

BOSTON CORONAVIRUS FACTS AND RESOURCES



TABLE OF CONTENTS

ENGLISH	1
What is the coronavirus (COVID-19)?	2
How to keep you and your family safe	3
How to make your own face covering	4
How to keep you and your family healthy if you are sick	5
HAITIAN CREOLE KREYÒL AYISYE	6
Kisa koronavirus (KOVID-19) lan ye?	7
Kòman ou ka kenbe tèt ou ak fanmi ou san danje	8
Kòman ou ka fè pwòp kouvèti figi ou	9
kòman ou ka kenbe tèt ou ak fanmi ou an sante si ou malad	10
SIMPLIFIED CHINESE 中文	11
什么是冠状病毒 (COVID-19)?	12
如何确保您和您家人的安全	13
如何自制面罩	14
如果您生病了如何确保您和您家人的健康	15
RUSSIAN РУССКИЙ	16
Что такое коронавирус (COVID-19)?	17
Как обезопасить себя и свою семью	18
Как сделать маску самостоятельно	19
Как поддерживать здоровье и сохранить здоровье семьи, если вы заболели	20
VIETNAMESE TIẾNG VIỆT	21
Vì-rút corona (COVID-19) là gì?	22
Làm thế nào để giữ cho quý vị và gia đình của mình an toàn	23
Cách làm tấm che mặt	24
Làm thế nào để giữ cho quý vị và gia đình mình khỏe mạnh nếu quý vị bị bệnh	25
SPANISH ESPAÑOL	26
¿Qué es el coronavirus (COVID-19)?	27
Cómo cuidar de usted y su familia	28
Cómo hacer su propia cubierta de cara	29
Como cuidar de usted y su familia si está enfermo	30
CABO VERDEAN CREOLE KRIOLU	31
Kuse ki e koronavirus (covid-19)?	32
Manera pa bu fika suguru ku bo familia	33
Manera pa bu fasi bu propri kobertura di kara	34
Manera pa bu fika saudavi djuntu ku bo familia	35



Dear Neighbors,

The coronavirus is a serious public health emergency. I want to make sure that you and your families have the information you need to stay healthy, and that you know what to do if you get sick.

I also want to make sure everyone understands that they have a role to play. It is not true that coronavirus only affects the elderly. The reality is, nearly 40% of Boston residents who have tested positive are under the age of 40. Even if you don't get very sick, you could pass the virus to your neighbors, family members, or people with health problems like asthma, obesity, or diabetes. That's why everyone must take steps to keep the community safe.


The City of Boston will continue to keep you updated. There are several ways you can stay informed:

- Visit **[Boston.gov/coronavirus](https://www.boston.gov/coronavirus)**.
- Text **BOSCOVID** to **888-777** to receive text alerts.
- Call our 24-hour hotline, **3-1-1**, to be connected to someone who can help you.
- Follow me on Twitter: **@marty_walsh** or on Instagram: **@boston_mayor**.
- Follow the City of Boston on Twitter and Facebook for the latest COVID-19 updates: **@CityofBoston**

This pamphlet has useful information, and I hope you'll keep it in a place where you can check it often. I am also asking you to help share this information with your friends, your family, and your community.

Thank you for helping our city overcome this challenge.



Sincerely,

Mayor Martin J. Walsh

WHAT IS THE CORONAVIRUS (COVID-19)?

- Coronavirus (also known as COVID-19) is an infectious disease with symptoms that include fever, cough, shortness of breath, and difficulty breathing.
- Most people can manage their symptoms and recover at home.
- Some people are more likely to get very sick, especially older adults and people with medical problems like heart disease, diabetes, lung disease, and cancer. In some cases, coronavirus can cause death.
- Coronavirus spreads when an infected person coughs or sneezes, and the droplets land on another person.
- Coronavirus also spreads when a person touches something that was recently touched by someone who has coronavirus.
- People can have coronavirus without showing symptoms. These people can also spread coronavirus.
- The age group in Boston with the most amount of people getting sick is between 20 and 40 years old.
- The neighborhoods in Boston with the most cases are East Boston, Dorchester, Mattapan, and Hyde Park.

Learn more at [boston.gov/coronavirus](https://www.boston.gov/coronavirus)

HOW TO KEEP YOU AND YOUR FAMILY SAFE

- Stay home and away from other people whenever you can.
- You should only go out if you are an essential worker, or if you need essential items like groceries or medications.
- Do not travel, visit with family or friends, play sports, or have parties. Stay away from public places and crowds.
- The City of Boston also has a recommended curfew between 9 p.m. and 6 a.m. You should stay at home during these hours.
- If you do leave the house, always stay at least 6 feet from other people. You should also wear a mask, a scarf, a bandana, or another kind of face covering. You will find instructions for making your own face covering below.
- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds. If you are unable to wash your hands, use hand sanitizer. Avoid touching your eyes, nose, or mouth with unwashed hands.
- Cover coughs and sneezes with a tissue or your elbow, and throw used tissues into the trash.
- Clean and disinfect objects and surfaces that you often touch, like doorknobs, light switches, and telephones.
- If you feel sick, do not go straight to the hospital or Emergency Room. First, call your doctor or 311 to speak to the Mayor's Health Line.

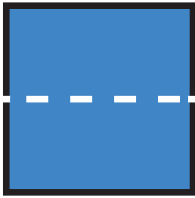
Learn more at [boston.gov/coronavirus](https://www.boston.gov/coronavirus)

HOW TO MAKE YOUR OWN FACE COVERING

- A face covering can be any piece of cloth, like a bandana, scarf, or t-shirt, that covers your mouth and nose.
- Wash your face covering once a day using detergent or soap and water.
- If you have a child under two years old, they should not wear a face covering.

Learn more at [boston.gov/face-coverings](https://www.boston.gov/face-coverings)

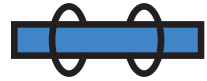
HOW TO MAKE A FACE COVERING OUT OF A BANDANA:



STEP 1
Fold the bandana in half



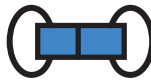
STEP 2
Fold the bandana into thirds



STEP 3
Place elastics on each end, about 6 inches apart



STEP 4
Fold the sides into the middle and tuck



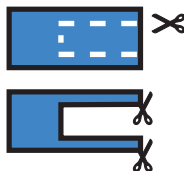
STEP 5
Hold mask by elastics and place over nose and mouth



HOW TO MAKE A FACE COVERING OUT OF A T-SHIRT:



STEP 1
Cut the lower part of a t-shirt, about 7-8" high



STEP 2
Cut out a 6-7" section, and then cut the strings



STEP 3
Tie the strings around the top of your head and neck

HOW TO KEEP YOU AND YOUR FAMILY HEALTHY IF YOU ARE SICK

- Stay in one room and stay away from other people. If you need to be in the same room as other people, everyone should wear a face covering and stay 6 feet apart.
- Use a different bathroom from other people in the home. If there is only one bathroom in the home, clean all surfaces after you use it with a household cleaner.
- Stay away from pets. If you must take care of a pet, wear a face covering and wash your hands.
- Wash your hands often using soap and water for 20 seconds. Use hand sanitizer if it's available.
- Clean and disinfect objects and surfaces that you often touch, like doorknobs, light switches, and telephones.
- Do not share dishes, drinking glasses, cups, utensils, towels, or bedding with other people or pets in your home.
- After you use these items, they should be cleaned with soap and water.

