Арлингтон для получения дополнительной информации. Найдите ближайшее место для вакцинаций в округе Арлингтон или посетите сайт Vaccines.gov.