

# از نشر عامل مریضی جلوگیری کنید

به وقایه از شیوع امراض تنفسی مانند کووید-19 کمک کنید.



با دستمال کاغذی سرفه یا عطسه خود را بپوشانید و سپس دستمال را به داخل سطل کثافت بیندازید و دستان خود را بشویید.



حداقل 6 فت (حدود 2 برابر طول بازو) از سایر اشخاص فاصله بگیرید.



مکررا سطوح و اشیایی را که لمس می‌شوند پاک‌کاری و ضد عفونی کنید.



چشمها، بینی، و دهان خود را لمس نکنید.



هنگام حضور در اماکن عامه، از یک ماسک پارچه‌ای استفاده کنید که روی بینی و دهانتان را کاملا بپوشاند.



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



زمانیکه مریض هستید در خانه بمانید، مگر اینکه ضرورت به مراقبت معالجوی دارید.