Learn more at [boston.gov/coronavirus](https://www.boston.gov/coronavirus)



Chè Vwazen yo,

Koronaviris la se yon ijans sante piblik enpòtan. Mwen vle asire'm ke ou menm ak fanmi ou yo jwenn enfòmasyon nou bezwen pou nou ka rete an sante epi pou konnen sa pou nou fè si nou vin malad.

Mwen vle asire tout moun konprann yo gen yon wòl pou jwe. Se pa vre koronaviris la kontamine sèl granmoun ajè. Reyalitye a se prèske 40% rezidan Boston yo ki teste pozitif anba 40 lane. Menm si ou pa malad, ou ka bay vwazinaj ou yo viris la, manm fanmi ou, oswa moun yo ki gen pwoblèm sante tankou asma obezite oswa dyabèt. Se sa k fè tout moun dwe fè demach pou kenbe kominote a san danje.

Vil Boston an pral kontinye bay mizajou. Gen plizyè fason ou ka rete enfòm.

- Vizite **[Boston.gov/covid-19-hc](https://www.boston.gov/covid-19-hc)**
- Tèks **BOSKreyol** nan **888-777** pou resevwa alèt tèks yo.
- Rele liy dirèk 24 èdtan nou an, **3-1-1**, pou konekte ak yon moun ki ka ede'w.
- Swiv mwen sou Twitè: **@marty_walsh** oswa sou Instagram: **@boston_mayor**.
- Swiv Vil Boston an sou Twitè ak Facebook pou dènye aktyalizasyon KOVID-19 yo: **@CityofBoston**

Bwochi sila a gen enfòmasyon ki itil, epi mwen ekspere w mete li yon kote ou ka tcheke li souvan. Mwen mande pou ou pataje enfòmasyon sila a ak zanmi ou yo, fanmi ou, ak kominote ou tou.

Mèsi paske w ap ede vil nou leve defi sila a.



Sensèman,

Direktè Minisipal Martin J. Walsh

KISA KORONAVIRIS (KOVID-19) LAN YE?

- Koronavirus (ki rekonèt kòm KOVID-19 tou) se yon maladi enfektye ak sentòm ki enkli fyèv, tous, mank de respirasyon ak difikilte pou respire.
- Pifò moun ka jere sentòm yo epi refè lakay yo.
- Gen kèk moun ki sanble ka malad pi grav sitou granmoun aje yo ak moun ki gen pwoblèm medikal tankou maladi kè, dyabèt, maladi poumon, ak kansè. Nan kèk ka, koronavirus la ka lakòz lanmò.
- Koronavirus la pwopaje lè yon moun ki kontamine touse oswa estènye epi ti gout dlo yo tonbe sou yon lòt moun.
- Koronavirus la pwopaje tou lè yon moun touche yon bagay yon ki gen koronavirus touche tou dènyeman.
- Moun yo ka gen koronavirus la san yo pa demontre okenn sentòm. Moun sila yo ka pwopaje koronavirus la tou.
- Gwoup moun ak plis chans pou malad yo nan Boston se antre 20 a 40 lane.
- Katye Boston yo ki gen plis ka yo se nan Lès Boston (East Boston), Dorchester, Mattapan, ak Hyde Park.

Aprann plis nan [boston.gov/coronavirus](https://www.boston.gov/coronavirus)

KÒMAN OU KA KENBE TÈT OU AK FANMI OU SAN DANJE

- Rete lakay ou epi lwen moun tout tan ou kapab.
- Ou ta dwe sòti sèlman si ou se yon travayè enpòtan, oswa si ou gen bezwen yon atik enpòtan tankou pwodui alimantè oswa medikaman.
- Pa vwayaje, vizite fanmi, oswa zanmi, jwe espò, oswa fè fèt.
Rete lwen espas piblik ak foul moun yo.
- Vil Boston an ankouraje tou yon kouvrefe antre 9 p.m. ak 6 a.m.
Ou ta dwe rete akay pandan lè sa yo.
- Si ou deside kite kay ou, toujou rete o mwen yon limit 6 pye de distans ak lòt moun yo. Ou ta dwe itilize yon mask, mouchwa, oswa nenpòt bagay pou kouvri figi ou. Pi ba a w ap jwenn enstriksyon pou fè pwòp kouvèti figi pa ou.
- Lave men ou souvan ak dlo pou o mwen 20 segond. Si ou pa ka lave men ou, itilize dezenfektan men yo. Evite touche zye ou, nen ou oswa bouch ou ak men w san lave.
- Lè w'ap touse ak estènye kouvri bouch ou ak tisi oswa koud a bwa epi jete tisi ou itilize yo nan poubèl fatra.
- Netwaye epi dezenfekte objè ak sifas ou touche souvan yo, tankou manch pòt, entèripte limyè, ak telefòn yo.
- Si ou santi ou malad, pa ale dwat nan lopital oswa Chanm Ijans. Rele doktè ou an premye oswa rele 311 pou pale ak Liy Sante Majistra a.

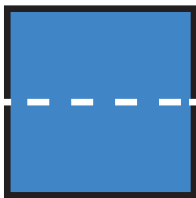
Aprann plis nan [boston.gov/coronavirus](https://www.boston.gov/coronavirus)

KÒMAN OU KA FÈ PWÒP KOUVÈTI FIGI OU

- Yon kouvèti figi ka nenpòt mòso rad, tankou yon mouchwa, foula, oswa mayo pou kouvri bouch ak nen ou.
- Itilize dlo ak savon pou lave kouvèti figi ou yon fwa pa jou.
- Si ou gen timoun mwens pase de lane, yo pa dwe itilize yon kouvèti figi.

Aprann plis nan [boston.gov/face-coverings](https://www.boston.gov/face-coverings)

KÒMAN OU KA ITILIZE YON MOUCHWA POU FÈ YON KOUVÈTI FIGI:



ETAP 1

Pliye moucha an mwayte.



