

Основні рекомендації: коли необхідно дотримуватися соціальної дистанції (54 секунди)

Дотримання соціальної дистанції допомагає зменшити розповсюдження COVID-19.

Тримайтеся на відстані принаймні 2 метри (6 футів) від інших людей:

- у себе вдома, якщо хтось має або підозрює, що має COVID-19; і
- коли ви перебуваєте не вдома, а у приміщенні або на відкритому повітрі в оточенні інших людей, які не мешкають разом з вами.

Спілкуючись з іншими людьми, не забувайте:

- триматися на відстані принаймні 2 метри (6 футів) від інших людей;
- носити маску;
- часто мити руки або використовувати засоби для дезінфекції на основі спирту; і
- триматися подалі від масового скупчення людей, якщо це можливо.

Щоб дізнатися більше, відвідайте веб-сайт [c-d-c крапка g-o-v слеш coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus).