



# COVID-19 никуда не делся! Советы о том, как избежать опасности

## Важно знать:

# 1

- Вакцинация особенно важна, если вам 65 и более лет, вы подвержены высокому риску тяжелого течения болезни или не привиты от COVID-19. \*
- С течением времени защита от вакцины снижается. Важно быть в курсе последних событий.

Все люди начиная с возраста 6 месяцев должны вакцинироваться от COVID-19 в 2024–2025 гг.

# 2

## Найдите вакцины и сделайте прививку:

- Посетите сайт [nj.gov/health/vaccines/covid-19/](https://nj.gov/health/vaccines/covid-19/) или отсканируйте QR-код.
- Посетите сайт [vaccines.gov](https://vaccines.gov).



# 3

## Оставайтесь дома и сделайте тест:

- Если у вас проявились симптомы COVID-19 (лихорадка, кашель, насморк и т.д.).
- Закажите бесплатные тесты COVID-19 на сайте [COVIDTests.gov](https://COVIDTests.gov).

# 4

## Спросите о лекарствах от COVID-19:

- Поговорите со своим лечащим врачом, если вы подвержены риску тяжелого течения COVID-19 (например, если у вас астма, диабет и т. д.).
- Не откладывайте! Прием лекарства необходимо начать в течение 5–7 дней после появления симптомов!

# 5

## Соблюдайте правила гигиены (поддерживайте чистоту):

- Очищайте поверхности, к которым часто прикасаются (пульта, столешницы).
- Мойте руки не менее 20 секунд.
- Прикрывайте рот при чихании и кашле.

\* Рекомендуемая вакцина, доза и сроки вакцинации зависят от вашего возраста, истории предыдущих вакцинаций, состояния здоровья и основных заболеваний (например, наличия диабета, избыточного веса, высокого артериального давления и т.д.). Обсудите со своим лечащим врачом наиболее подходящий для вас вариант. Дополнительную информацию можно найти на сайте [cdc.gov/covid/index.html](https://cdc.gov/covid/index.html).