

Допомагайте зменшити поширення COVID-19

Коли COVID-19 буде продовжувати поширюватись на різних рівнях у громадах, важливо, щоб Ви:



були в курсі Ваших COVID-19 щеплень



звертали увагу на попередження та сигнали громадського здоров'я у Вашій області



думали про ризики та приймали обґрунтовані рішення щодо використання індивідуальних заходів громадського здоров'я



раділись, перед подорожжю, з порадою мандрівникам, консультативними повідомленнями та з повідомленнями щодо здоров'я

Комбінація індивідуальних заходів громадського здоров'я допомагає захистити Вас та інших від COVID-19.

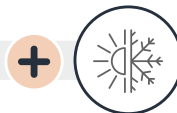


Залишайтеся вдома коли Ви хворі або відчуваєте будь-які симптоми схожі на COVID, навіть якщо легкі.

Експрес-тести можуть бути використані, щоб швидко визначити чи Ви маєте COVID-19 так, що Ви зможете ізолюватись, якщо результат позитивний.



Носіть добре прилягаючі респіратор або маску у громадських закритих оточеннях, навіть коли не вимагається.



Покращуйте внутрішню вентиляцію у Вашому домі або у оточенні спільного проживання.

Відкривайте вікна та двері регулярно, якщо можливо, навіть на декілька хвилин за раз.

Вживайте дії для забезпечення того, що Ваша система опалення, вентиляції та кондиціювання повітря (ОВК) належним чином встановлена, обслуговується та у робочому стані.



Кашляйте та чхайте у паперову серветку або у згин Вашої руки (не у кисть Вашої руки), якщо Ви не носите маску.

Кидайте використані серветки у викладений пластиком контейнер для відходів та негайно очищайте Ваші руки.



Очищайте Ваші руки регулярно:

миючи милом та водою протягом щонайменше 20 секунд або

користуючись дезінфікуючим засобом для рук на спиртовій основі, що містить щонайменше 60% спирту



Очищайте та дезінфікуйте схваленими засобами поверхні та предмети, до яких часто торкаються.

Для додаткової інформації про COVID-19, відвідайте Canada.ca/coronavirus або зв'яжіться за 1-833-784-4397.