ETAP 2

Pliye li tèt anba.
Pliye li anba pou monte.



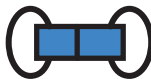
ETAP 3

Mete kawotchou oswa lyen pou cheve anviwon 6 pous de distans.



ETAP 4

Pliye bò a nan mitan epi mete'l.



ETAP 5

Kenbe mask lan nan elastik la epi mete sou nen ak bouch ou.

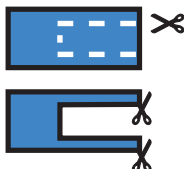


KÒMAN OU KA ITILIZE YON MAYO POU FÈ YON KOUVÈTI FIGI:



ETAP 1

7-8 pous.



ETAP 2

6-7 pous; koupe kòd lyen yo.



ETAP 3

Mare lyen yo alantou kou, après sa sou tèt ou.

KÒMAN OU KA KENBE TÈT OU AK FANMI OU AN SANTE SI OU MALAD

- Rete nan yon chanm epi rete lwen lòt moun yo. Si ou gen bezwen rete nan menm chanm ak lòt moun yo, chak moun ta dwe kouvri figi yo epi rete yon limit de 6 pye de distans.
- Itilize yon twalèt diferan ak lòt moun yo nan kay la. Si gen yon sèl twalèt nan kay la, netwaye tout sifas yo aprè ou itilize li ak yon atik espesyal pou netwayaj kay.
- Rete lwen bèt domestik yo. Si ou dwe pran swen yon bèt kay, kouvri figi epi lave men ou.
- Itilize savon ak dlo pou lave men ou souvan omwen pou 20 segond. Itilize dezenfektan men si li disponib.
- Netwaye epi dezenfekte objè ak sifas ou touche souvan yo, tankou manch pòt, entèripte limyè, ak telefòn yo.
- Pa pataje veso, gode, tas, istansil yo, sevyèt, oswa kabann ak lòt moun lakay ou.
- Aprè ou itilize atik sila yo, yo ta dwe netwaye ak dlo ak savon.

Aprann plis nan [boston.gov/coronavirus](https://www.boston.gov/coronavirus)



亲爱的邻居们，

冠状病毒是严重的突发公共卫生事件。我想确保您和您的家人掌握保持健康所需的信息，并且知道自己生病时该怎么办。

我还想确保每个人都知道自己可以发挥的作用。冠状病毒仅影响老年人的想法是不正确的。现实情况是，检测结果呈阳性的波士顿居民中有近 40% 年龄在 40 岁以下。即使您的病情不严重，您也可以将病毒传染给邻居、家人或有哮喘、肥胖或糖尿病等健康问题的人。这就是每个人都必须采取措施以确保社区安全的原因。

波士顿市将继续为您提供最新信息。您可以通过以下几种方式了解最新情况：

- 访问 [Boston.gov/covid19-zh](https://www.boston.gov/covid19-zh)。
- 编辑 **BOSChi** 发送至 **888-777** 以接收文本提示。
- 拨打我们的 24 小时热线 **3-1-1**，与能够为您提供帮助的人取得联系。
- 在 Twitter 上关注我：**@Marty_walsh** 或在 Instagram 上：**@boston_mayor**。
- 在 Twitter 和 Facebook 上关注波士顿市，以获取最新的 COVID-19 更新：**@CityofBoston**

该手册包含有用的信息，希望您将其放置在可随手取阅的地方。我还请您帮忙与您的朋友、家人和社区共享此信息。

感谢您帮助我们的城市应对这一挑战。



此致，

市长 Martin J. Walsh

什么是冠状病毒 (COVID-19)?

- 冠状病毒（也称为 COVID-19）是一种传染病，其症状包括发烧、咳嗽、呼吸急促和呼吸困难。
- 大多数人可以控制症状并在家中康复。
- 有些人患病的可能性更大，尤其是老年人和患有心脏病、糖尿病、肺病和癌症等疾病的人。在某些情况下，冠状病毒可导致死亡。
- 当感染者咳嗽或打喷嚏时，飞沫会落在另一个人身上，冠状病毒就会传播。
- 当一个人触摸到最近被冠状病毒感染者接触过的东西时，冠状病毒也会传播。
- 有些人可能感染冠状病毒而没有症状。但这些人也可以传播冠状病毒。
- 波士顿患病人数最多的年龄段是 20 岁到 40 岁之间。
- 波士顿患者最多的街区是东波士顿、多切斯特、马塔潘和海德公园。

如需了解更多信息，请访问 [boston.gov/coronavirus](https://www.boston.gov/coronavirus)

如何确保您和您家人的安全

- 只要有可能，请待在家中并远离他人。
- 仅当您是重要的工作人员或需要生活用品或药品等基本物品时，才应外出。
- 请勿旅行、拜访家人或朋友、进行运动或参加聚会。远离公共场所和人群。
- 波士顿市还建议在晚上 9 点至早上 6 点之间实行宵禁。在这段时间里，您应该待在家里。
- 如果您离开家，请始终与他人保持至少 6 英尺的距离。您还应该戴上口罩、围巾、头巾或其他面罩。请在下方了解有关自制面罩的说明。
- 经常用肥皂和水洗手至少 20 秒。如果您无法洗手，请使用洗手液。避免用未洗的手触摸眼睛、鼻子或嘴巴。
- 用纸巾或肘盖住咳嗽和打喷嚏，然后将用过的纸巾丢进垃圾桶。
- 清洁和消毒您经常触摸的物体和表面，例如门把手、电灯开关和电话。
- 如果您感到不适，请不要直接去医院或急诊室。首先，请致电您的医生或拨打 311 咨询市长健康热线。

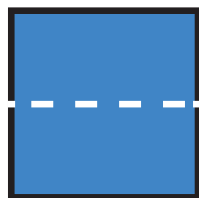
如需了解更多信息，请访问 boston.gov/coronavirus

如何自制面罩

- 面罩可以是覆盖您的嘴和鼻子的任何一块布，例如头巾、围巾或 T 恤。
- 每天使用清洁剂或肥皂和水清洗一次面罩。
- 如果您的孩子不到两岁，那么他们不应该戴面罩。

