

# گسترش را متوقف کنید

**دستهایتان را کاملاً پاک کنید**  
حد اقل برای ۲۰ ثانیه با آب و صابون  
شستشو کنید یا از مایع الکلی استفاده کنید.



**بینی و دهان خود را بپوشانید**  
وقتی سرفه و عطسه میکنید بینی و دهانتان را با  
دستمال کاغذی یا آرنج تان بپوشانید.  
دستمال کاغذی را در سطل کثافات بیاندازید.



**از تماس نزدیک خودداری کنید**  
از تماس نزدیک با هر کسی که عوارض  
مانند ریزش یا آنفلوانزا دارد خودداری کنید.



**اگر مریض هستید در خانه بمانید.**

