

از انتقال میکروب‌ها جلوگیری کنید

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



هنگام سرفه و عطسه کردن دهان خود را با دستمال پوشانید، سپس دستمال را در سطل زباله بیندازید و دستهایتان را بشویید.



از دیگران حداقل 6 فوت (حدود 2 متر) فاصله بگیرید.



سطوح و اشیایی را که مرتباً لمس می‌شوند، تمیز و ضدعفونی کنید.



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



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



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



اگر بیمار هستید، به غیر از مواقعی که نیاز به مراقبت پزشکی دارید در خانه بمانید.