了解更多内容，请访问 boston.gov/face-coverings

如何用头巾制作面罩：



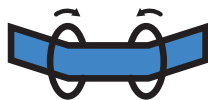
第 1 步
将头巾对折



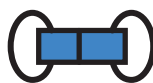
第 2 步
将头巾折成三份



第 3 步
将松紧带放在两端，相距 6 英寸



第 4 步
将边缘折至中间并塞进去



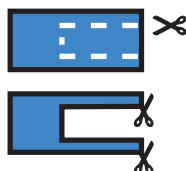
第 5 步
用松紧带拿起面罩，放在口鼻上



如何用 T 恤制作面罩：



第 1 步
剪下 T 恤的下部，大约 7-8 英寸高



第 2 步
剪下 6-7 英寸的一部分，然后剪绑绳



第 3 步
将绑绳绑在头顶和脖子上

如果您生病了如何确保您和您家人的健康

- 待在单独的房间并远离其他人。如果您需要与其他人共用一个房间，则每个人都应该戴上面罩并保持六英尺的距离。
- 不与家中其他人共用浴室。如果家中只有一间浴室，请在您使用后用家用清洁剂清洁所有表面。
- 远离宠物。如果您必须照顾宠物，请戴好面罩并洗手。
- 经常用肥皂和水洗手 20 秒钟。如果可以的话，请使用洗手液。
- 清洁和消毒您经常触摸的物体和表面，例如门把手、电灯开关和电话。
- 请勿在家中与他人或宠物共用碗碟、水杯、杯子、器皿、毛巾或床上用品。
- 使用完这些物品后，应使用肥皂和水清洗。

如需了解更多信息，请访问 [boston.gov/coronavirus](https://www.boston.gov/coronavirus)



Дорогие соседи,

Коронавирус представляет собой серьезную проблему общественного здравоохранения. Я хочу убедиться, что вы и ваши семьи располагаете необходимой информацией о том, как поддержать здоровье и какие меры предпринять в случае болезни.

Я также хочу убедиться, что все понимают – каждый должен внести свой вклад в борьбу с эпидемией. Коронавирус поражает не только пожилых людей. В действительности, почти 40% жителей Бостона с положительными тестами на данный вирус моложе 40 лет. Даже если вы не чувствуете себя больным, вы можете передать инфекцию своим соседям, членам семьи или людям с такими проблемами со здоровьем, как астма, диабет или излишний вес. Вот почему каждый должен принять меры для обеспечения безопасности сообщества.

Администрация Бостона будет и дальше держать вас в курсе событий. Актуальную информацию можно получить следующими способами:

- посетив сайт [Boston.gov/coronavirus](https://www.boston.gov/coronavirus);
- отправив текст **BOSRus** на номер **888-777** для получения SMS-предупреждений;
- позвонив на нашу круглосуточную горячую линию **3-1-1**, чтобы связаться с тем, кто может вам помочь;
- подписавшись на мой аккаунт в Twitter: [@marty_walsh](https://twitter.com/marty_walsh) или в Instagram: [@boston_mayor](https://www.instagram.com/boston_mayor);
- подписавшись на аккаунт администрации Бостона в Twitter или Facebook, чтобы получать актуальную информацию о COVID-19: [@CityofBoston](https://www.facebook.com/CityofBoston).

Данная брошюра содержит полезную информацию, и я надеюсь, что вы будете держать ее под рукой. Также я прошу вас поделиться данной информацией с друзьями, вашей семьей и сообществом.

Спасибо, что помогаете нашему городу преодолеть эту проблему.



С уважением,

Мэр Мартин Дж. Уолш

ЧТО ТАКОЕ КОРОНАВИРУС (COVID-19)?

- Коронавирус (также известный как COVID-19) – это инфекционное заболевание, к симптомам которого относятся жар, кашель, одышка и затрудненное дыхание.
- У большинства людей данные симптомы слабо выражены, и им достаточно домашнего лечения.
- Некоторые сильнее подвержены заболеванию, особенно пожилые люди и люди с такими проблемами со здоровьем, как болезни сердца, диабет, болезни легких и рак. В ряде случаев коронавирус может привести к летальному исходу.
- Коронавирус распространяется, когда инфицированный человек кашляет или чихает, и капли попадают на другого человека.
- Также возможен контактный путь распространения, когда человек касается какой-либо поверхности после человека с коронавирусом.
- Симптомы коронавируса проявляются не всегда. Люди с таким течением заболевания также могут распространять инфекцию.
- В Бостоне большинство людей с положительным результатом теста на коронавирус относятся к возрастной группе от 20 до 40 лет.
- Большая часть зарегистрированных случаев заболевания в Бостоне приходится на Восточный Бостон, Дорчестер, Мэттапан и Гайд-Парк.

Подробнее об этом вы можете прочитать здесь: boston.gov/coronavirus

КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ И СВОЮ СЕМЬЮ

- Оставайтесь дома и сократите, насколько это возможно, контакты с другими людьми.
- Не выходите на улицу, если только не требуется купить товары первой необходимости (продукты питания или лекарства) или вы не сотрудник служб жизнеобеспечения.
- Отмените все поездки и посещение спортзала, не устраивайте вечеринок и встреч с семьей и друзьями. Держитесь подальше от общественных мест и мест скопления людей.
- Администрация Бостона также рекомендует соблюдать комендантский час с 9 вечера до 6 утра. Пожалуйста, оставайтесь дома в указанные часы.
- Если вам необходимо выйти из дома, держитесь на расстоянии не менее 1,5–2 метров от других людей. Также рекомендуется надеть маску, повязать шарф, бандану или другим способом закрыть нос и рот. Ниже вы найдете инструкции, как это правильно сделать.
- Как можно чаще мойте руки с мылом в течение не менее 20 секунд. Если у вас нет такой возможности, используйте дезинфицирующее средство для рук. Старайтесь не касаться глаз, носа или рта немытыми руками.
- При кашле или чихании прикрывайте рот салфеткой или сгибом локтя. Использованные салфетки следует выбрасывать в мусорное ведро.
- Очищайте и дезинфицируйте предметы и поверхности, к которым вы часто прикасаетесь, например, дверные ручки, выключатели и телефоны.
- Если вы почувствовали симптомы заболевания, не следует идти в больницу или отделение неотложной помощи самостоятельно. В первую очередь, позвоните своему врачу или на номер 311 в городскую службу здравоохранения.

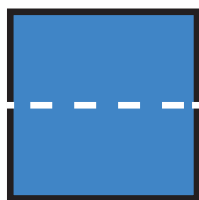
Подробнее об этом вы можете прочитать здесь: boston.gov/coronavirus

КАК СДЕЛАТЬ МАСКУ САМОСТОЯТЕЛЬНО

- Вы можете использовать любой кусок ткани, например, бандану, шарф или футболку, чтобы закрыть нос и рот.
- Каждый день мойте лицо с очищающим средством или мылом.
- Маску не следует надевать детям до двух лет.

