

# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Каждый день вы можете сделать многое, чтобы помочь остановить распространение микробов.



## Кашляя и чихая, прикрывайте лицо

Используйте для этого локоть или рукав, а не ладони.



## Мойте руки в течение не менее 20 секунд

Часто мойте руки водой с мылом или используйте антисептический гель для рук на спиртовой основе.



## Старайтесь не прикасаться к лицу

Не прикасайтесь к своим глазам, носу или рту немытыми руками.

- Если у вас появились жар, кашель и/или одышка и вы недавно побывали в регионе, в котором продолжается распространение коронавируса, или близко общались с лицами, побывавшими там, посетите своего лечащего врача.
- Если у вас появились эти симптомы, но вы никуда не ездили, оставайтесь дома и позвоните врачу.
- Если вам нужно связаться с поставщиком медицинских услуг, позвоните по номеру 311.

Притеснение кого-либо по расовому признаку или в связи со страной происхождения является нарушением Закона о правах человека NYC. Сообщайте о случаях притеснения или дискриминации в **Комиссию по правам человека (Commission on Human Rights) NYC** по номеру 311.

Дополнительную информацию о **коронавирусе** и **гриппе** можно найти по адресу [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health).



Bill de Blasio  
Мэр  
Oxiris Barbot, MD  
Руководитель