

# الان می‌خواهم عطسه کنم! چه کار باید بکنم؟

## بدون دستمال



- در آرنج خود عطسه/سرفه کنید

## با دستمال



- تا زمانی که دستمال را جلوی دهان نگرفته‌اید عطسه نکنید
- داخل دستمال عطسه/سرفه کنید، دستمال را بلافاصله دور بیندازید و دستتان را به خوبی



- عطسه و سرفه بدون پوشش در فضای باز کار بدی است (که حتما خودتان می‌دانستید)



- بینی و دهانتان را با دست خالی نپوشانید؛ چرا که در غیر این صورت، دستتان را به یک سلاح بیولوژیک خطرناک تبدیل کرده‌اید!

توصیه‌ها از مرکز پیشگیری و کنترل بیماری‌های آمریکا.

منبع: <http://tiny.cc/sneeze-fa> meduza