

Что вы можете сделать, если вы находитесь в группе повышенного риска заболеть от COVID-19

Вы в группе повышенного риска?



Исходя из того, что мы знаем сейчас, в группу повышенного риска заболеть от COVID-19 входят:

- Люди в возрасте 65 лет и старше
- Люди, которые живут в домах престарелых или в учреждениях с продолжительным обслуживанием.

Люди всех возрастов с заболеваниями, которые имеют осложнения, особенно если за болезнью не ведется соответствующее наблюдение, в том числе:

- Люди с хронической болезнью легких или астмой средней или тяжелой степени
- Люди с серьезными заболеваниями сердца
- Люди с ослабленным иммунитетом
 - Многие состояния могут стать причиной ослабления иммунитета человека, включая лечение рака, курение, пересадку костного мозга или органов, иммунодефицит, плохо контролируемый ВИЧ или СПИД и длительное использование кортикостероидов и других иммунодефицитных препаратов.
- Люди с тяжелым ожирением (индекс массы тела [ИМТ] 40 или выше)
- Больные диабетом
- Больные с хроническим заболеванием почек, проходящие диализ
- Больные с заболеваниями печени

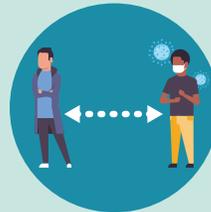
Вот что вы можете сделать, чтобы защитить себя:



Оставайтесь дома, если это возможно.



Часто мойте руки.



Избегайте тесных контактов (6 футов, что составляет примерно две длины руки) с больными людьми.



Протрите и продезинфицируйте поверхности, к которым вы часто прикасаетесь.



Избегайте всех круизных путешествий и несущественных авиаперелетов.

**Translated by
Bethany Slavic
Missionary Church**



Позвоните своему врачу, если вы больны.

Для получения дополнительной информации о шагах, которые вы можете предпринять, чтобы защитить себя, см. CDC's [How to Protect Yourself](#).

cdc.gov/coronavirus