

گام های ساده برای کاهش خطر ویروس کرونا برای خود شما و دیگران



the power of humanity

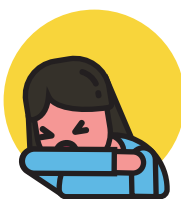
دست های خود را مکرر، حداقل برای ۲۰ ثانیه، با آب و صابون بشویید و یا از مایع ضد عفونی کننده الکلی استفاده کنید.



برای فامیل خود برنامه داشته باشید تا در صورت نیاز به قرنطینه کردن در خانه برای دو هفته آنرا به کار گیرید.



در آرنج خود و یا داخل دستمال کاغذی سرفه و عطسه کنید. دستمال کاغذی را داخل سطل آشغال بیاندازید و بلافاصله دست های تانرا بشویید.



اگر وضعیت صحتی شما خوب است، لازم نیست از ماسک استفاده کنید.



از تماس نزدیک با افرادی که تب دارند و یا سرفه می کنند خودداری کنید.



آرامش خود را حفظ کنید و دچار هراس نشوید. اکثر افرادی که مبتلا به ویروس کرونا می شوند دچار مریضی خفیف خواهند شد.



در صورت بیماری، در خانه بمانید. اگر تب یا سرفه داشته باشید و یا در نفس گرفتن مشکل داشته باشید، برای دریافت مشوره، با داکتر محلی خود و یا به شماره ۱۸۰۰۰۲۰۰۸۰ تماس بگیرید.



افراد مسن و افرادی که از قبل دچار بیماری باشند بیشتر در معرض خطر قرار دارند.



سئوالات؟ به شماره مخصوص معلومات در مورد ویروس کرونا، ۱۸۰۰۰۲۰۰۸۰، تماس بگیرید. میتوانید تقاضای ترجمان (مترجم) به زبان خودتان نمایید.