

# КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ COVID-19

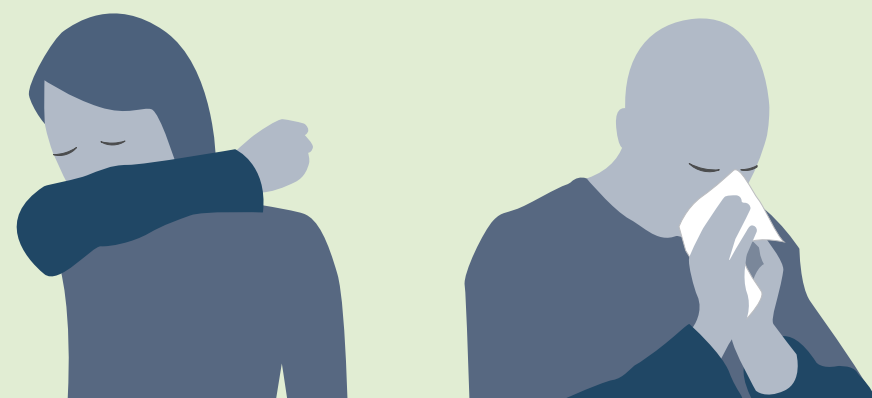
## MULTCO.US/COVID19



Не прикасайтесь к глазам, носу и рту.



Избегайте больших скоплений людей и тесных контактов.



Кашляйте или чихайте в сгиб локтя или салфетку. После этого выбросьте салфетку в мусорное ведро.



Часто мойте руки водой и мылом в течение минимум 20 секунд.



Ежедневно очищайте и дезинфицируйте поверхности, которых часто касаетесь.



Соблюдайте дистанцию.

1,8 МЕТРА

## БУДЬТЕ В КУРСЕ

- Позвоните по номеру 211 (есть переводчики)
- [multco.us/covid19](https://multco.us/covid19)
- ТTY позвоните по номеру 711

Только на английском и испанском:

- Отправьте SMS со своим индексом на номер 898211 (TXT211)
- Отправьте письмо на электронный адрес [help@211info.org](mailto:help@211info.org)



**Multnomah County**  
Health Department

# КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ COVID-19

[MULTCO.US/COVID19](https://multco.us/covid19)



## ВРЕМЕННО ЗАКРЫТЫ:

- Игровые зоны
- Скейт-парки
- Спортивные площадки



**Соблюдайте дистанцию не менее 1,8 м**