

# Коронавирус (COVID-19)



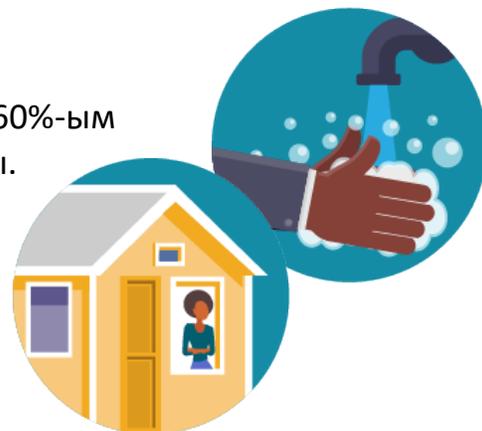
Что  
мне  
необходимо  
знать

## Профилактика COVID-19

- В случае необходимости обратитесь к своему врачу или в аптеку с вопросом о получении дополнительных лекарств. Выясните, подходит ли для вас вариант получения препаратов по почте.
- Сделайте запасы предметов домашнего обихода и продуктов питания.

## Защитите себя

- Мойте руки с мылом и водой не менее 20 секунд.
- Используйте дезинфицирующее средство для рук с 60%-ым содержанием спирта, если вода и мыло не доступны.
- Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту.
- Постарайтесь избегать контакта с больными людьми.
- Старайтесь не ездить в поездки, которые вы можете отложить.



## Защитите других

- Оставайтесь дома, если вы больны, за исключением случаев, когда вам необходимо получить медицинскую помощь.
- Прикрывайте рот и нос салфеткой при кашле и/или чихании. Выбросьте салфетку после использования и вымойте руки.
- Дезинфицируйте поверхности и предметы, к которым часто прикасаются.



## Признаки и симптомы

Если у вас есть какие-либо из следующих симптомов, то, пожалуйста, обратитесь к лечащему врачу и позвоните в План медицинского страхования RiverSpring, который работает круглосуточно без выходных по телефону: 1-800-370-3600.

- ✓ Повышенная температура
- ✓ Затрудненное дыхание
- ✓ Кашель
- ✓ Диарея