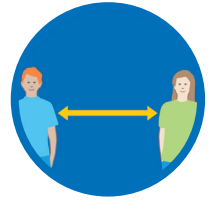


# از آلوده شدن و آلوده کردن دیگران اجتناب کنید

## فاصله خود را حفظ کنید

در جلوگیری از ازدحام دقت کنید و حفظ فاصله با دیگران در مکان هایی که افراد زیادی جمع می شوند، به عنوان مثال در بوتیک ها، مراکزهای خرید، رستوران ها، مهمان داری بیرون از مکان و مکانهای شنا .



## دست هایتان را مرتب بشوئید!

عوامل عفونی به آسانی روی دست ها گیر میکند و میتواند بیشتر انتشار پیدا کند. مرتب دست های تان را با آب گرم و صابون بشوئید، حداقل ۲۰ ثانیه. الکل ویژه دستها میتواند یک گزینه باشد زمان که شما امکان شستن دست را ندارید.



## در پیش بازوی خود عطسه و سرفه کنید!

از طریق سرفه و عطسه کردن در توی آرنج یا در دستمال کاغذی از انتشار ذرات کوچک که حاوی عوامل عفونت است در اطراف خود و یا گیر کردن آن به دستان خود جلوگیری می کنید. همیشه دستمال کاغذی بینی را دور بیندازید در یک سطل زباله و دستان خود را بشویید.



## از لمس کردن چشم ها ، بینی و دهان اجتناب کنید!

انجام ندادن این کار میتواند دشوار باشد، بنابراین دست های خود را مکرر با صابون و آب بشویید برای اینکه مواد عفونی را از بین ببرید.



## هنگامی که شما بیمار هستید خانه بمانید!

هنگامی که شما بیمار هستید خانه بمانید! در این صورت شما از آلوده کردن دیگران اجتناب می کنید.



مواد عفونی

در همه جا وجود دارد

محیط اطراف ما.

بهداشت خوب دست یک

روش ساده برای محافظت

خود شما و دیگران است.

معمولی ترین

انتشار عفونت

از طریق دست مارخ میدهد.



Folkhälsomyndigheten