

# Как я могу избежать заражения новым коронавирусом (COVID-19)?

Шаги, которые вы можете предпринять для предотвращения распространения гриппа и простуды, также могут помочь предотвратить распространение коронавируса.



Часто мойте руки с мылом и водой.



Не прикасайтесь к своим глазам, носу и рту.



Избегайте контакта с больными людьми и оставайтесь дома, если вы больны.



При кашле или чихании прикрывайте рот и нос салфеткой или рукавом.

Для получения дополнительной информации посетите сайт [healthoregon.org/coronavirus](https://healthoregon.org/coronavirus)

Oregon  
**Health**  
Authority

Вы можете получить этот документ на других языках, крупным шрифтом, шрифтом Брайля или в предпочитаемом Вами формате.

Свяжитесь с отделом профилактики острых и инфекционных заболеваний по телефону 971-673-1111 или по адресу электронной почты [OHD.ACDP@dhsosha.state.or.us](mailto:OHD.ACDP@dhsosha.state.or.us). Мы принимаем все ретрансляционные звонки, а также можете звонить по номеру 711.

OHA 2681 RUSSIAN (02/2020)