

# БЕРЕГИТЕ СУФФОЛК

*Помогите остановить распространение COVID-19*



## **Соблюдайте дистанцию**

Соблюдайте дистанцию в 2 метра. Когда это невозможно, обязательно носите защитную маску.



## **Носите защитную маску**

Носите защитную маску во всех общественных местах в помещении. От ношения масок освобождены дети младше 11 лет, люди, читающие по губам, и лица с особыми потребностями иного рода.



## **Мойте руки**

Регулярно мойте руки с мылом на протяжении 20 секунд.



## **Сделайте тест**

Сделайте тест, если у вас наблюдаются симптомы: высокая температура, новый непрерывный кашель, потеря или изменение обоняния или вкуса.



## **Соблюдайте самоизоляцию**

Если у вас или у кого-либо из вашего пузыря наблюдаются симптомы, следуйте указаниям по самоизоляции.



## **Общественные мероприятия**

Вы можете собираться компаниями до 5 человек, максимум 6 включая вас, при условии, что соблюдается дистанция в 2 метра.