

# ۵ نکته مهم بهداشتی در مقابله با بیماری کروناویروس



از خانه بیرون نروید

از فضاهای باز خلوت لذت ببرید

حداقل ۲ متر از دیگران فاصله بگیرید

پیاده روی کنید

در رختخواب بمانید

تلویزیون تماشا کنید

از وسایل نقلیه عمومی استفاده نکنید

## از تجمعات پرهیز کنید

### چگونه

### کی

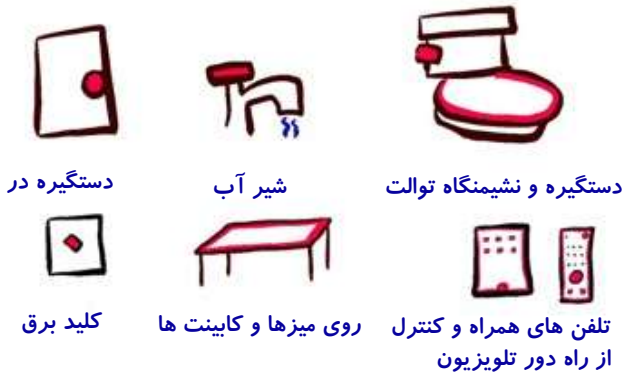
- ✓ جمعیت : یعنی تعداد زیاد مردم
- ✓ زیاد : یعنی نمیتونید ۲ متر از دیگران فاصله بگیرید
- ✓ از دست دادن خودداری کنید
- ✓ مهم حتی اگر سالم هستید !
- ✓ اگر احساس مریض بودن می کنید
- ✓ اگر احساس میکنید سالم هستید
- ✓ تا زمانی که در منطقه شما اپیدمی به پایان برسد

## اگر بیمار هستید در خانه بمانید

### چگونه

### کی

- ✓ حتی پس از از بین رفتن علائم در خانه بمانید، تا زمانی که پزشکتان به شما اجازه دهد
- ✓ قبل از مراجعه به مراکز بهداشتی، ابتدا با پزشک تماس تلفنی بگیرید
- ✓ از حضور در مکان های عمومی ، مدرسه یا محل کار خودداری نماید
- ✓ از وسایل عمومی، تاکسی یا سرویس های هم سفری استفاده نکنید
- ✓ اگر مجبور هستید بیرون بروید از ماسک استفاده کنید
- ✓ تب
- ✓ سرفه
- ✓ تنگی نفس



دستگیره در

شیر آب

دستگیره و نشیمنگاه توالت



با یک دستمال



با آستین یا آرنج خود

## هنگام سرفه یا عطسه کردن

## جلوی دهان و بینی خود را بگیرید

### چگونه

### کی

### چگونه

### کی

- ✓ صابون و آب مؤثر است
- ✓ حداقل ۷۰ درصد الکل برای ضد عفونی
- ✓ آب ژاول رقیق شده ۲۰ میلی لیتر در هر ۹۵۰ میلی لیتر
- ✓ روزی یک بار
- ✓ بعد از استفاده زیاد
- ✓ هنگامی که یک شخص بیمار آن را استفاده کرده است
- ✓ دستمال استفاده شده را در سطل زباله بندازید
- ✓ دست های خود را فوراً بشوید
- ✓ اگر مریض هستید
- ✓ اگر آلرژی دارید
- ✓ حتا اگر با مقدار زیادی فلفل غذا پخته اید

۲۰ ثانیه



آواز الفبا را بخانید

## دست های خود را مرتب تمیز کنید

### چگونه

### کی

- ✓ صابون و آب برای پیشگیری بهترین انتخاب است
- ✓ ضدعفونی کننده دست همچنین خوب است
- ✓ هر دو طرف دست ها
- ✓ زیر ناخن ها
- ✓ بین انگشت ها
- ✓ انگشت شست را فراموش نکنید
- ✓ کاملاً خشک کنید
- ✓ ورود به ساختمان
- ✓ ورود به منزل
- ✓ استفاده از دستشویی
- ✓ هنگامی که در یک جمع هستید
- ✓ عطسه یا سرفه کردن
- ✓ استفاده از اتوبوس، تاکسی، قطار، مترو
- ✓ قبل از خوردن یا درست کردن غذا