



Folkhälsomyndigheten

از آلوده شدن و آلوده کردن دیگران اجتناب کنید

دست هایتان را مرتب بشوئید!

عوامل عفونی به آسانی روی دست ها گیر میکند و میتواند بیشتر انتشار پیدا کند. مرتب دست های تان را با آب گرم و صابون بشوئید، حداقل ۲۰ ثانیه. الکل ویژه دستها میتواند یک گزینه باشد زمان که شما امکان شستن دست را ندارید.



در توی آرنج عطسه و سرفه کنید!

از طریق سرفه و عطسه کردن در توی آرنج یا در دستمال کاغذی از انتشار ذرات کوچک که حاوی عوامل عفونت است در اطراف خود و یا گیر کردن آن به دستان خود جلوگیری می کنید. همیشه دستمال کاغذی بینی را دور بیندازید در یک سطل زباله و دستان خود را بشوئید.



از لمس کردن چشم ها ، بینی و دهان اجتناب کنید!

انجام ندادن این کار میتواند دشوار باشد، بنابراین دست های خود را مکرر با صابون و آب بشوئید برای اینکه مواد عفونی را از بین ببرید.



هنگامی که شما بیمار هستید خانه بمانید!

هنگامی که شما بیمار هستید خانه بمانید! در این صورت شما از آلوده کردن دیگران اجتناب می کنید.



معمولی ترین انتشار عفونت از طریق دست ما میدهد.

بهداشت خوب دست یک روش ساده برای محافظت خود شما و دیگران است.

مواد عفونتی در همه جا وجود دارد محیط اطراف ما.

