

# انتشار میکروبیها را متوقف کنید

یاری نمایی برای توقف انتشار و پخش بیماریهای تنفسی مانند کووید 19

از تماس مستقیم با افراد مریض خودداری نمایید



به هنگام سرفه یا عطسه دهان یا بینی خود را با دستمال کاغذی بپوشانید سپس دستمال را دور بیندازید



مرتبا اجسام و سطوحی را که متناوبا لمس و استفاده میکنند ضد عفونی و تمیز کنید



از لمس چشم ها؛ بینی و دهانتان خودداری کنید



به هنگام مریضی در منزل بمانید و تنها برای مراجعه به پزشک و دریافت مراقبتهای پزشکی از منزل خارج شوید



دستان خود را مرتبا با آب و صابون حداقل برای 20 ثانیه بشوید

