



Folkhälsomyndigheten

# از سرایت میکروب مریضی به خود و دیگران اجتناب نمایید

## زیادتر اوقات دستهای خود را بشوئید!

میکروب مریضی به دستها میچسبند و شیوع مینمایند. زیادتر اوقات دستهای خود را با صابون و آب گرم بشوئید، اقلاً در طول ۲۰ ثانیه. اگر امکان دست شستن را ندارید میتوانید از الکهول دست استفاده نمایید.



## سرفه و عطسه را در زاویه آرنج دست نمائید!

از طریق سرفه نمودن و عطسه زدن در زاویه آرنج دست یا در دستمال کاغذی، شما از پخش قطرات کوچک دارای میکروب در اطراف خود یا از چسبیدن آنها به دستهای تان جلوگیری مینمائید. همیشه دستمال کاغذی را در سطل کثافات انداخته و دستهای خود را بشوئید.



## به چشم ها، بینی و دهن خود دست نزنید!

این میتواند مشکل باشد که از این کار اجتناب ورزید، بناء زیادتر اوقات دستهای خود را بوسیله صابون و آب بشوئید تا میکروبها از بین بروند.



## اگر مریض هستید، در خانه بمانی!

اگر مریض هستید، در خانه بمانید. در این صورت از سرایت میکروب به دیگران جلوگیری مینمائید.



میکروبهای مریضی  
در هر جای محیط  
دور و بر ما وجود دارند.

حفظ الصحه خوب، یک  
طریقه ساده محافظه  
خود تان و دیگران میباشد.

عادی ترین راه سرایت  
میکروب، از طریق  
دستهای ما میباشد.