Подробнее об этом вы можете прочитать здесь: boston.gov/face-coverings

КАК СДЕЛАТЬ МАСКУ ИЗ БАНДАНЫ:



ШАГ 1
Сложите бандану пополам



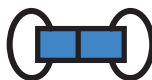
ШАГ 2
Сложите бандану втрое



ШАГ 3
Расположите резинки по обеим сторонам, на расстоянии около 15 сантиметров



ШАГ 4
Сложите края к центру и заправьте концы



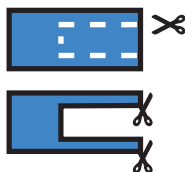
ШАГ 5
Держа маску за резинки, наденьте ее так, чтобы она прикрывала нос и рот



КАК СДЕЛАТЬ МАСКУ ИЗ ФУТБОЛКИ:



ШАГ 1
Отрежьте нижнюю часть футболки, примерно на расстоянии 18–20 см от края



ШАГ 2
Вырежьте прямоугольник, как показано на рисунке, примерно 15–18 см длиной, и разрежьте ткань, чтобы получились завязки



ШАГ 3
Завяжите получившиеся веревки на шее и на затылке

КАК ПОДДЕРЖАТЬ ЗДОРОВЬЕ И СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ СЕМЬИ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ

- Оставайтесь в одной комнате и старайтесь не находиться рядом с членами семьи. Если вы вынуждены какое-то время быть в комнате с другими людьми, каждый должен носить защитную маску и находиться на расстоянии 1,5–2 метров друг от друга.
- Используйте ванную комнату, которой не будут пользоваться остальные члены семьи. Если в доме только одна ванная комната, после ее использования очищайте все поверхности с бытовым чистящим средством.
- Постарайтесь не контактировать с домашними животными. Если никто другой не может позаботиться о домашних животных, при уходе за ними наденьте защитную маску и вымойте руки.
- Чаще мойте руки с мылом в течение не менее 20 секунд. Используйте дезинфицирующее средство для рук, если оно есть дома.
- Очищайте и дезинфицируйте предметы и поверхности, к которым вы часто прикасаетесь, например, дверные ручки, выключатели и телефоны.
- Используйте индивидуальную тарелку, стакан, чашку и прочую кухонную утварь. Не допускайте, чтобы вашим полотенцем и постельными принадлежностями пользовались другие члены семьи или на них лежали домашние животные.
- Перед использованием посуду следует тщательно вымыть со средством, а тканые изделия – постирать.

Подробнее об этом вы можете прочитать здесь: [boston.gov/coronavirus](https://www.boston.gov/coronavirus)



Kính gửi những người hàng xóm thân mến,

Vi-rút corona là một tình trạng khẩn cấp y tế công cộng nghiêm trọng. Tôi muốn đảm bảo rằng quý vị và gia đình mình có những thông tin mà quý vị cần để giữ sức khỏe và quý vị biết phải làm gì nếu bị ốm.

Tôi cũng muốn đảm bảo rằng mọi người đều hiểu rằng họ đều giữ một vai trò trong tình hình này. Sự thật không phải là vi-rút corona chỉ ảnh hưởng đến người cao tuổi. Thực tế là, gần 40% cư dân Boston có kết quả xét nghiệm dương tính dưới 40 tuổi. Ngay cả khi quý vị không bị bệnh nặng, quý vị vẫn có thể lan truyền vi-rút cho hàng xóm, người thân trong gia đình hoặc những người có vấn đề về sức khỏe như hen suyễn, béo phì hay tiểu đường. Đó là lý do tại sao mọi người phải thực hiện các bước hành động để giữ an toàn cho cộng đồng.

Thành phố Boston sẽ tiếp tục cập nhật cho quý vị. Có một số cách mà quý vị có thể luôn có thông tin cập nhật:

- Truy cập **[Boston.gov/covid19-vi](https://www.boston.gov/covid19-vi)**.
- Nhắn tin **BOSViet** đến **888-777** để nhận các cảnh báo bằng văn bản.
- Gọi cho đường dây nóng 24 giờ của chúng tôi, **3-1-1**, để được kết nối với người có thể giúp quý vị.
- Theo dõi tôi trên Twitter: **@marty_walsh** hay trên Instagram: **@boston_mayor**.
- Theo dõi Thành phố Boston trên Twitter và Facebook để biết những cập nhật mới nhất về COVID-19: **@CityofBoston**

Cuốn sách nhỏ này có thông tin hữu ích và tôi hy vọng quý vị sẽ giữ nó ở nơi quý vị có thể kiểm tra thường xuyên. Tôi cũng yêu cầu quý vị giúp chia sẻ thông tin này với bạn bè, gia đình và cộng đồng của mình.

Cảm ơn quý vị đã giúp thành phố của chúng ta vượt qua thử thách này.



Trân trọng,

Thị trưởng Martin J. Walsh

VI-RÚT CORONA (COVID-19) LÀ GÌ?

- Vi-rút corona (còn được gọi là COVID-19) là một bệnh truyền nhiễm với các triệu chứng bao gồm sốt, ho, thở gấp và khó thở.
- Hầu hết mọi người có thể kiểm soát các triệu chứng của họ và phục hồi tại nhà.
- Một số người có nhiều khả năng bị bệnh nặng, đặc biệt là người lớn tuổi và những người có các vấn đề y tế như bệnh tim, tiểu đường, bệnh phổi và ung thư. Ở một số trường hợp, vi-rút corona có thể gây tử vong.
- Vi-rút corona lây lan khi một người nhiễm bệnh ho hoặc hắt hơi, và những giọt bắn rơi bắn vào người khác.
- Vi-rút corona cũng lây lan khi một người chạm vào thứ gì đó gần đây đã bị ai đó nhiễm vi-rút corona chạm vào.
- Mọi người có thể bị nhiễm vi-rút corona mà không có triệu chứng. Những người này cũng có thể làm lây lan vi-rút corona.
- Nhóm tuổi ở Boston có nhiều người mắc bệnh nhất là từ 20 đến 40 tuổi.
- Các khu phố ở Boston có nhiều trường hợp nhiễm bệnh nhất là East Boston, Dorchester, Mattapan và Hyde Park.

