

# Остановите распространение вирусов

Помогите предотвратить распространение респираторных заболеваний, таких как COVID-19.



Держитесь на расстоянии не менее 6 футов (приблизительно длины 2 рук) от других людей.



Прикрывайте рот и нос салфеткой во время кашля или чихания, а затем выбрасывайте салфетку в урну и мойте руки.



Находясь в общественных местах, носите маску, прикрывающую нос и рот.



Не прикасайтесь к своим глазам, носу и рту.



Мойте и дезинфицируйте предметы и поверхности, к которым часто прикасаются.



Если вы больны, выходите из дома только для получения медицинской помощи.



Часто мойте руки с водой и мылом в течение не менее 20 секунд.



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)