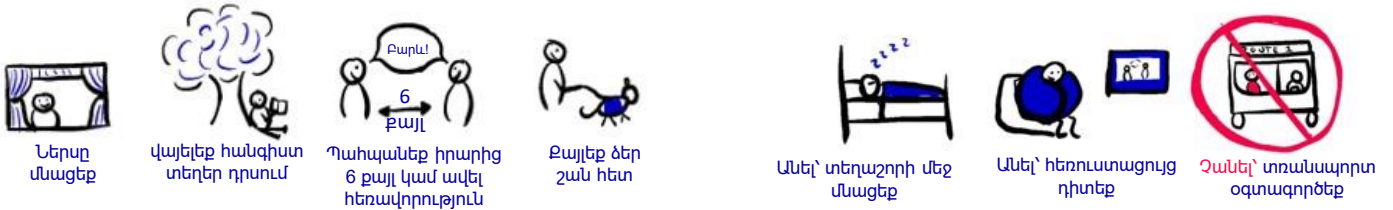


# 5 խորհուրդ կորոնավիրուսի հիվանդության (COVID-19) դեմ պաշտպանվելու համար



## Չշփվեք մեծ խմբերի հետ

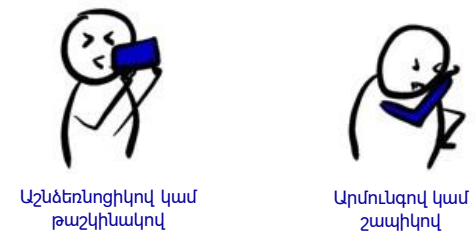
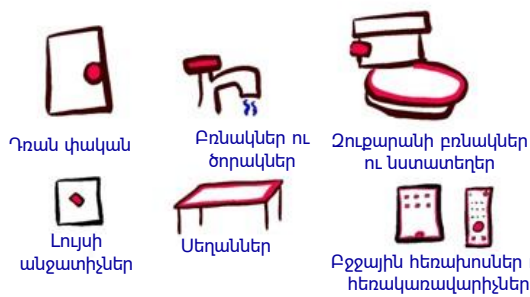
## Տուն մնացեք եթե հիվանդ եք

- Երբ:
- ✓ Եթե հիվանդ եք զգում
  - ✓ Եթե առողջ եք զգում
  - ✓ Մինչև համաճարակը վերջանա ձեր շրջապատում

- Ինչպես:
- ✓ <<Խումբ>> նշանակում է՝ որևէ ժողովրդի հավաքույթ
  - ✓ <<Մեծ>> նշանակում է՝ իրարից չեք կարող 6 քայլ (2 մետր) տարածություն պահել
  - ✓ Ձեռքի շփումով իրար չբարևել
  - ✓ Կարևոր է նույնիսկ եթե առողջ եք

- Երբ:
- ✓ Ձերմուկային
  - ✓ Հագ
  - ✓ Շնչառական դժվարություն

- Ինչպես:
- ✓ Մնացեք տանը՝ նույնիսկ փստանիշների վերանայուց հետո, մինչև բժիշկը թույլատրի
  - ✓ Չանգեք բժիշկին հիվանդանոց գնալուց առաջ
  - ✓ Հեռու մնացեք մարդաշատ տեղերից, դպրոցից, կամ գործից
  - ✓ Մի օգտագործեք տրանսպորտ կամ տաքսի
  - ✓ Դիմակ հագնեք դուրս գնալուց առաջ



## Մաքրեք շատ օգտագործված մակերեսներ

## Հազալուց ու փռշտալուց փազեք ձեր բերանը

- Երբ:
- ✓ Օրը մի անգամ
  - ✓ Շատ օգտագործելուց հետո
  - ✓ Հիվանդ մեկը օգտագործելուց հետո

- Ինչպես:
- ✓ Օճառն ու ջուրը բավական են
  - ✓ Ալկահոլ՝ 70% կամ ավել
  - ✓ Ժավել, 4 թեյի գդալ (20 ml) ժավել 1 քառյակ (950 ml) ջրով բացված

- Երբ:
- ✓ Եթե հիվանդ եք
  - ✓ Եթե պերզիա ունեք
  - ✓ Եթե շատ պղպեղ եք օգտագործել

- Ինչպես:
- ✓ Օգտագործած անձեռնոցները զգեք աղբը
  - ✓ Ձեռքերը անմիջապես լվացեք



## Ձեռքերդ լվացեք

- Երբ:
- ✓ Շենք մտնելուց
  - ✓ Տուն գալուց
  - ✓ Չուքարան օգտագործելուց
  - ✓ Խումբի մեջ լինելուց հետո
  - ✓ Հազալուց կամ փռշտալուց հետո
  - ✓ Ավտոբուս, գնացք, տաքսի, կամ մետրո օգտագործելուց հետո
  - ✓ Ճաշ ուտելուց կամ պատրաստելուց առաջ

- Ինչպես:
- ✓ Օճառն ու ջուրը ամենալավն է
  - ✓ Ալկոհոլ լավ է
  - ✓ Ձեռքերի երկու կողմը
  - ✓ Եղունակների տակ
  - ✓ Մատների արանք
  - ✓ Բուլթ մատերը չմոռանաք
  - ✓ Լավ չորացրեք

Թարթմանիչ՝ @avoundji

@epiellie  
@benjaminlinas  
@the\_BMC

