



Что такое социальное дистанцирование
Социальное дистанцирование, также называемое «физическим дистанцированием», означает сохранение пространства между собой и другими людьми за пределами вашего дома. Чтобы практиковать социальное или физическое дистанцирование:

- Держитесь на расстоянии не менее 6 футов (примерно 2 вытянутые руки) от других людей.
- Не собирайтесь группами
- Держитесь подальше от многолюдных мест и избегайте места массового скопления людей.

Держите дистанцию, чтобы замедлить распространение:

Ограничьте личный контакт с другими людьми - лучший способ уменьшить распространение Коронавируса COVID-19.

Носите маску там, где невозможно соблюдение социального дистанцирования.

Resources:

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine-isolation.html



P.O. Box 8777
Portland ME 04104

AzeriSocietyofMaine@gmail.com

www.azemaine.com



Карантин, Самоизоляция и социальное дистанцирование





Карантин

- **Карантин нужен, чтобы отделить тех, кто болен Коронавирусом COVID-19, от остальных**



- Карантин помогает предотвратить распространение заболевания, которое возникает до того, как человек знает, что он болен или заразился без проявления симптомов.
- Люди, находящиеся в карантине, должны оставаться дома, отделить себя от остальных, контролировать свое состояние и следовать инструкциям своего штата или местного департамента здравоохранения.

Самоизоляция

- **Самоизоляция используется, чтобы изолировать людей, заразившихся вирусом (тех, кто болен Коронавирусом COVID-19, и тех, у кого отсутствуют симптомы) от тех, кто не болен.**



- **Люди, которые находятся в самоизоляции, должны оставаться дома, пока это не будет безопасно находиться рядом с остальными.**
- Находясь дома каждый член семьи, кто болен или заражен, должен изолироваться от остальных, пребывая в отдельной комнате или пространстве и использовать отдельную ванную и уборную (если это возможно).

Карантин и самоизоляция

- изоляция людей, чтобы защитить остальных
- помочь ограничить распространение Коронавируса COVID-19
- это может быть выполнено добровольно или по требованию здравоохранительных органов

Как я узнаю, что я должен находиться в самоизоляции или карантине?

Если Вы...

Если Вы живете в сообществе, где есть заболевшие Коронавирусом COVID-19 или, возможно, он распространяется (в настоящее время в США это происходит буквально везде).

Если Вы чувствуете себя здоровым, но:
Недавно были в контакте с
заболевшим Коронавирусом COVID-19

Если Вы:

Были диагностированы

Коронавирусом или

Ждете результаты тестирования

или

У Вас кашель, жар, одышка или другие симптомы Коронавируса COVID-19

Следующие шаги...

1. Наблюдайте за своим состоянием
2. Проверяйте наличие симптомов. Наблюдайте, есть ли у вас жар, кашель, одышка, или прочие симптомы Коронавируса COVID-19
3. Замеряйте температуру, если у Вас появились симптомы.
4. Соблюдайте социальную дистанцию. Держите расстояние 6 футов от остальных и не ходите в многолюдные места.
5. Следуйте правилам Центра по Контролю и Профилактике Заболеваний (CDC), если у Вас появятся симптомы.

Оставайтесь Дома и Контролируйте Свое Состояние (Карантин)

- Оставайтесь дома в течении 14 дней после Вашего последнего контакта с больным Коронавирусом COVID-19.
- Замеряйте температуру два раза в день и наблюдайте за появлением симптомов COVID-19.
- Если возможно, будьте вдали от людей с высокой степенью риска заболевания Коронавирусом.

Изолируйте Себя от Других (Самоизоляция)

- Оставайтесь дома до момента, когда это безопасно находиться с другими людьми.
- Если Вы живете с другими, оставайтесь в отдельной комнате или пространстве и вдали от других людей и домашних животных. Пользуйтесь отдельной ванной комнатой и уборной, если есть такая возможность.

Прочитайте важную информацию, Как заботиться о себе или о ближнем, который болеет. Включая информацию о том, когда безопасно выйти из самоизоляции.