

# گام های ساده جهت کاهش خطر ویروس کرونا

برای خود شما و بقیه



the  
power of  
humanity

حد اقل برای ۲۰ ثانیه، دست های تانرا با آب و صابون یا ژل ضد عفونی کننده الکلی بارها تمیز کنید.



برای شرایطی که ممکن نیاز باشد تا دو هفته خود و خانواده تانرا در خانه ایزوله کنید، برنامه داشته باشید.



وقتی سرفه یا عطسه می کنید، بینی و دهانتان را با دستمال کاغذی یا آرنج خود بپوشانید. دستمال کاغذی را داخل سطل آشغال بیاندازید و بلافاصله دستهایتان را بشویید.



در صورتیکه سلامت باشید، لازم نیست از ماسک صورت استفاده کنید.



از تماس نزدیک با افرادی که تب یا سرفه دارند اجتناب کنید.



آرامش خود را حفظ کنید و دچار هراس نشوید. اکثر افرادی که به ویروس کرونا مبتلا می شوند دچار بیماری ملایمی می شوند.



اگر مریض هستید، در خانه بمانید. اگر دچار تب، سرفه یا تنگی نفس بشوید، برای مشورت با پزشک محل یا به شماره ۱۸۰۰۰۲۰۰۸۰ تماس بگیرید.



افراد مسن و آنهایکه قبلاً دچار بیماری هستند بیشتر در معرض خطر قرار دارند.



سوالات؟ با شماره ۱۸۰۰۰۲۰۰۸۰ خط اطلاعات بهداشت ملی ویروس کرونا تماس بگیرید. میتوانید تقاضای مترجم به زبان خودتان نمایید.