

به ما کمک کنید

گسترش را متوقف کنید

دستان خود را کاملاً تمیز کنید

حد اقل برای ۲۰ ثانیه با آب و صابون دستان را بشویید یا ژل ضد عفونی کننده الکلی استفاده کنید.



بینی و دهان خود را بپوشانید

وقتی سرفه و عطسه می‌کنید بینی و دهانتان را با دستمال کاغذی یا آرنج خود بپوشانید. دستمال کاغذی را در سطل آشغال بیاندازید.



از تماس نزدیک خودداری کنید

از تماس نزدیک با هر کسی که عوارض شبیه سرماخوردگی یا آنفلوآنزا دارد اجتناب کنید.



اگر بیمار هستید در خانه بمانید.