Tìm hiểu thêm tại boston.gov/coronavirus

LÀM THẾ NÀO ĐỂ GIỮ CHO QUÝ VỊ VÀ GIA ĐÌNH CỦA MÌNH AN TOÀN

- Ở nhà và tránh xa những người khác bất cứ khi nào có thể.
- Chỉ nên ra ngoài nếu quý vị là một nhân viên thiết yếu, hoặc nếu quý vị cần các mặt hàng thiết yếu như hàng tạp hóa hoặc thuốc men.
- Không đi du lịch, thăm gia đình hoặc bạn bè, chơi thể thao hoặc tổ chức tiệc. Tránh xa những nơi công cộng và đám đông.
- Thành phố Boston cũng có giờ giới nghiêm được khuyến nghị trong khoảng thời gian từ 9 giờ tối đến 6 giờ sáng. Bạn nên ở nhà trong những giờ này.
- Nếu quý vị buộc phải ra khỏi nhà, luôn ở cách người khác ít nhất 6 feet. Quý vị cũng nên đeo khẩu trang, khăn quàng cổ, khăn vuông hoặc một loại che mặt khác. Bạn sẽ tìm thấy hướng dẫn để làm khăn che mặt của riêng bạn dưới đây.
- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây. Nếu quý vị không thể rửa tay, hãy sử dụng nước khử trùng tay. Tránh chạm vào mắt, mũi hoặc miệng bằng tay không sạch.
- Che miệng và mũi khi ho và hắt hơi bằng khăn giấy hoặc khuỷu tay của quý vị, và bỏ khăn giấy đã sử dụng vào thùng rác.
- Làm sạch và khử trùng các đồ vật và bề mặt thường xuyên chạm vào, như tay nắm cửa, công tắc đèn và điện thoại.
- Nếu quý vị cảm thấy bị bệnh, đừng đến thẳng bệnh viện hoặc Phòng Cấp Cứu. Trước tiên, hãy gọi bác sĩ của quý vị hoặc 311 để nói chuyện với Đường Dây Y Tế của Thị Trường.

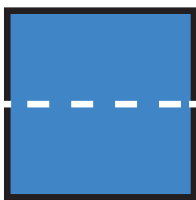
Tim hiểu thêm tại boston.gov/coronavirus

CÁCH LÀM TẮM CHE MẶT

- Một tấm che mặt có thể là bất kỳ mảnh vải nào, như khăn vuông, khăn quàng cổ, hoặc áo phông che được miệng và mũi của quý vị.
- Giặt tấm che mặt của quý vị một lần một ngày bằng chất tẩy rửa hoặc xà phòng và nước.
- Nếu quý vị có con em dưới hai tuổi, trẻ không nên sử dụng tấm che mặt.

Tìm hiểu thêm tại boston.gov/face-coverings

CÁCH LÀM TẮM CHE MẶT BẰNG KHĂN VUÔNG:



BƯỚC 1

Gấp đôi khăn vuông nhỏ



BƯỚC 2

Gấp khăn vuông nhỏ làm ba



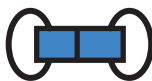
BƯỚC 3

Đặt dây cao su vào mỗi đầu, cách nhau khoảng 6 inch



BƯỚC 4

Gấp hai bên vào giữa và khâu/ buộc vào nhau



BƯỚC 5

Giữ khẩu trang bằng dây chun và buộc qua mũi và miệng

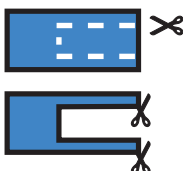


CÁCH LÀM TẮM CHE MẶT BẰNG ÁO PHÔNG:



BƯỚC 1

Cắt phần dưới áo phông, dài khoảng 7-8"



BƯỚC 2

Cắt một phần 6-7" và sau đó cắt dài



BƯỚC 3

Buộc các dây xung quanh phần trên đầu và cổ

LÀM THẾ NÀO ĐỂ GIỮ CHO QUÝ VỊ VÀ GIA ĐÌNH MÌNH KHỎE MẠNH

- Ở trong một phòng và tránh xa những người khác. Nếu quý vị cần ở cùng phòng với người khác, mọi người nên đeo tấm che mặt và ở cách nhau sáu feet.
- Sử dụng một phòng tắm khác với những người khác trong nhà. Nếu chỉ có một phòng tắm trong nhà, hãy làm sạch tất cả các bề mặt sau khi quý vị sử dụng với chất tẩy rửa gia dụng.
- Tránh xa vật nuôi. Nếu quý vị phải chăm sóc thú cưng, hãy che mặt và rửa tay.
- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong 20 giây. Sử dụng chất khử trùng tay nếu có sẵn.
- Làm sạch và khử trùng các đồ vật và bề mặt thường xuyên chạm vào, như tay nắm cửa, công tắc đèn và điện thoại.
- Không dùng chung bát đĩa, ly uống nước, cốc, đồ dùng ăn uống, khăn hoặc ga gối trải giường với người khác hoặc vật nuôi trong nhà quý vị.
- Sau khi sử dụng những vật dụng này, chúng nên được làm sạch bằng xà phòng và nước.

Tìm hiểu thêm tại boston.gov/coronavirus



Queridos vecinos:

El coronavirus constituye una grave emergencia de salud pública. Quiero asegurarme de que ustedes y sus familias tengan la información que necesitan para mantenerse saludables y que sepan qué hacer si se enferman.

También quiero asegurarme de que todos entiendan que tienen un papel que desempeñar. No es cierto que el coronavirus solo afecte a los ancianos. La realidad es que casi el 40% de los residentes de Boston que han dado positivo son menores de 40 años. Incluso si no se enferma gravemente, podría transmitir el virus a sus vecinos, sus familiares o a personas con problemas de salud como asma, obesidad y diabetes. Es por eso que todos deben tomar medidas para mantener segura a la comunidad.

La ciudad de Boston continuará manteniéndolo actualizado. Hay varias formas de mantenerse informado:

- Visite **[Boston.gov/covid19-es](https://www.boston.gov/covid19-es)**
- Envíe **BOSEspanol** a **888-777** para recibir alertas de texto.
- Llame a nuestra línea directa las 24 horas, **3-1-1**, para comunicarse con alguien que pueda ayudarlo.
- Sígame en Twitter: **@marty_walsh** o en Instagram: **@boston_mayor**.
- Siga a la ciudad de Boston en Twitter y Facebook para obtener las últimas actualizaciones de COVID-19: **@CityofBoston**

Este folleto tiene información útil, y espero que lo guarde en un lugar donde pueda consultarlo con frecuencia. También le pido que ayude a compartir esta información con sus amigos, su familia y su comunidad.

Gracias por ayudar a nuestra ciudad a superar este desafío.



Sinceramente,

Alcalde Martin J. Walsh

¿QUÉ ES EL CORONAVIRUS (COVID-19)?

