



# НОВЫЙ КОРОНАВИРУС COVID-19

## COVID-19 в Манитобе

В мире распространяется новый вирус COVID-19. Каждый из нас может принять меры по сокращению распространения вируса.

### Что такое COVID-19?

COVID-19 – это вирус, который может привести к заболеванию людей. Симптомы могут быть умеренными (например, повышенная температура, кашель, насморк или боль в горле) или серьезными (например, одышка и проблемы с дыханием).

### Кто относится к группе риска COVID-19?

У некоторых людей проявляются лишь умеренные симптомы. Другие могут очень сильно заболеть. К группе риска развития более серьезных симптомов относятся:

- люди в возрасте старше 60 лет
- люди, имеющие хронические заболевания (в том числе, диабет, хронические заболевания сердца, почек или легких)
- люди с ослабленной иммунной системой (например, больные онкологическими заболеваниями)

### Как человек может заразиться COVID-19?

Человек может заразиться COVID-19, если поблизости (на расстоянии до двух метров или шести футов) находится зараженный человек, который кашляет или чихает. Вирус также распространяется, когда человек касается предмета или поверхности, на которых находится вирус, а затем прикасается ко рту, глазам или носу.

Риск передачи COVID-19 через касание поверхности низкий, и еще более снижается при частой гигиене рук.

### Как сократить риск заражения COVID-19?

Обеспечьте чистоту рук. Мойте руки не менее 15 секунд теплой водой с мылом. Тщательно сушите руки. Если на руках отсутствуют видимые загрязнения, можно также использовать средство для очистки рук на спиртовой основе.

Также необходимо:

- Прикрываться при кашле или чихании. Кашлять в рукав или сгиб локтя, а не в руку.
- Стараться не прикасаться к лицу.
- Оставаться дома, если вы заболели, даже при умеренных симптомах.
- Если вы заболели, изолироваться от людей, которые с вами проживают, и сдать анализ.
- Следовать рекомендациям органов здравоохранения по самоизоляции и наблюдению за состоянием.
- Мыть руки в следующих случаях:
  - при прибытии в новое место или покидании нового места;
  - после посещения туалета;
  - до, во время и после обращения с продуктами питания;
  - перед употреблением пищи или использованием предметов общего пользования.
- Мыть руки не менее 15 секунд теплой водой с мылом. Если не можете вымыть руки, воспользуйтесь санитайзером для рук на спиртовой основе.

### **Носите маску**

Ношение маски важно для остановки распространения COVID-19. Носите маску, когда вы находитесь в помещении в общественном месте или если затруднено физическое дистанцирование.

Для получения актуальной информации посетите веб-сайт [Manitoba.ca/covid19](https://manitoba.ca/covid19).