

# از انتقال میکروب ها جلوگیری کنید.

به پیشگیری از انتقال بیماری های تنفسی مانند کووید 19- کمک کنید.

در هنگام سرفه و عطسه کردن دهان خود را با دستمال کاغذی بپوشانید و سپس دستمال را در سطل زباله بیندازید.



از نزدیک شدن به افراد بیمار پرهیزید.



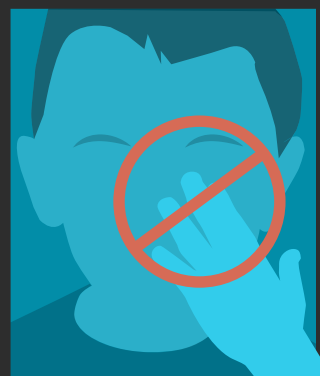
سطوح و اشیایی که مرتباً لمس می شوند را تمیز و ضدعفونی کنید.



هنگام حضور در مکانهای عمومی، از یک ماسک پارچه ای استفاده کنید بصورتیکه روی دماغ و دهانتان کاملاً پوشیده باشد.



از دست زدن به چشم ها، بینی و دهان خود خودداری کنید.



در صورت بیماری به غیر از مواقعی که نیاز به مراقبت پزشکی دارید در خانه بمانید.



دستهای خود را مرتباً با آب و صابون حداقل به مدت 20 ثانیه بشویید.