- El coronavirus (también conocido como COVID-19) es una enfermedad infecciosa con síntomas que incluyen fiebre, tos, falta de aire y dificultad para respirar.
- La mayoría de las personas pueden controlar sus síntomas y recuperarse en casa.
- Algunas personas tienen más probabilidades de enfermarse mucho, especialmente los adultos mayores y las personas con problemas médicos como enfermedades cardíacas, diabetes, enfermedades pulmonares y cáncer. En algunos casos, el coronavirus puede causar la muerte.
- El coronavirus se propaga cuando una persona infectada tose o estornuda, y las gotas caen sobre otra persona.
- El coronavirus también se propaga cuando una persona toca algo que alguien con coronavirus tocó recientemente.
- Las personas pueden tener coronavirus sin mostrar síntomas. Estas personas también pueden transmitir el coronavirus.
- El grupo etario en Boston con la mayor cantidad de personas enfermas es entre 20 y 40 años.
- Los vecindarios en Boston con la mayor cantidad de casos son East Boston, Dorchester, Mattapan y Hyde Park.

Obtenga más información en [boston.gov/coronavirus](https://www.boston.gov/coronavirus)

CÓMO CUIDAR DE USTED Y SU FAMILIA

- Quédese en casa y lejos de otras personas siempre que pueda.
- Solo debe salir si es un trabajador esencial o si necesita artículos esenciales como comestibles o medicamentos.
- No viaje, visite a familiares o amigos, practique deportes ni haga fiestas. Manténgase alejado de lugares públicos y multitudes.
- La ciudad de Boston también tiene un toque de queda recomendado entre las 9 p.m. y las 6 a.m. Debe quedarse en casa durante estas horas.
- Si sale de la casa, siempre manténgase al menos a 6 pies de distancia de otras personas. También debe usar una máscara, una bufanda, un pañuelo u otro tipo de cobertura facial. Encontrará instrucciones para hacer su propia mascarilla a continuación.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no puede lavarse las manos, use desinfectante para manos. Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar.
- Cubra la tos y los estornudos con un pañuelo desechable o el codo, y tire los pañuelos usados a la basura.
- Limpie y desinfecte objetos y superficies que toque con frecuencia, como picaportes, interruptores de luz y teléfonos.
- Si se siente enfermo, no vaya directamente al hospital ni a la sala de emergencias. Primero, llame a su médico o al 311 para hablar con la Línea de salud del alcalde.

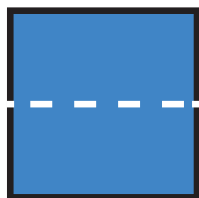
Obtenga más información en [boston.gov/coronavirus](https://www.boston.gov/coronavirus)

CÓMO HACER SU PROPIA CUBIERTA DE CARA

- Una mascarilla puede ser cualquier pieza de tela, como un pañuelo, una bufanda o una camiseta, que cubra la boca y la nariz.
- Lave la mascarilla una vez al día con detergente o agua y jabón.
- Si tiene un niño menor de dos años, el niño no debe usar una mascarilla.

Aprenda más en [boston.gov/face-coverings](https://www.boston.gov/face-coverings)

CÓMO HACER SU PROPIA MASCARILLA CON UN PAÑUELO:



PASO 1
Doble el pañuelo por la mitad



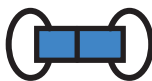
PASO 2
Doble el pañuelo en tercios



PASO 3
Coloque bandas elásticas a cada lado, a 6 pulgadas de distancia



PASO 4
Doble los lados hacia el medio y métalos hacia dentro



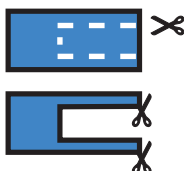
PASO 5
Sostenga la máscara por los elásticos y colóquela sobre la nariz y boca



CÓMO HACER SU PROPIA MASCARILLA CON UNA CAMISETA:



PASO 1
Corte la parte inferior de una camiseta, cerca de 7-8" de alto



PASO 2
Corte una sección de 6-7", y luego corte los hilos



PASO 3
Ate los hilos sobre la parte superior de su cabeza y cuello

COMO CUIDAR DE USTED Y SU FAMILIA SI ESTÁ ENFERMO

- Quédese en una habitación y aléjese de otras personas. Si necesita estar en la misma habitación que otras personas, todos deben utilizar una mascarilla y mantenerse a 6 pies de distancia.
- Use un baño diferente al de otras personas en el hogar. Si solo hay un baño en el hogar, limpie todas las superficies después de usarlo con un limpiador doméstico.
- Manténgase alejado de las mascotas. Si debe cuidar a una mascota, use una mascarilla y lávese las manos.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante 20 segundos. Use desinfectante para manos si está disponible.
- Limpie y desinfecte objetos y superficies que toque con frecuencia, como picaportes, interruptores de luz y teléfonos.
- No comparta platos, vasos, tazas, utensilios, toallas o ropa de cama con otras personas o mascotas en su hogar.
- Después de usar estos artículos, deben limpiarlos con agua y jabón.

Obtenga más información en [boston.gov/coronavirus](https://www.boston.gov/coronavirus)



Stimadu Vizinho,

Koronavírus e un gravi imerjénsia di saúdi públiku. N' kre pa bu ten serteza ma bo ku familia di bo ten nformason ki bu mesti pa fika saudábel e bu sabi kuse pa fasi si bu sta fika doenti.

N' kre tambí ten serteza ma bu ta komprende ma I ten um funson pa kumpri. I ka bardadi ma koronavirus ta pega só dgenti bedju. Rialidadi é ma kuazi 40% di rezidenti di Boston ki teneba rezultadu puzitivu ka ta txiga na 40 anu di idadi. Memu ki bu ka ta fika doente txeu, bu podi transmiti vírus pa bo vizinhu, familia ku djenti ku parbulema di saúdi sima asma, obezidadi ku diabete. E pamodi di kela ki tudo djenti sta dibi toma perkauson pa kunserva komunidadadi suguru.

Sidadi di Boston ta kontinua mantiu atualizadu. I ten formas txeu pa bu fika informadu:

- Vizita **website [Boston.gov/covid-19-cv](https://www.boston.gov/covid-19-cv)**
- Manda mesaji pa **BOSKriolu** to **888-777** pa bu risebi alerta na mesaji.
- Liga na no sentru di atendimentu na **3-1-1**, 24 ora, pa bu sta konetadu ku algen ki ta podi djuda-bo.
- Segi-N na Twitter: **@marty_walsh** ou na Instagram **@boston_mayor**.
- Segi sidadi di Boston na Twitter ou na Facebook pa bu ten ultimu atualizason sobri COVID-19: **@CityofBoston**

Kel panfletu ten informason útil e N' kre ma bu pudi manti-l na um kau ondi bu podi konsulta-l ku furkénsia. N' ta pediu tambí pa bu adjuda na distirbuson di kel informason pa bo amigu, ku família e komunidadadi di bo.

