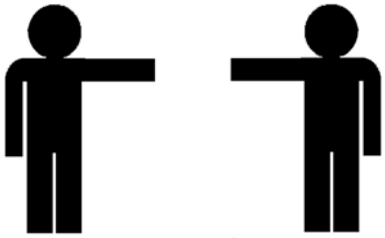
ונשמרתם מאוד לנפשותכם

האַלטן די פאַרשפּרייטונג! פאַרהיטן קאָוויד-19

טראָגן אַ פּנים קאָווערינג אין ציבור.

דעקן נאָז און מויל



בלייַבן 6 פֿיס באַזונדער.

(בארלייפיג 2 ארעם לענג)

וואַשן הענט אָפֿט מיט זייף און וואַסער פֿאַר לפּחות 20 סעקונדעס אָדער נוצן האַנט סאַניטיזער מיט 60% אַלקאָהאָל.

דעקן הוסט און ניסן.

נישט רירען אויגן, נאז אדער מויל.

סימפּטאָמס פון קאָוויד-19 קענען זיין מילד אָדער שטרענג.*

בלייַבט אין הויז און רופט אַ מעדיצינישן שפּייַזער אויב איר האָט:

ברעכן	האַלדז ווייטונג	אנגעלייגט	היץ
שילשל	גוף ווייטוג	רינענדיגע נאז	ציטערניש
	איבל	הוסט	מידקייט
	אנווער פון געפיל פון טעם אדער שמעקן	שווער אטעמען	קאָפּ ווייטוג

*די רשימה רעכנט נישט אויס אלע מעגלעכע סימפּטאמען.

Rockland County
COUNTY EXECUTIVE, ED DAY

http://rcklnd.us/covid19

נוציק קאָוויד-19 טעלעפאָנירן נומערן און אינפאָרמאַציע

קאָוויד-19 אינפאָרמאַציע און ריסאָרס האָטלינעס:

- **ראקלענד קאונטי דעפּאַרטמענט פון געזונט, 845-238-1956**
  - **מאנטאג - פרייטאג פון 8:00-17:00**

  אָדער email: COVIDCallCenter@co.rockland.ny.us
- **הודסאָן וואַלי געגנט 1-1-2**
  - **רופן 211 פאַר געזונט און מענטשנרעכט באַדינונגס רעסורסן**
  - **בנימצא 24-שעה, 7 טעג אַ וואָך**
- **ניו יארק סטעיט קאָוויד-19 האָטלינע, 1-888-364-3065**
  - **בנימצא 24-שעה, 7 טעג אַ וואָך**

פּאָטער קאָוויד-19 טעסטינג (אַפּערייטאַד דורך ניו יארק סטעיט): 1-888-364-3065

- **רוף פאַר אַ אַפּוינטמאַנט. בנימצא 24-שעה, 7 טעג אַ וואָך**
- **ליגן אין אַנטאַני וויין רעקרעאַטיאָן שטח אין האַררימאַנשטאַט פּאַרק**

עמאָציאָנעל סופּפּאָרט האָטלינעס:

- **ראקלענד קאונטי דעפּאַרטמענט פון מענטאַל געזונט, 845-364-2955**
  - **מאנטאג - פרייטאג פון 9:00-15:00**
- **ניו יארק סטעיט אַמט פון מענטאַל געזונט, 1-844-863-9314**
  - **7 טעג אַ וואָך, 8:00-10:00**

האַלטן די ספּרעאַד! פאַרמייַדן קאָוויד-19

דער ווירוס וואָס פאַרשאַפן קאוויד -19 איז פארשפרייט צווישן מענטשן דורך קליינטשיק דראַפּלאַץ געשאפן ווען אַ ינפעקטאַד מענטש הוסט, סניזיז אָדער רעדט און ינכיילד זיך אין די לונגען אָדער אַריין די אויגן, נאָז אָדער מויל פון אן אנדער מענטש. עטלעכע ינפעקטאַד מענטשן ווייַזן קיין סימפּטאָמס אָבער קענען פאַרשפּרייטן די ינפעקציע צו אנדערע.

- דעקן דיין נאָז און מויל מיט אַ פּנים-קאַווערינג ווען איר גיין אויס אין ציבור.
- טייַנען גוט גשמיות דיסטאַנסע (לפחות 6 פיס) צו העלפן פאַרמייַדן די פאַרשפּרייטן פון קאָוויד-19.
- וואַשן הענט אָפט מיט זייף און וואַסער פאַר לפחות 20 סעקונדעס, ספּעציעל נאָך איר האָבן שוין אין אַ ציבור אָרט, אָדער נאָך בלאָוינג דיין נאָז, הוסט, אָדער סניזינג.
- אויב זייף און וואַסער זענען נישט גרינג בנימצא, נוצן אַ האנט סאַניטיזער אַז כולל לפחות 60% אַלקאָהאָל. דעקן אַלע סורפאַסעס פון דיין הענט און רייַבן זיי צוזאַמען ביז זיי פילן טרוקן.
- דעקן דיין הוסט אדער ניסט מיט אַ געוועב אָדער אין דיין עלנבויגן.
- ויסמייַדן רירנדיק דיין אויגן, נאָז, און מויל מיט אַנוואַשט הענט.
- ריין אָפט געניצט סורפאַסעס אַזאַ ווי דאָאָרקנאָבס, טעלעפאָנען, רעמאָטעס, און קיבאָרדז אָפט מיט אַ עפּאַ באוויליקט דיסינפעקטאַנט.

ופדאַטעד 31/07/2020