

# ПОМОГИТЕ ОСТАНОВИТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ ВИРУСА КОВИД-19!

В штате Иллинойс объявлена **ЧРЕЗВЫЧАЙНАЯ** ситуация. **ВСЕ** должны оставаться дома за исключением жизненно необходимых выходов из дома, государственных учреждений и определенных бизнесов.

**РАЗРЕШЕНО** ходить за продуктами питания, медикаментами и обращаться за помощью в медицинские учреждения. Можно выходить на прогулку или вывести собаку на улицу и некоторые другие действия. **Когда вы вне дома, соблюдайте безопасное расстояние 2 метров от других людей (минимум 6 футов).**

**НЕ ВЫХОДИТЕ ИЗ ДОМА** по любым другим причинам.

*Мы должны помочь друг другу для создания общей безопасности.*



## Необходимые действия:

1. Следуйте приказу оставаться дома и **СИДИТЕ ДОМА**.
2. **Изолируйтесь**: не ходите в гости и не приглашайте никого к себе в дом. Вместо этого позвоните родственникам и друзьям, чтобы узнать, как у них дела. Избегайте больших скоплений людей.
3. Избегайте контакта с заболевшими.
4. Кашляйте во внутреннюю сторону локтя и чихайте в салфетку. Потом выбросьте эту салфетку в мусорку и тщательно вымойте руки.
5. Не трогайте Ваши глаза, нос и рот.
6. **Протирайте и обеззараживайте** постоянно используемые предметы и поверхности.
7. **Тщательно мойте руки** с мылом и водой минимум в течение 20 секунд.
8. Если у Вас есть признаки любой болезни, включая КОВИД-19, Вам сразу необходимо **позвонить врачу**. НО, пожалуйста, не бегите сразу в ближайшую неотложную помощь или на приём к врачу.

Для более подробной информации, зайдите на [coronavirus.illinois.gov](https://coronavirus.illinois.gov)

Источники: [cdc.gov/COVID19](https://cdc.gov/COVID19), <http://coronavirus.illinois.gov/>

Горячая линия по оказанию помощи жертвам домашнего насилия: 1-800-799-7233

Горячая линия по предотвращению самоубийства: 1-800-273-8255