

به جلوگیری از شیوع بیماری های تنفسی مانند COVID-19 کمک کنیم.

از تماس نزدیک با افرادی که مریض هستند خودداری کنیم.



سرفه یا عطسه خود را با یک دستمال پوشانیم، سپس آن را در سطل زباله بیندازیم.



اشیاء و سطوح در تماس با دستهای دیگران را مرتب تمیز و ضد عفونی کنیم.



از لمس کردن چشم، بینی و دهان با دست خودداری کنیم.



در هنگام بیمار بودن، در خانه بمانیم مگر اینکه مراقبت های پزشکی نیاز داشته باشیم.



دستان خود را حداقل به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با صابون و آب بشویم.

