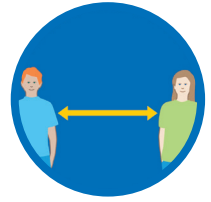


از سرایت میکروب به خود و دیگران اجتناب نمایید

فاصله را نگهدارید

مراقب باشید که از ایجاد ازدحام جلوگیری نمایید و در جا های که افرادی زیاد جمع می شوند ، از مردم فاصله بگیرید. مانند فروشگاه ها، مراکز خرید/بازار، رستوران ها، رستوران ها در فضا باز و محلات شنا.



زیادتر اوقات دست های خود را بشوئید!

میکروب مریضی به دست ها میچسبند و شیوع مینمایند. زیادتر اوقات دست های خود را با صابون و آب گرم بشوئید، اقل در طول ۲۰ ثانیه. اگر امکان شستن دست ها را ندارید میتوانید از الکل دست استفاده نمایید.



سرفه و عطسه را در روی آرنج/ عقب آرنج نمایشید!

از طریق سرفه نمودن و عطسه زدن در روی آرنج/ عقب آرنج دست یا در دستمال کاغذی، شما از پخش قطرات کوچک دارای میکروب در اطراف خود یا از چسپیدن آنها به دست های تان جلوگیری مینمائید. همیشه دستمال کاغذی را در سطل کثافات انداخته و دست های خود را بشوئید.



به چشم ها، بینی و دهن خود دست نزنید!

این میتواند مشکل باشد که از این کار اجتناب ورزید، بناً / بنا بر این زیادتر اوقات دست های خود را به وسیله صابون و آب بشوئید تا میکروبها از بین بروند.



اگر مریض هستید، در خانه بمانی!

اگر مریض هستید، در خانه بمانید. در این صورت از سرایت میکروب به دیگران جلوگیری مینمائید.



عادی ترین راه سرایت میکروب، از طریق دست های ما میباشد.

حفظ الصحه خوب، یک طریقه ساده محافظت خودتان و دیگران میباشد.

میکروب های در هر جای محیط اطراف ما موجود دارند.