Obrigadu pa bo adjuda pa no sidadi pudi foronta kel difikuldadi.



Ku nha mindjor kumprimentu,

Prefeito Martin J. Walsh

KUSE KI E KORONAVÍRUS (COVID-19)?

- Koronavirus (Ki koxidu sima COVID-19) e um duensa kontajiozu ki ten sintomas sima feбри, tosi, difikuldadi pa respira, ku kansera, ku falta di folegu.
- Madjuria di djenti ta pudi kontrola sintoma e si recupera na si kaza.
- Algum djenti sta fika mas purpensu pa fika mutu doenti, spisialmenti omi garandi ku adultu mas bedju ku djenti ku parblulema di saudi sima duensa na kurson, diabete, duensa na pulmon ku kankru. Na algun kazu, koronavírus ta podi mata.
- Koronavírus sta fika espalhad oraki um algin infetadu ta tosi ou spirra e gota pikenoti ta txiga na out algin.
- Koronavirus tambí ta pudi sparsi oraki um algin ta toka um kusa ki staba tukadu por otu algin ki ten kel virus.
- Djenti pudi ten koronavirus sen demostra sintoma. Kel djenti tanbi ta pudi kontajia otus ku koronavirus.
- Na Boston, grupu di idadi ku djenti más txeu ki ta fika doenti ten entri 20 pa 40 anu.
- Bairu di Boston ku mas kazu e East Boston, Dorchester, Mattapan ku Hyde Park.

Purkura mas informason na [boston.gov/coronavirus](https://www.boston.gov/coronavirus)

MANERA PA BU FIKA SUGURU KU BO FAMILIA

- Fika na bu kaza ku lonji di otus djenti tudo ora ki posivi.
- Bu só pudi sai si bu e um tarbadjadur isensial, ou si bu mesti artigu isensial sima mercearias ku remédiu.
- Ka bu di bias, ka bu vizita família ou amigu, pratika desporto, nim fasi festa. Bu dibi di fika lonji di kau públiku ku djenti txeu.
- Sidadi di Boston tambi ten um toki de rekorhe rekomendadu entri 21:00 e 6:00 di manhã. Bu debi fika na bu kaza durante kel ora.
- Si bu ta sai di bu kaza, fika tudo ora na minim 2 metru di distánsia di otus djenti. Bu debi di uza uma máskara, um lensu, um kaxikol, ou otu tipu di kobertura pa bu kara. Bu ta ben nkontra li baxu instruson pa fasi bu própri kobertura di kara.
- Lava bu mon furkementi ku água ku saboneti durante plu menus 20 sugundo. Se bu ka pudi lava mon, bu uza hijjenizador di mon. Ka bu ta toka bu odju, nariz ku boka ku mon ki ka sta lavadu.
- Kobri tosi ku espriu ku lensu ou bu kutuvelu, e bota lensu uzadu na lixu.
- Limpa ku dezinfeta objetu ku superfisi ki bu ta toka furkementi, sima masaneta de porta, interruptor di luz ku tulfoni.
- Si bu xinti ma bu sta doenti, ka ba bai dretamenti pa hospital ou pa Servis di Urjénsia. Purmeru, bu liga pa bo médiku ou na 311 pa fla ku Linha di Saúdi di Prezidenti di Kâmara.

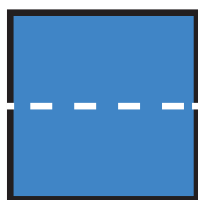
Purkura mas informason no website [boston.gov/coronavirus](https://www.boston.gov/coronavirus)

MANERA PA BU FASI BU PROPRI KOBERTURA DI KARA

- Um kobertura pa bu kara pudi ser kualker pesa di pano, sima um fita ou kaxikol, um lensu ou um t-shirt, ki ta kobri boka ku nariz.
- Lava bo kobertura um bias pur dia ku deterjenti ku água ou saboneti.
- Si bu ten um mininu ki ka ten dos anos inda, e ka debi di uza protetor di kara.

Odja mas informason no website [boston.gov/face-coverings](https://www.boston.gov/face-coverings)

KEL E INSTRUSON PA BU FASI UM KOBERTURA DI KARA KU UM FITA OU UM KAXIKOL:



PASU 1

Dobra kaxikol na metadi



PASU 2

Dobrar kaxikol na 3 parti



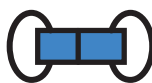
PASU 3

Kuloka ilástiku na kada estremidadi, ku un suparason di pertu di 15 cm



PASU 4

Dobra ladu pa meiu e bu enfia



PASU 5

Sugura máskara ku ilástiku e kuloka-l sobri bo nariz ku boca

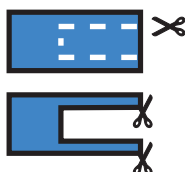


KEL E INSTRUSON PA BU FASI UM KOBERTURA DI KARA KU UM T-SHIRT:



PASU 1

Korta parti di baxu di un kamiza, ku pertu di 16 pa 20 cm de altura



PASU 2

Korta um parti di 13 pa 15 cm, e dipos korta kel korda



PASU 3

Bu mara korda na redor di topo di bo kabesa e di bo peskosu

MANERA PA BU FIKA SAUDAVI DJUNTU KU BO FAMILIA

- Fika na um kuarto. Fika lonji di otu djenti. Si bu mesti sta na memu kuarto ku otu algin, todú djenti dibi di uza um kobertura di kara e fika suparadu por 2 metru de distánsia.
- Uza um kaza di banhu difrenti du otus djentis na kaza. Si bu ten só um kaza di banhu, limpa todú superfísi dipos di bu utiliza-l sima um produto di limpeza di kaza.
- Fika lonje di animal di stimason. Si bu mesti kuida di um animal de estimason, bu uza um protetor di kara e lava bu mon.
- Lava bu mon furkentimenti ku água ku sabuneti durante 20 sugundu. Si bu ten disponivi, uza hijienizador di mon.
- Limpa ku dezinfeta objetu ku superfísi ki bu ta toka furkentimenti, sima masaneta de porta, interuptor di luz ku tulfoni.
- Ka bu ta partidja, kopu, tasa, xavena, talher, tualha ou roupa di kama ku otus djenti ou animal di stimason na bu kaza.
- Dipos di bu uza kel objetu, e dibi du ser limpu ku água ku sabuneti.

Odja mas informason no website **[boston.gov/coronavirus](https://www.boston.gov/coronavirus)**

**STAY H  ME,
SAVE LIVES.**

