

# Защитите себя и окружающих от болезней

Помогите сдержать распространение таких заболеваний, как грипп, COVID-19 и РСВ (респираторно-синцитиальный вирус)



## Делайте прививки

Своевременно делайте прививку против таких вирусов, как грипп, COVID-19 и РСВ, чтобы предотвратить тяжелое течение заболевания.



## Мойте руки

Чаще мойте руки теплой водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство для рук с содержанием спирта не менее 60 %



## Прикрывайтесь при кашле и чихании

Прикрывайте рот, когда кашляете или чихаете. Используйте салфетку или внутренний сгиб локтя, а не руки.



## Наденьте маску, если необходимо

Носите маску в помещении и в людных местах, если вы больны или если вы или кто-то из членов вашей семьи подвержены повышенному риску тяжелого течения заболевания.



## Сделайте тест

Пройдите тестирование, если у вас появились симптомы. Тесты для определения гриппа и COVID-19 доступны в аптеках и поликлиниках в пределах вашего района.



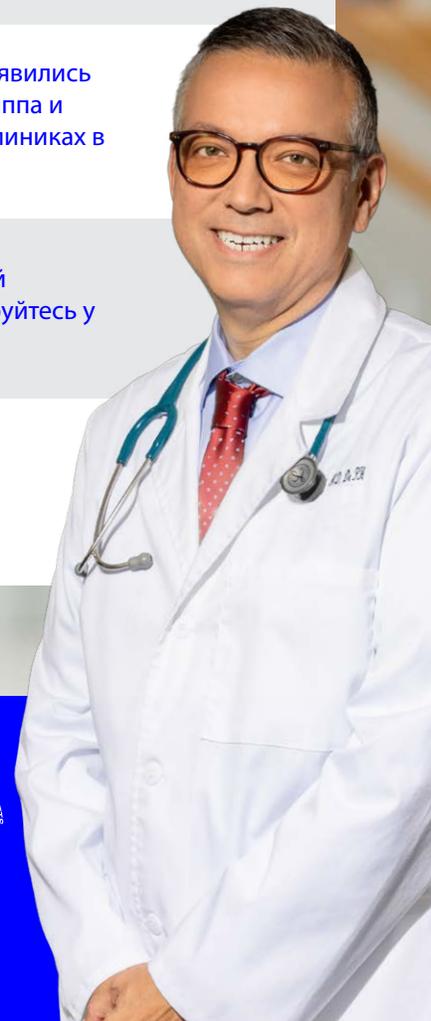
## Пройдите лечение

Если тест на вирус дал положительный результат, немедленно проконсультируйтесь у врача о вариантах лечения.



## Оставайтесь дома

Оставайтесь дома, если вы больны. Пребывание дома помогает предотвратить распространение болезни.



УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ НА СТРАНИЦЕ  
[mass.gov/StopTheSpread](https://mass.gov/StopTheSpread)

